



Retraites

Zomer 2022

Een compleet overzicht van al onze retraites

Zomer Retraite Zijnsoriëntatie

Start 10 juli 2022 door Fiene van Loock en Karen Peelen



Lochem

Aankomst zondag **10 juli 2022**
Vertrek vrijdag **15 juli 2022**

Deze Zomer Retraite Zijnsoriëntatie is bedoeld als een combinatie van vakantie, training en zelfbezinning in een mooie, rustgevende omgeving. Voor de mensen die Zijnsoriëntatie met al zijn mooie meditatievormen, interactieve oefeningen, visualisaties enz. al kennen vormt deze retraite een hele mooie mogelijkheid voor verdieping. Voor de mensen die Zijnsoriëntatie nog niet kennen, biedt deze retraite een hele mooie manier om het Zijnsgeoriënteerde werk met zijn diepgaande, achterliggende visie in een korte periode behoorlijk goed te leren kennen en vooral te ervaren.

In een bijzondere, inspirerende en rustgevende omgeving kom je als vanzelf tot rust en tot bezinning. Dat biedt de ideale mogelijkheid om in deze vakantietijd de eventueel opgelopen stress van het afgelopen jaar te verwerken en om met nieuwe energie, nieuwe inzichten en nieuw gereedschap de periode na de zomer aan te gaan.

Je krijgt in deze retraite de basis van het Zijnsgeoriënteerde werk aangereikt, wat niet alleen goed is voor de periode dat je in retraite bent. De oefeningen en meditatievormen die aangeboden worden zijn ook heel goed om thuis te doen en zullen dus ook na de retraite nog heel veel brengen. De kern van het Zijnsgeoriënteerde werk bestaat er uit te leren er werkelijk voor jezelf te zijn en om daardoor eventuele innerlijke conflicten en pijnlijkheden te kunnen oplossen of verzachten. De technieken daarvoor hebben hun werkzaamheid al lange tijd in de praktijk bewezen.

In die zin biedt deze retraite behalve ontspanning ook heel veel inzicht en vooral concreet gereedschap waarvan je de rest van je leven plezier hebt. Je leert veel wat helpt voor de relatie met jezelf. Minstens evenveel leer je als het gaat om relaties met anderen. Je leert hoe je in contact met anderen bij jezelf kunt blijven, hoe je gevoelens op een



rustige, afgestemde manier te delen, hoe verschillen van mening kunt verdragen en oplossen enz. Voor wie behoefte heeft aan persoonlijke ondersteuning wordt ook de mogelijkheid geboden zich in te schrijven voor korte persoonlijke sessies bij één van de trainers. Daarin kun je persoonlijke vragen stellen of leren hoe jij je jezelf in voor jou specifieke uitdagingen kunt begeleiden.

Het programma biedt al met al een evenwichtige mix van tijd voor jezelf en training. Ontspanning en bezinning komen het best tot stand in stilte. Dat is reden dat in het dagelijkse schema ook de nodige tijd is opgenomen waarin niet met elkaar gesproken wordt en waarin je dus in alle rust helemaal jezelf kunt vinden. Tijdens de trainingsperioden wordt wel gesproken maar de oefeningen die daar worden aangeboden worden ook dan in een meditatieve sfeer uitgevoerd.

Zo zijn er dus perioden waarin je met de groep samen bent, samen training hebt, samen lichaamswerk (een specifiek soort zijnsgeoriënteerde yoga) doet, samen in stilte wandelt maar er is ook best veel tijd dat je alleen met jezelf bent en er helemaal

voor jezelf kunt zijn. Zo wordt het nuttige en het aangename in een vakantieachtige, ontspannen sfeer met elkaar verenigd in deze Zomer Retraite Zijnsoriëntatie. Ook door het aangeboden (vegetarisch en biologisch) eten geeft je het gevoel van een heel gezonde week die behalve goed is voor je ziel ook nog heel goed is voor je lichaam.

Trainers



Fiene van Look

Sinds ik in aanraking gekomen ben met Zijnsoriëntatie, voelt het alsof ik ben thuisgekomen. Thuisgekomen bij gevoelens die ik diep vanbinnen al

kende, maar waar ik nog geen echt goede taal voor had. Zolang ik me herinner, ben ik al geïnteresseerd in de innerlijke wereld van mijzelf en anderen en ervaar ik dat zelf als een grote rijkdom. Van nature kijk ik met vriendelijkheid, respect en openheid naar dat wat zich voordoet in mij en in een ander. Zijnsoriëntatie heeft die positieve houding nog verder versterkt. Daarom vind ik het zeer inspirerend om als Zijnsgeoriënteerd

trainer en coach ook anderen te helpen bij hun groei naar een meer positieve relatie met zichzelf. Mijn zijnsgeoriënteerd werk combineer ik met mijn werk als dialoog begeleider en ondernemer in mijn eigen bedrijf Sociale Zaken & Hart Zaken.



Karen Peelen

Al heel jong realiseerde ik me dat ieder mens iets moois in zich heeft. Hoe boos of gemeen diegene zich ook gedroeg, ik zag ook altijd een vonkje van wat ik nu fundamentele goedheid noem. Dit heeft me, inmiddels meer dan 20 jaar geleden, op het pad van bewustzijnsontwikkeling gebracht. De nieuwsgierigheid naar die essentie, naar die goedheid in iedereen, ervaar ik nog steeds en ik vind het elke keer weer bijzonder om met mensen op pad te mogen gaan die op zoek zijn naar hun essentie, naar waar het hun eigenlijk om gaat in het leven. De afgelopen 10 jaar heb ik mensen begeleid via Holistische Massage en Holistic Pulsing en daar is tijdens het volgen van de Coachopleiding bij Centrum voor Zijnsoriëntatie, een dimensie bijgekomen. Er ligt zoveel wijsheid in het lichaam verborgen! De liefdevolle, praktische en lichaamsgerichte benadering van Zijnsoriëntatie helpt je jezelf te begeleiden, dat was het ontbrekende stukje in mijn puzzel.

PRAKTISCHE ZAKEN

Data en tijd

Aankomst zondag 10 juli 2022, 19.30 uur

Vertrek vrijdag 15 juli 2022, circa 13.00 uur,
na de lunch

Locatie

Centrum Athanor

Hooislagen 9

7241 NJ Lochem

Kosten

€ 765,-

Dit is inclusief alle maaltijden, verblijf en begeleiding. De toeslag voor een éénpersoonskamer is € 150,-.

Voor meer informatie en aanmelden

Bel: 030 2621487 of e-mail: centrum@zijn.nu



Adres	Utrechtseweg 133 3702 AC Zeist
Telefoon	030 262 1487
E-mail	centrum@zijn.nu
Website	www.zijn.nu

Zomer Retraite Zijnsoriëntatie voor Jongeren van 18-30 jaar

Start 22 juli 2022 door Neriya Duval



Als jongere in deze tijd komt er steeds meer op je bordje terecht en dat is niet altijd gemakkelijk. Er is druk vanuit de maatschappij om de juiste studie te kiezen, die studie goed te volbrengen en daarna carrière te maken. Op jonge leeftijd rust er al veel verantwoordelijkheid op je schouders, waardoor stress kan ontstaan. Zijnsoriëntatie leert je hoe je hier goed mee om kunt gaan. Hoe kun je de balans vinden tussen in- en ontspanning? Hoe kun jij keuzes maken waar je werkelijk blij van wordt?

Zonder dat we er ons van bewust zijn, hebben we als kind van onze ouders een bepaalde houding ten opzichte van het leven en anderen meegekregen. Zo mochten we bijvoorbeeld nooit boos zijn, moesten we braaf spelen en altijd beleefd zijn. Als jongere is het tijd dat je steeds meer op je eigen benen gaat staan en gaat ontdekken wat voor jou eigenlijk klopt. Zijnsoriëntatie helpt je meer autonoom te worden en steun in jezelf te vinden. Door het wer-

ken in een groep gelijkgestemden ontstaat een ondersteunende bedding/support en dat is heel fijn!

Wat kan de retraite voor jou betekenen

Deze Zomer Retraite Zijnsoriëntatie is bedoeld als een combinatie van vakantie, training en zelfbezinning in een mooie, rustgevende omgeving. Voor de mensen die Zijnsoriëntatie met al zijn mooie meditatievormen, interactieve oefeningen, visualisaties enz. al kennen vormt deze retraite een hele mooie mogelijkheid voor verdieping. Voor de mensen die Zijnsoriëntatie nog niet kennen, biedt deze retraite een hele mooie manier om het Zijnsgeoriënteerde werk met zijn diepgaande, achterliggende visie in een korte periode behoorlijk goed te leren kennen en vooral te ervaren.

In een bijzondere, inspirerende en rustgevende omgeving kom je als vanzelf tot rust en tot bezinning. Dat biedt de ideale mogelijkheid om in deze vakantietijd de eventueel opgelopen stress van

het afgelopen jaar te verwerken en om met nieuwe energie, nieuwe inzichten en nieuw gereedschap de periode na de zomer aan te gaan.

Je krijgt in deze retraite de basis van het Zijnsgeoriënteerde werk aangereikt, wat niet alleen goed is voor de periode dat je in retraite bent. De oefeningen en meditatievormen die aangeboden worden zijn ook heel goed om thuis te doen en zullen dus ook na de retraite nog heel veel brengen. De kern van het Zijnsgeoriënteerde werk bestaat er uit te leren er werkelijk voor jezelf te zijn en om daardoor eventuele innerlijke conflicten en pijnlijkheden te kunnen oplossen of verzachten. De technieken daarvoor hebben hun werkzaamheid al lange tijd in de praktijk bewezen.

In die zin biedt deze retraite behalve ontspanning ook heel veel inzicht en vooral concreet gereedschap waarvan je de rest van je leven plezier hebt. Je leert veel wat helpt voor de relatie met jezelf. Minstens evenveel leer je als het gaat om relaties met anderen. Je leert hoe je in contact met anderen bij jezelf kunt blijven, hoe je gevoelens op een rustige, afgestemde manier te delen, hoe verschillen van mening kunt verdragen en oplossen enz.

We zullen de trainingdagen doorbrengen op de intieme, rustgevende bovenruimte van het Centrum Zijnsoriëntatie. Je kunt er voor kiezen om na de training te logeren in het prachtig gelegen jeugdhostel (Stayokay) in Bunnik of in de buurt te kamperen. De reservering van de overnachtingen maak je zelf (en de kosten zijn niet inbegrepen in de prijs van deze retraite).



Neriyah Duval

Ruim 20 jaar geleden volgde ik in Centrum Zijnsoriëntatie mijn eerste jaartraining bij Chris Kersten. Al heel snel was ik geraakt door het werk. Zijnsoriëntatie heeft mij

onder andere geholpen om mij bij diep vertrouwen, echtheid en bij het volgen van mijn missie te brengen. Het bracht mij naar mijn weg om zangeres te worden, te kiezen voor het Joodse geloof, gevolgd door mijn studie aan de Pabo en (een) coachopleiding. Doen wat ik écht te doen had, was ook emigreren naar Israël waar ik mijn coachpraktijk ben gestart en ook als zangeres werkzaam was. Sinds eind 2016 ben ik weer terug in Nederland en geniet van de coachopleiding in het Centrum. Ik vind het

heerlijk om Zijnsoriëntatie met veel mensen te delen en hen te begeleiden op hun weg naar wie zij werkelijk zijn!

PRAKTISCHE ZAKEN

Aanvang: vrijdag 22 juli 2022

Tijd: 10.00 uur

Einde: zondag 24 juli 2022

Tijd: 16.00 uur

Locatie

Centrum Zijnsoriëntatie,
Utrechtseweg 133, 3702 AC Zeist

Kosten

€ 235,-

Voor meer informatie en aanmelden

Bel: 030 2621487 of e-mail: centrum@zijn.nu



Adres	Utrechtseweg 133 3702 AC Zeist
Telefoon	030 262 1487
E-mail	centrum@zijn.nu
Website	www.zijn.nu

Zomer Stilte Retraite: In het Hart van het Leven

Start maandag 25 juli door Neriyah Duval



Een Stilte Retraite: balsem voor je ziel

Eigenlijk weten we allemaal hoe helend stilte en rust kan zijn. Deze stilte retraite is helemaal bedoeld om je het geschenk van stilte, rust en eenvoud te laten ervaren. Een mogelijkheid om helemaal bij jezelf te komen, om afscheid te nemen van de complexiteit en om je toevlucht te nemen tot de eenvoud. We kiezen voor rust en toewijding als krachtige balsem voor de ziel in deze stilte retraite.

Als Centrum Zijnsoriëntatie bieden we naast allerlei andere retraites met veel stilte een complete Stilte Retraite aan. De reacties zijn unaniem enthousiast. De resultaten van onze stilte retraites zijn positief en indrukwekkend. Ze blijken niet afhankelijk te zijn van de ervaring met training of meditatie. Mindfulness blijkt iedereen gegeven en ieder in gelijke mate goed te doen.

Stilte in een groep is helend voor je hart

Het is heel bijzonder om in stilte in een groep te zijn en het samenzijn te beleven gedurende allerlei gezamenlijke activiteiten in stilte. Verrassend is het hoeveel contact en verbinding er ervaren kan worden juist wanneer je niet met elkaar praat. Dat vormt voor iedereen een leerzame ervaring. Veel mensen gaan merken in zo'n stilte retraite dat contact zonder woorden tot meer verbinding leidt dan contact met woorden.

Vooraf ook voor stellen of goede vrienden blijkt een stilte retraite een buitengewoon en verrassend effect te hebben. Een stilte retraite heeft een zuiverende, verlichtende en bevrijdende werking. Een stilte retraite helpt om eventueel aan elkaar opgelopen pijn weg te doen smelten en op een frisse manier de liefde te laten opbloeien.

Bedding door structuur

Tijdens deze week is er een vast en vriendelijk schema. Dat schema vormt de bedding voor de activiteiten en helpt je de smaak van eenvoud te proeven. Zitmeditatie zal afgewisseld worden met loopmeditatie. We maken gebruik van muziekmeditatie en van bewustzijnsoefeningen. Er zal gelegenheid zijn voor korte individuele sessies, waarin dat wat geraakt wordt, bespreekbaar is met de leiding.

Gedurende de dag is er regelmatig de nodige persoonlijke tijd. De landelijke omgeving is erg geschikt voor wandelingen en biedt je de mogelijkheid om de heilzame werking van de natuur te ervaren. Het programma is zowel geschikt voor mensen met veel, als voor mensen met weinig ervaring met meditatie of met stilte retraites. Waar nodig wordt aan het begin of tijdens de retraite gedurende de sessies meditatie-instructie gegeven.

Ruimte voor bezinning

Met deze stilte week bied je jezelf ook ruimte voor bezinning. Wanneer je tot rust komt ontstaat als vanzelf ruimte voor creativiteit en nieuwe perspectieven op je leven. Dat is sowieso voor iedereen van belang, maar is zeker behulpzaam als er belangrijke kwesties op je pad zijn, zijn geweest of gaan komen. Door een stilte retraite ga je weer beseffen wat werkelijk betekenis voor je heeft en waar het je écht om gaat. Door het stof van de dagelijkse drukte en opwinding te laten neerdalen, komt dat wat essentieel is, vanzelf meer in beeld en kan weer gaan schitteren.

Inspirerende locatie voor een Stilte Retraite

In Lochem ligt, ten noorden van het Twentekanaal en bijna op de grens van Gelderland en Overijssel, deze traditionele Achterhoekse boerderij uit 1930. Er zijn vijf éénpersoonskamers en tien tweepersoonskamers. Alle kamers zijn voorzien van éénpersoonsbedden, eigen badkamer met douche & toilet.

Waan je even helemaal los van thuis en ervaar de natuur ten volle op het 3 hectare buitenterrein. Zonder je af op intieme plekjes voor totale rust zoals de steencirkel, het labirint, de boomgaard of een van de velden.



Neriyah Duval

Ruim 20 jaar geleden volgde ik in Centrum Zijnsoriëntatie mijn eerste jaartraining bij Chris Kersten. Al heel snel was ik geraakt door het werk.

Zijnsoriëntatie heeft mij onder andere geholpen om mij bij diep vertrouwen, echtheid en bij het volgen van mijn missie te brengen. Het bracht mij naar mijn weg om zangeres te worden, te kiezen voor het Joodse geloof, gevolgd door mijn studie aan de Pabo en (een) coachopleiding. Doen wat ik écht te doen had, was ook emigreren naar Israël waar ik mijn coachpraktijk ben gestart en ook als zangeres werkzaam was. Sinds eind 2016 ben ik weer terug in Nederland en geniet van de coachopleiding in het Centrum. Ik vind het heerlijk om Zijnsoriëntatie met veel mensen te delen en hen te begeleiden op hun weg naar wie zij werkelijk zijn!

PRAKTISCHE ZAKEN

Data en tijd

Aankomst maandag 25 juli 2022, 17.00 uur

Vertrek vrijdag 29 juli 2022, circa 17.00 uur

Locatie

Centrum Athanor, Hooislagen 9, 7241 NJ Lochem

Kosten

€ 765,-

Dit is inclusief alle maaltijden, verblijf en begeleiding. De toeslag voor een eenpersoonskamer (beperkt beschikbaar) is € 120,-.

Voor meer informatie en aanmelden

Bel: 030 2621487 of e-mail: centrum@zijn.nu



Adres	Utrechtseweg 133 3702 AC Zeist
Telefoon	030 262 1487
E-mail	centrum@zijn.nu
Website	www.zijn.nu

Retraite voor Partners: de Viering van het Samen Zijn

door Chris Kersten



Loenen, Gelderland

Aankomst maandag 22 augustus 2022

Vertrek vrijdag 26 augustus 2022

Stilte en Relaties

Wens je meer ontspanning en verdieping in je partnerrelatie? Wil je meer vanuit je hart leven, gelukkig zijn met jezelf en van daaruit met je partner? Gun je jezelf een unieke rustgevende vakantie, diepe verbinding met je geliefde, een diepgaande, duurzame, gezamenlijke leerervaring waar je nog lang van kunt profiteren?

Samen Zijn en genieten van de stilte

Stilte, rust en ontspanning hebben een helende werking op jezelf als persoon, maar ook op je relatoren, op je 'in-relatie-Zijn' met anderen. Het is vooral dat effect op de relatie wat mensen vaak als het meest opmerkelijke geschenk noemen aan het eind van een retraite zoals we die als Centrum Zijnsoriëntatie regelmatig organiseren. Dat gegeven vormt de achtergrond voor de keuze om vooral ook koppels de kans te bieden om samen in een groep met andere koppels van dit prachtige effect van een retraite te kunnen genieten.

Compleetheid ervaren in en met jezelf

Het uitgangspunt tijdens deze retraite is dat je in de eerste plaats er als persoon zelf voor kiest om te ontdekken hoe het is om in vrede te zijn met jezelf. Daar gaat vooral ook de stilte je heel erg bij helpen. We wisselen in deze retraite daarom steeds het samen Zijn af met het alleen Zijn. Onze zijnsgeoriënteerde oefeningen zullen je helpen te ervaren hoe het is om helemaal in vrede en gelukkig te zijn louter met jezelf. Vanuit die innerlijk gevoelde compleetheid, autonomie en waardigheid, zo zal blijken, wordt het mogelijk om juist voluit in contact te zijn met een ander, in het bijzonder met je partner. Door je gevoel van innerlijke compleetheid smelt de claim op de ander weg. Dan wordt het mogelijk dankbaar te zijn vooral voor wie de ander wezenlijk is. Dan blijf je voor elkaar het grootste geschenk te kunnen zijn juist door puur jezelf te zijn. Bij jezelf te blijven in contact met de ander. Jezelf, de Ander, de Relatie ervaar je dan als een onlosmakelijke

drie-eenheid die bijzonder dankbaar stemt. 'Zo is het leven eigenlijk bedoeld', hoor je jezelf dan misschien wel zeggen.

Hoe werkt het?

Stilte en de focus op jezelf brengt je op een natuurlijke manier de ervaring van Zijn. We ontspannen in deze retraite als eerste heel kalm het werkpaard in ons. Dat doen we vooral door uiteenlopend meditatief, lichaamsgericht, zijnsgeoriënteerd werk. Hierdoor ga je in eerste instantie de gebruikelijke actie- en resultaatgerichte oriëntatie van je geest en je hart verzachten en geleidelijk loslaten. Door eerst deze onrust waar te nemen, door er rustig bij aanwezig te zijn en je er niet door te laten bepalen kom je als vanzelf in een meer open en meer voelende staat die de basis vormt voor de Zijnsstaat.

Je leert in deze retraite jezelf -in contact met de ander- in die voelende staat te brengen om van daaruit het geluk van de Zijnsstaat te gaan ervaren. Van daaruit wordt mogelijk wat wij gewend zijn 'Zijnscommunicatie' te noemen. Dat is de meest bijzondere vorm van communicatie die er bestaat', zo zul je ontdekken.

Gun je jezelf vakantie en tegelijkertijd een bijzondere, duurzame leerervaring?

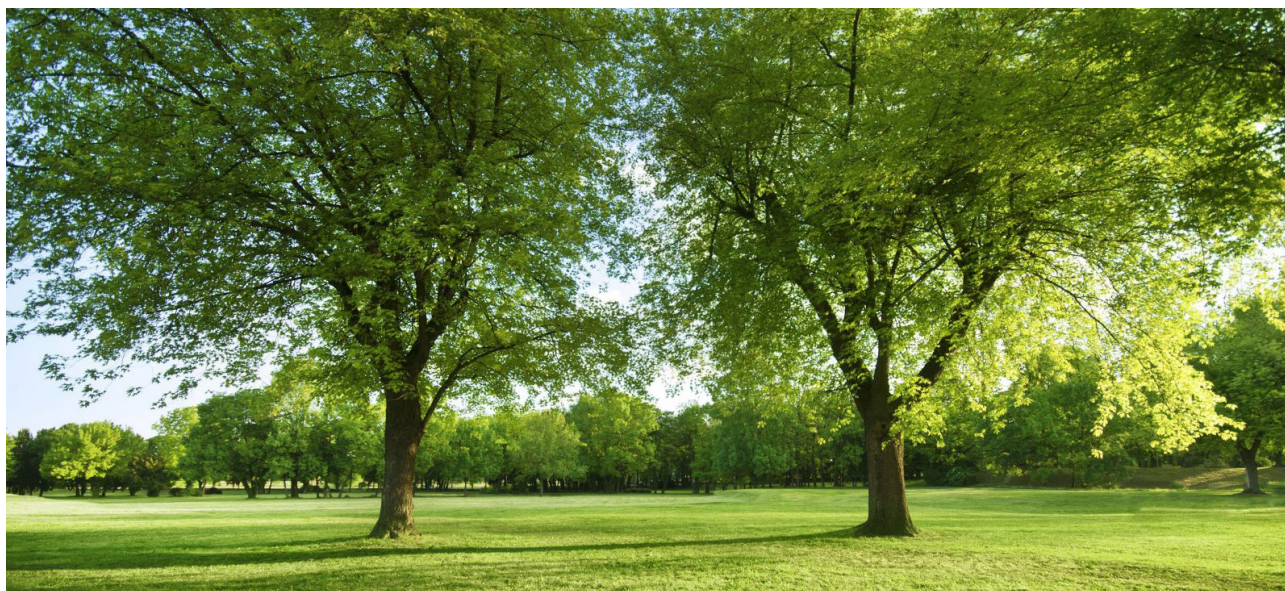
De bedoeling van deze retraite is dat je niet alleen ontspannen, bevrijd en met een goed gevoel over jezelf, over je partner en over de relatie met je partner naar huis gaat. De bedoeling is ook dat

je een heleboel geleerd hebt op het gebied van relateren, communiceren, bij jezelf zijn en blijven in contacten. Niet alleen met je partner, maar ook met anderen.

Na deze retraite:

- Ervaar je jezelf als meer in contact met jezelf en van daaruit ook meer in contact met anderen.
- Voel je jezelf en je relatie op een bijzondere manier gezuiverd wat heel veel vrije ruimte geeft.
- Ga je als vanzelf meer vanuit je hart handelen.
- Heb je allerlei patronen losgelaten en beschik je over een meer open manier om in contact te zijn met een ander.
- Merk je dat je meer vanuit je hart communiceert.
- Weet je wat we bedoelen met de 'Voelende Staat', met de 'Zijnsstaat' en 'Zijnscommunicatie' en heb je dat mogen ervaren.
- Kun je je weer herinneren hoe het is jezelf en een ander als geschenk te ervaren door vooral ieder te gunnen zichzelf te zijn.
- Gun je jezelf eerder een moment van rust en geniet je meer van stilte.
- Heb je allerlei oefeningen geleerd waarmee je het proces dat tussen jou en je geliefde op gang is gekomen kunt continueren.

Door het werk in deze retraite komt je leven als geheel in een ander licht te staan. Zeker als je vanaf nu regelmatig de stilte opzoekt ga je die als een zeer wezenlijke supporter ervaren voor je hele leven en alle uiteenlopende onderwerpen die daarin een rol spelen.



Gezamenlijke tijd en eigen tijd

De tijd in deze retraite is verdeeld in persoonlijke tijd en gezamenlijke tijd. Gezamenlijke tijd is er alleen met je partner en er is gezamenlijke tijd die je met je partner in en met de groep doorbrengt. De gezamenlijke tijd in de groep bestaat uit gezamenlijk oefeningen doen, regelmatig korte periodes mediteren en in stilte Zijn, gezamenlijk wandelen en gezamenlijk de maaltijden nuttigen. Persoonlijke tijd kun je gebruiken voor persoonlijke meditatie, voor wandelen, aantekeningen maken, tekenen of schilderen als je daar iets mee hebt en dergelijke. Het gaat in ieder geval om activiteiten die je helpen om tot rust te komen en de stilte in jezelf te ervaren.



Aan de rand van Loenen (GLD), grenzend aan natuurgebied "De Loenermark" ligt dit karakteristieke en royale landhuis genaamd 't Zonnehuis (voormalig hotel). Direct omgeven door een prachtige, bosrijke omgeving en een lommerrijke tuin waar je ongedwongen en heerlijk kunt genieten van de serene rust.

Start maandagavond, einde vrijdagmiddag

We starten deze retraite op maandagavond en eindigen op vrijdag circa 17.00 uur. Regel het zo dat je op zijn minst het weekend na de retraite vrij bent, stellen wij voor, en bepaal aan het eind van de retraite hoe je dat weekend wilt doorbrengen. Overweeg ook om juist na deze retraite je vakantie te plannen. Je zult ontdekken hoe deze retraite een prachtige inleiding is voor een fijne vakantie.

Vorbereiding

Zorg dat je, als het maar enigszins mogelijk is, deze week vrij bent van werk, telefoon, e-mail en contacten en er dus helemaal kunt zijn voor de ontmoeting met in de eerste plaats jezelf.

Terugkomavond

Na de retraite bieden wij een terugkomavond aan op onze locatie in Zeist. Deze terugkomavond is om ervaringen te delen en ter inspiratie.



Chris Kersten

De retraite wordt gegeven door Chris Kersten, oprichter van Centrum Zijnsoriëntatie (1997).

Hij is niet alleen Zijnsgeoriënteerde psychotherapeut, maar geeft ook verschillende Zijnsgeoriënteerde opleidingen, cursussen, lezingen en workshops.

meer lezen over Chris Kersten ga naar www.zijn.nu >>

PRAKTISCHE ZAKEN

Data en tijd

Aankomst maandag 22 augustus 2022, 19.30 uur

Vertrek vrijdag 26 augustus 2022, circa 17.00 uur

Locatie

't Zonnehuis

Beekbergerweg 25

7371 EV Loenen (Gelderland)

Kosten

De totale kosten zijn € 725,- per persoon.

Dit is inclusief alle maaltijden, verblijf in tweepersoonskamer en begeleiding.

Voor meer informatie en aanmelden

Bel: 030 2621487 of e-mail: centrum@zijn.nu



Adres	Utrechtseweg 133 3702 AC Zeist
Telefoon	030 262 1487
E-mail	centrum@zijn.nu
Website	www.zijn.nu

Dans Retraite: Bevrijd je Essentie door Zijnsgeoriënteerde Dans

Start zondag 11 september 2022 door Simonka de Jong



'Dance is the hidden language of the soul'

Hou je van stilte, van rust, maar tegelijkertijd ook van je energiek, levendig en blij voelen, kom dan deze zomer naar een prachtige plek in het coulisselandschap van de Achterhoek. Hier kun je voluit genieten van een retraite zijnsgeoriënteerde dans. In een voormalige boerderij in de natuur, op een 3 hectare groot parkachtig terrein, met onder andere een labyrint en magische steencirkel, zullen we dagelijks bijeenkomen voor een afwisselend programma met dans, bewustzijnsoefeningen, lichaamswerk en meditatie, allemaal op basis van Zijnsoriëntatie.

In deze retraite gebruiken we naast zit meditatie vooral dans, beweging en muziek als vormen van meditatie, als manieren om helemaal bij jezelf te komen en om je essentie te gaan beleven en leven. Je gaat de natuurlijke verbinding met jouw wezen, met de schoonheid, de compleetheid en goedheid die je in essentie bent, diep ervaren, waardoor je een belangrijk innerlijk transformatieproces doormaakt

en je echt een ander mens gaat voelen. Met diverse oefeningen die je krijgt aangeboden kun je ook thuis verder en we zullen uitleggen hoe.

Door de oefeningen tijdens de retraite ga je begrijpen hoe belangrijk het is echt voor jezelf te kiezen, om de relatie juist met jezelf centraal te stellen. Hoe uitdagend dat eigenlijk is, maar ook wat dat jou en vaak tot je verrassing ook een ander met wie je in contact bent, dat brengt. Je gaat zien hoe je gewend bent dat vaak niet te doen en wat dat voor effecten heeft. Compleet in verbinding blijven met jezelf terwijl je in verbinding bent met een ander, is een belangrijk thema in deze retraite. Belangrijk, omdat de diepte van het contact met een ander bepaald wordt door de diepte van het contact met jezelf.

Met dans kun je jezelf uitdagen, je kunt in een flow komen en jezelf en een ander verrassen door hoe je tevoorschijn komt. De muziek en de beweging wekken soms je passie en vitaliteit, soms je sereniteit, je

innerlijk stilte- en open ruimte-zijn. Op die manier ontdek je letterlijk en figuurlijk en in heel grote vriendelijkheid en zachtheid in deze retraite je essentie.

Je gaat ook op diverse heel speelse manieren ontdekken wat je patronen zijn. Dansen en bewegen met jezelf en anderen helpen je daarbij. Je gaat zien dat ook patronen vormen van liefde zijn voor jou, maar dat je ze los kunt laten omdat ze niet meer nodig zijn. Je leert hoe je er op een andere, meer hoogstaande en vrijere manier jezelf kunt begeleiden en er voor jezelf kunt zijn waardoor de patronen als vanzelf verzachten en wegsmelten.

De uitdaging van dans hangt samen met jouw naar buiten komen, met op een open en vrije manier zichtbaar zijn in een groep en in relatie met anderen. Daarin zullen patronen aan het licht komen en geleidelijk oplossen. Daardoor wordt het mogelijk te groeien in vrijheid van expressie en om het authentieke, vrije voertuig van zijnskwaliteiten, de Zijnsdiamant, te zijn dat je eigenlijk bent. Dat kan niet anders dan doorwerken ook in de praktijk van je dagelijks leven. We werken in deze retraite met een unieke combinatie van dans, lichaamswerk, interactie-oefeningen, meditatie, visualisatie en aanraking.

We gebruiken uiteenlopende muziekstijlen, variërend van verstilde klassieke muziek, wereldmuziek, tot Zuid-Amerikaanse tango en salsa, tot stevige house. Iedere deelnemer danst op zijn of haar eigen manier, op basis van zijn of haar ervaring en bewegingsvrijheid. Lichamelijke beperkingen hoeven geen probleem te zijn. Het is ook mogelijk om zittend op een stoel te bewegen op de muziek. Ervaring met het zijnsgeoriënteerde werk is een voordeel, maar is niet per se noodzakelijk.

Tijdens deze retraite zullen we een aantal dagen in stilte doorbrengen tijdens de pauzes en de maaltijden. Het is heel bijzonder om in stilte in een groep te zijn en het samenzijn te beleven gedurende allerlei gezamenlijke activiteiten in stilte. Verrassend is het hoeveel contact en verbinding er ervaren kan worden juist wanneer je niet met elkaar praat. Dat vormt voor iedereen een leerzame en fijne ervaring. Veel mensen gaan merken in zo'n stilte retraite dat contact zonder woorden tot meer verbinding leidt dan contact met woorden.





Simonka de Jong

Het Zijnsgeoriënteerde werk heeft mijn leven diepgaand veranderd. De aandacht voor het lichaam en het bewustwordingsproces wat dit op gang brengt, heeft mij ertoe geïnspireerd om met meer levensplezier en openheid in het leven te staan. Lange tijd was ik werkzaam op het gebied van kunst en cultuur, eerst als tentoonstellingsmaker en journalist, daarna als documentairemaker. Maar door trainingen die ik in de loop der jaren heb gevolgd op het gebied van Zijnsoriëntatie, dans (5 ritmes), lichaamswerk en (zen)meditatie, ontstond de wens om meer vanuit mijn hart en de wijsheid die in het lichaam ligt opgeslagen, te werken. Inmiddels ben ik naast mijn werk als documentairemaker voor de publieke omroep volop werkzaam als trainer en coach bij het centrum voor Zijnsoriëntatie.

PRAKTISCHE ZAKEN

Datum en Tijd

Aankomst: zondag 11 september 2022

Tijd: 14.00 uur

Vertrek: 15 september 2022

Tijd: tot circa 17.00 uur

Locatie

Centrum Athanor, Hooislagen 9, 7241 NJ Lochem

Kosten

€ 795,- Dit is inclusief alle maaltijden, verblijf en begeleiding. De toeslag voor een eenpersoonskamer (beperkt beschikbaar) is € 120,-.

Voor meer informatie en aanmelden

Bel: 030 2621487 of e-mail: centrum@zijn.nu



Adres	Utrechtseweg 133 3702 AC Zeist
Telefoon	030 262 1487
E-mail	centrum@zijn.nu
Website	www.zijn.nu