

Programma Vrouwenhart weekend



SPIEGELHART

• *van hoofd naar hart* •

Hieronder vind je het programma in hoofdlijnen van het Vrouwenhart weekend. Belangrijk voor je om te weten is dat wij vooral werken met wat zich aandient in het moment, zodat we echt aansluiten bij jullie persoonlijke processen. Om die reden ontvang je dus een programma op hoofdlijnen, want het kan zijn dat we in de praktijk afwijken. We gebruiken werkvormen uit psychosynthese, voice dialogue, transformational presence en ademwerk.

Vrijdag

Op vrijdag ontvangen wij je om 15.00 uur bij De Oase met thee en iets lekkers. Nadat je je slaapplek op orde hebt gemaakt, starten we met een oefening om bij jezelf te komen, de eventuele hectiek waar je uitkomt achter je te laten, zodat je helemaal aanwezig kunt zijn tijdens dit weekend. Vervolgens lichten we het programma toe en delen we met jullie onze werkwijze. Aansluitend maken we kennis met elkaar. Dat doen we middels een deelronde, waarin je onder meer je intentie voor het weekend deelt. We eten met elkaar en als het weer het toe laat sluiten we af met een kampvuur. De lampen gaan uit rond de klok van 22.00 uur.

Zaterdag

Je wordt zingend wakker gemaakt. Daarna is er lichaamswerk om ons lichaamsbewustzijn te vergroten. Aansluitend is er een Ayurvedisch ontbijt. We starten na het ontbijt met een wandeling in tweetallen, waarin je een werkvorm meekrijgt die aanzet tot reflectie en voelen. Uit ervaring weten we dat tijdens deze oefening veel losgemaakt kan worden, dus hier staan we uitvoerig bij stil.

Om ervaringen te duiden en je aan te zetten tot een andere manier van kijken naar jezelf, maken we gebruik van psychosynthese. Dit is een theorie die er onder andere van uitgaat dat onze persoonlijkheid een verzameling subpersonen is. Gedurende de ochtend, krijg je oefeningen / vragen aangereikt, die inzicht geven in welke subpersonen jij je bewust bent en hoe deze jou belemmeren of stimuleren in jouw dagelijkse bestaan.

Mocht je je hier vooraf in willen verdiepen, dan adviseren we je het boekje: Ik en mijn ikken van Karin Brugman te lezen.

In de middag staat er ademwerk op het programma. Dit bestaat uit een ademtechniek om je zenuwstelsel te ontspannen, alsmede een techniek om vastzittende emoties los te krijgen.

Wij (Karen & Ingvild) hebben - door jarenlang werken op persoonlijk leiderschap en vooral ons eigen proces hierin - een eigen visie ontwikkeld. Deze visie geeft veel inzicht in wie we ten diepste zijn en hoe we ons verhouden tot anderen in de relaties die we aangaan. Deze visie zullen we ook met je delen en je uitnodigen om te voelen op een diepere laag.

We sluiten de dag af met een maaltijd. Het avondprogramma is vrij en je kan gebruik maken van de mogelijkheden om creatief bezig te zijn of in de sauna te gaan.

Zondag

Op zondag word je wederom zingend wakker gemaakt. We starten de zondag met een yogales door yogadocente Daniëlle gericht op ademwerk. En uiteraard weer een lekker ontbijt.

Deze dag verdiepen we op het thema projecties. In de ander, leren we onszelf kennen, zowel onze heimelijke verlangens als onze eigen rauwe randjes. Dit herkennen, erkennen en daar verantwoordelijkheid voor nemen is het werk dat we daarin te doen hebben. Dit is wat ons betreft ruimte maken en doorvoelen wat de ander in je aanraakt. Daar niet voor weglopen en kunnen zijn met alles wat er is. Ook gaan we weer de buitenlucht in.

Op beide dagen verzorgt De Oase een heerlijke lunch voor ons. Om 16.30 sluiten we het weekend af en nemen we afscheid van elkaar.

Mocht je vragen hebben, neem gerust contact met ons op.

Hartegroet, Ingvild (06 - 43888853) & Karen (06-11144175)

