



Eigen wijsheid

een ontdekkingsreis naar jezelf

Wil je je eigen wijsheid ontdekken om die vervolgens in het dagelijks leven handen en voeten te geven?

Kom dan naar een training van twee dagen in het landelijk gelegen Langelille in Zuid Friesland.

Wat kun je verwachten?

Je kunt een intensieve training verwachten, die met passie wordt begeleid door twee ervaren trainers.

Er worden diverse werkvormen ingezet zoals meditatie, dialoog en het werken met creatieve middelen als tekenen, schilderen en muziek.

Wat is het doel?

Het doel van de training is om (nog) meer inzicht te verkrijgen in wie je echt bent. Door te oefenen ontdek je in hoeverre je:

- * communiceert vanuit eigenheid, in plaats van te voldoen aan verwachtingen van anderen;
- * ruimte kunt scheppen om keuzes vanuit jezelf te maken;
- * je belemmeringen daarin gaat herkennen en erkennen;
- * de consequenties van je gedrag leert te accepteren;
- * in het hier en nu kunt zijn;
- * jezelf accepteert en je eigen verantwoordelijkheid neemt;
- * de inzichten die je hebt opgedaan na de training in kunt zetten.

Wat wordt er van je gevraagd?

Gevraagd wordt de bereidheid om je eigen grenzen te ontdekken en zo mogelijk te verleggen en de vertrouwelijkheid binnen de groep te respecteren.

Voor wie is deze training interessant?

Deze training is interessant voor een ieder die een stap wil zetten naar duurzame verandering, innerlijke rust, autonomie en eigenheid.

De trainers



Theo Koster (1963)

Mijn diepste drijfveer is het leven te willen zien in wat het is; los van iets geloven, aannames, intellectuele bouwwerken, groepsdenken, angst, hoop, troost, wensdenken, aanpassing of maatschappelijke (veelal dwingende) dogma's. In die leegte kunnen vrijheid, vrede en compassie bloeien. Dat is de ervaring van 23 jaar intensief gemeenschapsleven, individuele coaching, groepsbegeleiding en vredeswerk. Daarbij zijn de ervaring in het hier en nu zijn, en geweldloze communicatie belangrijke elementen.



Hans Koerts Meijer (1946)

In mijn leven neemt creativiteit een centrale plaats in. Ik begon mijn loopbaan als illustrator aan de Universiteit van Amsterdam, volgde een opleiding tot kunstzinnig therapeut en besloot dertig jaar geleden om in organisaties en bedrijven, trainingen en coaching in persoonlijke ontwikkeling te gaan verzorgen. Ik ontdekte dat het werken met creatieve middelen zoals tekenen, schilderen, boetsen, verhalen vertellen en het maken van muziek mensen met elkaar verbindt en innerlijk in beweging zet. In mijn trainingen, workshops en bij individuele coaching maak ik dan ook vaak gebruik van deze werkvormen. Samen met mijn partner Jannie Schermer heb ik in 2000 een cultureel centrum opgericht, de 'Perelaar' in Langelille, waar we creatieve cursussen geven en een aantal keren per jaar muziek optredens organiseren.

voor meer informatie en/of aanmelding:

Theo Koster 06 54 33 54 50

Hans Koerts Meijer 06 40 17 15 22

of kijk op: ahimsa.nl of op: perelaar.nl

Plaats: 'Perelaar', Kerkeweg 77 in Langelille (Zuid-West Friesland)

* data: vrijdag 27 september en vrijdag 11 oktober 2019

* de dagen zijn van 10.00 uur-17.00 uur

* de investering bedraagt € 350,00 dit is inclusief materiaal, lunch, koffie, thee en sap.