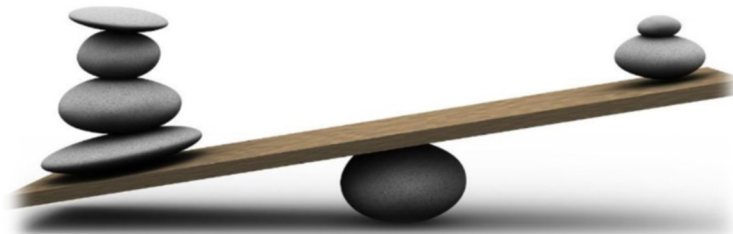


## Christelijke Aandachts-en BewustwordingsTraining

Wat houdt jou af van rust, stilte en vrede? Wat strest jou? Wat maakt je weer rustig en stevig? Daar kun je naar op zoek bij de training 'Aandacht voor rust'.



Een aandacht en bewustwordingstraining, waarin we op zoek gaan naar wat rust geeft én dat wat ons onrustig maakt. In 9 bijeenkomsten van 3uur gaan door rustgevende lichaamsoefeningen (mindfulness), meditaties en ervaringsoefeningen uit de counseling-praktijk aan het werk, gericht op het ritme van inspanning en ontspanning. We werken vanuit een christelijke basishouding en helpen je door onder andere lichamelijke oefeningen bewust te worden van wat je rustig én wat ons onrustig maakt. We helpen je om de balans te vinden tussen het geven en het ontvangen, vanuit het besef van Gods eeuwige en unieke aanwezigheid, en de weg van Jezus.

De training 'Aandacht voor rust' geeft duidelijkheid over automatische patronen en manieren van omgaan met situaties en mensen. En je leert je te ontspannen in de hectiek van het leven.

De trainingen zijn praktisch en concreet van opzet en hebben als doel je te stimuleren en praktische handvatten te geven om een innerlijke reis te maken. Ik geef je wat theoretische uitleg over een bepaald thema, maar centraal staat de ervaring door middel van oefeningen. Ik vind het belangrijk dat je leert luisteren naar de stem van je lichaam, de stem van je ziel. We werken in kleine groepen van ca 6-8 deelnemers zodat er voor iedereen voldoende aandacht is.

In de negen bijeenkomsten komen aan de orde;

1. *Introductie en aanwezigheid*
  - *Kennismaking en oefeningen rond het thema; ben jij erbij?*
2. *Aanwezig zijn.*
  - *Vanuit Gods Aanwezigheid werken we onze eigen aanwezigheid in het hier en nu.*
3. *Nemen wat waar is.*
  - *Vanuit aanwezigheid werken we aanvaarding van wat er is.*
4. *Beheerst worden of beheer nemen.*
  - *Vanuit de ervaren werkelijkheid leren we dat beheerst worden iets anders is dan beheer nemen.*
5. *Genieten van genade.*
  - *We werken aan een genadevolle aandacht voor alles wat we ervaren en te beheren hebben.*
6. *Ken je plek.*
  - *Er is veel dat groter is dan jij kunt dragen; we werken aan het erkennen van onze eigen maat en onze plek tussen anderen.*
7. *Dragen en gedragen worden.*
  - *Vanuit de erkenning van datgene dat groter is dan wij, leren we te dragen wat wij te dragen hebben, en ervaren we dat ook wij gedragen worden.*

8. *De scherven bij elkaar rapen.*
  - *We werken met het verschil tussen uitsluiten en insluiten.*
9. *Op weg zijn.*
  - *We zijn begonnen met iets dat niet kan worden afgesloten, omdat het leven doorgaat, en wij steeds opnieuw in het hier en nu moeten aankomen.*

Natuurlijk kun je niet in 9 bijeenkomsten je hele levenshouding veranderen. Maar we beloven je dat het zeker een aanzet is tot bezinning. En je wat ervaringen zal meegeven die je kunnen helpen om andere wegen in te slaan.

Deze training wordt gegeven in 2019 op de vrijdagmiddag van 14.00u tot 17.00u, op de volgende data: 27 september, 11 oktober, 25 oktober, 8 november, 22 november, 6 december, 20 december, en 3 en 17 januari 2020.

De locaties voor de trainingen zijn in Amersfoort. De kosten voor negen bijeenkomsten bedragen € 345,-.

Je kunt je aanmelden door een berichtje te sturen naar [bericht@licht-vaardig.nl](mailto:bericht@licht-vaardig.nl) . je krijgt dan van mij een contract. Je wordt ingeschreven op volgorde van ontvangst van je contract. Je krijgt van mij een bevestiging van je inschrijving.

De training kan ook individueel gevolgd worden, we doen dan een serie van 9 gesprekken van ca 1,5uur. De kosten daarvoor bedragen € 520,-vallen onder het kopje counseling. Een aantal verzekeraars vergoeden dit deels in hun aanvullende verzekering. Voor meer info verwijs ik je naar mijn site.

En als je zelf een mooie groep (vrienden/collega's/gemeenteleden) bij elkaar zoekt, dan maken we een passende all-in prijs.

*Ik hoor graag van je, en hoop je te ontmoeten!!*

Erik Smit, zie ook [www.Licht-Vaardig.nl](http://www.Licht-Vaardig.nl)

