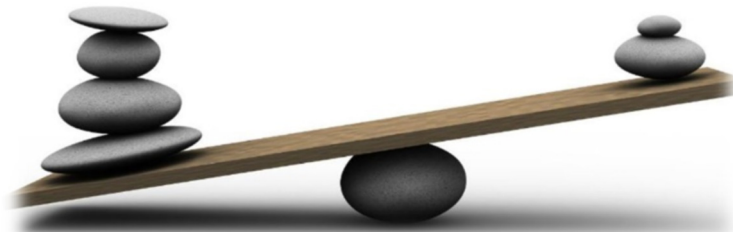


Christelijke AandachtsTraining

Wat houdt jou weg van stilte en vrede? En wat zorgt er juist voor dat je de rust weer vindt? In de christelijke training 'Aandacht voor rust' leer je een goede balans te vinden en stevig in de rust te blijven staan.



De rust bewaren in de hectiek van het leven: het kan een flinke uitdaging zijn. Want in een maatschappij die veel van ons vraagt, is het niet altijd makkelijk om met aandacht te blijven staan in wie je bent en wat je belangrijk vindt. In deze bewustwordingstraining ga je op zoek naar dat wat jou rust geeft én dat wat je juist onrustig maakt. We helpen je de balans te vinden tussen geven en ontvangen en te ontspannen in de drukte van elke dag. We geven de training vanuit het besef dat er een God is die ons draagt.

Innerlijke reis

In negen bijeenkomsten van ongeveer 2,5 uur gaan we aan de slag met verschillende thema's rond rust en aandacht. De bijeenkomsten zijn concreet in opzet en stimuleren je een innerlijke reis te maken. Je krijgt duidelijkheid over je patronen: automatische manieren waarop je omgaat met situaties en mensen. En je ontdekt hoe helpend het kan zijn om sommige patronen te doorbreken. Natuurlijk verander je niet in negen bijeenkomsten je totale levenshouding. Maar de training is gegarandeerd een aanzet tot bezinning én geeft je ervaringen mee die je kunnen helpen meer te kiezen voor rust en aandacht.

Elke bijeenkomst krijg je theoretische uitleg over het onderwerp van die keer. Maar centraal staat vooral het zelf ervaren door te oefenen. We gaan bijvoorbeeld aan de slag met rustgevende lichaamsoefeningen, meditaties en ervaringsgerichte oefeningen. Daarbij richten we ons steeds op het ritme van inspanning en ontspanning. Door te luisteren naar je lichaam, word je je bewust van wat je rustig en juist onrustig maakt. 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.*

Deze training wordt gegeven op de donderdagavond van 19.30-22.00uur. Verdere data vindt je op de site.

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 . 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.

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

