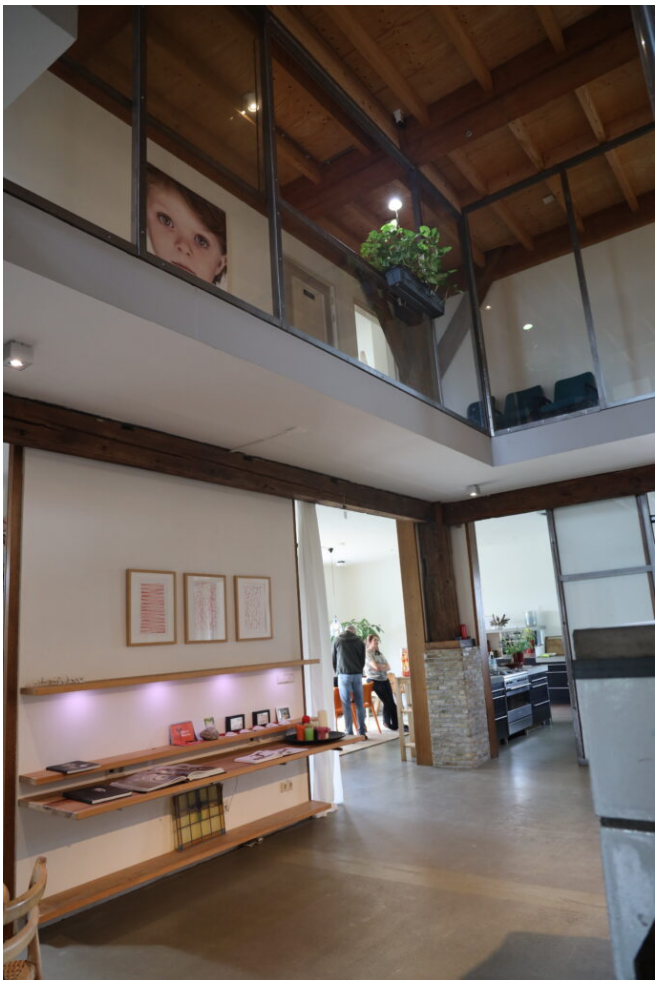
INSPIRATIE WORKSHOPS

Tijdens de inspiratie workshop bieden verschillende van onze therapeuten je een programma aan, gericht op zelfzorg, inspiratie en ontwikkeling.

Ook kan je een workshop gebruiken als kennismaking of juist verdieping.

Je kan je programma zelf samenstellen: een of meerdere workshops. Tussendoor is er een gezamenlijke avondmaaltijd en lunch.



Vrijdag 27 augustus 2021

1. DRAMA 14.00 – 18.00

Reinout Bussemaker – Ianthe Leeuw-Tjiong

Als we voor een langere tijd over onze grenzen zijn gegaan, onszelf hebben weggecijferd, omdat er simpelweg niets anders op zat, dan verdwijnt meestal als eerste de humor en de zelfrelativering. Ons leven wordt overleven en ons kleurenpallet bestaat steeds meer uit grijstinten.

In mijn spellessen bied ik aan om met jou weer op zoek te gaan naar die humor en relativering.
Wat is jouw humor en waar zit die bij jou? Zit het in je motoriek, in je stem, in je emotionaliteit? Dingen waar je jezelf niet bewust van bent maar die veel over jou vertellen?
De kracht van jouw humor vind je door uitvergroting van wat typerend aan jou is en om uit te vergroten moet je jezelf wat durven relativeren. Dat kan heel bevrijdend zijn. Voor we d'r erg in hebben komen we uit bij de spelende kinderen die we vroeger allemaal waren. En dan bedoel ik de vrijheid, de speelsheid en overgave.
In spel vinden we ontspanning, we leren over onszelf, en we komen terug in ons lichaam. Wat mij betreft is het leven een uitnodiging om te worden wie je ten diepste bent.
Ik nodig jullie uit via mijn spellessen iets nieuws te ervaren en via spel(plezier) dichter bij jezelf te komen.
Tot dan! Groepsgrootte: max. 3 personen

2. BEELDEND 14.00 – 18.00

Suzanne van Zutphen

Creativiteit en persoonlijke ontwikkeling
Bij creativiteit gaat het erom dat het moet kunnen stromen, het heeft ruimte nodig.

In mijn Beeldende workshops bied ik aan om in de ervaring met materialen als krijt, verf, klei of foto's tot expressie en experiment te komen van jouw innerlijke wereld. Terug naar jouw persoonlijke bron of drijfveer, deze opladen en weer kunnen raadplegen. Het werken met materialen en thema's stimuleert je zintuigen en je creativiteit. Hiermee wordt een veranderingsproces op gang gebracht. Het geeft je een instrument om je kwaliteiten en misschien ook je valkuilen letterlijk zichtbaar te maken. Dit kan liggen op gebied van je emoties, zelfbeeld of overtuigingen. De aandacht die je er hiermee aan geeft is helend, en geeft je inzicht en grip om keuzes en stappen te maken in je werk en privé.

Een workshop is een afgerond proces met een tastbaar werkstuk. Dit kan je mee naar huis nemen als visuele reminder aan het thema of keuze die je erin verwerkt hebt.

Je hoeft 'niet te kunnen tekenen' en ervaring met beeldend werken is niet nodig om een betekenisvolle ervaring mee te krijgen in deze workshop.

18.00-19.00 Eenvoudige maaltijd

3. EQUITHERAPIE 19.00 – 22.00

Ianthe Leeuw-Tjiong

Grenzen en Ruimte
Grenzen geven zowel beperkingen én bieden veilige ruimte, waarbinnen veel mogelijk is.
Ken je je grenzen? Voel je de ruimte binnen de grenzen? Hoe hanteer je jouw grenzen als zorgprofessional, wanneer er zo veel van afhangt en andere collega's ook al zo vol zitten.
Of houd jij (onbewust) de grenzen gesloten, waardoor je de verbinding met je levensvreugde kwijt bent en je ontwikkeling gestagneerd voelt? Ontwikkelen betekent soms over grenzen durven gaan en ze indien gewenst te verleggen, maar ook ze juist weten te bewaren om in verbinding met jezelf en je omgeving te blijven en duurzaam balans weten te behouden.

In deze workshop ontdek je je grenzen en ruimte in contact met een paard. We zijn, net als paarden kuddedieren. Door onze grenzen te onderzoeken in contact met een paard, krijgen we onmiddellijk feedback; een paard laat zien hoe we communiceren (soms onduidelijk of ambivalent) en geeft op duidelijke wijze terug hoe jij al dan niet met je grenzen omgaat.

Deze workshop biedt jou de ruimte en de grenzen, waarbinnen je actief onderzoekt wat jou bezighoudt en belemmert als het gaat over grenzen. We onderzoeken welke kwaliteit jij nodig hebt, welke afstand en nabijheid, zodat je vanuit vrijheid kunt kiezen welke grenzen en ruimte voor jou passend zijn. Tot slot: je hoeft niet iets met een paard te hebben. De ervaring zegt meer dan de uitleg!

4. ANALYTISCH TEKENEN 19.00 – 22.00

Ellen Brouwer – Antoinet Oostindiër

Het verhaal achter de beeldspraak
Werken met metaforen
Je wordt aan de hand genomen via geleide fantasie en maakt een reis in je binnenwereld.
Je luistert en maakt verbinding met jezelf.
De uitdaging ligt om met de aangereikte natuurlijke materialen te verbeelden wat je hebt ervaren.
De beelden die worden opgeroepen geven uitdrukking aan bewuste of onbewuste gevoelens, gedachten en verlangens.
Het aandacht geven aan associaties, vergelijkingen, tegenstellingen en overdrijvingen gebruik je om in-zicht te krijgen in de persoonlijke betekenis van het gecreëerde beeld.
Het thema gaat over: hoe ben jij geworteld, hoe ben jij gegroeid, hoe ga jij om met beperkingen en wat laat jij zien van jezelf?

Zaterdag 28 augustus 2021

5. EQUITHERAPIE 9.30 – 12.30

Ianthe Leeuw-Tjiong

Persoonlijk leiderschap en verbinding
Gaat het in je leven al een poosje niet meer zoals *jij* het wilt? Heb je het gevoel geen verbinding meer te voelen met je inspiratie, je unieke talenten en plezier? Welke obstakels belemmeren je hierbij, hetgeen je bezieling en authenticiteit in de weg staat of lijkt te bemoeilijken, terwijl jij mogelijk zo bewust voor het vak als zorgprofessional koos? Zeker in deze bizarre tijden van de pandemie, waarin we als zorgprofessionals overvraagd kunnen worden, lijkt de verbinding met jezelf of waar jij voor koos, misschien wel zoekgeraakt. Deze workshop draait om leiding geven aan je eigen leven, vanuit verbinding met jezelf en in dit geval met een paard.

Een paard laat zien hoe we communiceren, soms onduidelijk of ambivalent, en geeft onmiddellijk feedback wanneer we dichtbij ons zelf zijn, leiding nemen of juist gestrest zijn en onrustig. We onderzoeken hoe je jezelf soms ongewild (en onbewust) lijkt te saboteren en welke kwaliteit jij nodig hebt om weer richting te geven aan jouw leven, zoals jij dat wilt.

Deze workshop geeft je handvatten hoe je -letterlijk- de teugels weer in eigen handen kunt nemen. Tot slot: je hoeft niet iets met een paard te hebben. De ervaring zegt meer dan de uitleg!

6. MUZIEK 9.30 – 12.30

Nanny Roed Lauridsen
Antoinet Oostindiër

Zorg voor jezelf: Luisteren
Goed luisteren betekent meer dan een verhaal aanhoren.
Goed luisteren betekent ook dat je goed naar jezelf luistert.
Goed luisteren betekent dat je je openstelt en zonder vooroordelen naar de ander luistert.
Om met zanger en schrijver Jan Rot te spreken:
‘Voor-oor-delen zitten voor je oor!’De workshop ‘Luisteren’ bestaat uit twee delen. We starten buiten met een korte luisterwandeling in stilte om de oren te ‘reinigen’ en een connectie te maken met de omgeving en elkaar.Weer binnen kies je – naar aanleiding van wat je buiten hebt ervaren – een beeld of focus waarmee we via GIM verder gaan.
Bonny Method of Guided Imagery and Music, kortweg GIM, is een vorm van muziektherapie waarmee je verschillende bewustzijnsniveaus verkent. In GIM dient de muziek als katalysator en geleider voor beelden, associaties en herinneringen die het mogelijk maken om zowel de diepten als de hoogten van de menselijke ervaring te bereiken.Met deze workshop ervaar je hoe je bij jezelf kan blijven door naar jezelf, de ander en je omgeving te luisteren.
Groepsgrootte max. 4 personen.

.

12.30 – 13.30 Lunch

7. LEZING: EPIGENETICA 13.30 -14.30

Door Martijnse

Epigenetica

In deze lezing gaat het over het gebruik van onze genen en de invloed die chronische stress daarop heeft. Ons lichaam kan heel goed omgaan met kortdurende stress. Chronische stress veroorzaakt echter veranderingen in het gebruik van onze genen, ontregeling van het autonome zenuwstelsel en aantoonbare (gelukkig reversibele) veranderingen in het brein. Hoe dat precies werkt en wat eraan te doen is zal in deze lezing worden besproken. De lichamelijke effecten van voeding, meditatie, lichaamsbeweging op het gebruik van onze genen komen ook aan de orde.

14.30 – 15.00 Thee

8. DRAMA 15.00 – 18.00

Reinout Bussemaker – Ianthe Leeuw-Tjiong

Als we voor een langere tijd over onze grenzen zijn gegaan, onszelf hebben weggecijferd, omdat er simpelweg niets anders op zat, dan verdwijnt meestal als eerste de humor en de zelfrelativering. Ons leven wordt overleven en ons kleurenpallet bestaat steeds meer uit grijstinten.
In mijn spellessen bied ik aan om met jou weer op zoek te gaan naar die humor en relativering.
Wat is jouw humor en waar zit die bij jou? Zit het in je motoriek, in je stem, in je emotionaliteit? Dingen waar je jezelf niet bewust van bent maar die veel over jou vertellen?
De kracht van jouw humor vind je door uitvergroting van wat typerend aan jou is en om uit te vergroten moet je jezelf wat durven relativeren. Dat kan heel bevrijdend zijn. Voor we d'r erg in hebben komen we uit bij de spelende kinderen die we vroeger allemaal waren. En dan bedoel ik de vrijheid, de speelsheid en overgave.
In spel vinden we ontspanning, we leren over onszelf, en we komen terug in ons lichaam.
Wat mij betreft is het leven een uitnodiging om te worden wie je ten diepste bent.
Ik nodig jullie uit via mijn spellessen iets nieuws te ervaren en via spel(plezier) dichter bij jezelf te komen.
Tot dan!

Groepsgrootte: max. 3 personen

9. ANALYTISCH TEKENEN 15.00 – 18.00

Ellen Brouwer – Antoinet Oostindiër

Tekentaal: Meditatief tekenen.
Aandacht geven aan de wijsheid van ons lichaam.
Zintuigen mogen spreken, het lichaam mag voelen, de gevoelde ervaring sta je toe er te zijn.
Het tekenen wordt ingezet als middel om dichter bij de ervaring te komen.
Als je bezig bent in een handeling, krijgt het onuitspreekbare en het gevoelsmatige ruimte om zich ongecensureerd kenbaar te maken.