

## Bewust worden en bewust zijn

IK LUISTER LIEVER  
NAAR MIJN LICHAAM

DAN NAAR  
DE DOKTER

*Loeije*

Wist je dat wij nu in één dag evenveel prikkels krijgen als een man in de middeleeuwen gedurende zijn hele leven? De wereld versnelt enorm. We krijgen prikkels vanuit onder andere Social Media, TV en internet, en dan ook nog eens zo breed toegankelijk dat je er niet omheen kunt. Altijd en overal van alles op de hoogte moeten of willen zijn, dat is meer dan onze hersenen kunnen verwerken. We krijgen zoveel prikkels dat we niet meer luisteren naar de belangrijkste impulsen van lichaam en geest, laat staan horen en voelen. Maar als we ze dan toch voelen, doen we er dan ook wat mee?

Tijdens het weekend van 11 en 12 juni leer je weer luisteren naar de impulsen van jouw lichaam en geest. Je leert te herkennen en erkennen wat het juiste voor jou is.

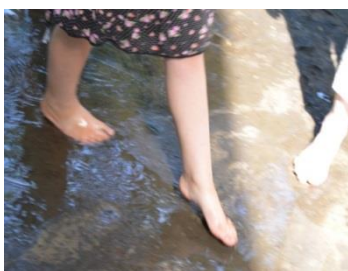
Herken jij je in onderstaande omschrijving? Dan is dit weekend echt iets voor jou!

- Je bent fijngevoelig;
- Je wilt je aandacht naar binnen richten;
- Je hebt de behoefte om op adem te komen en rustig te worden van binnen;
- Je wilt weer 'voelen';
- Je wilt belemmerende patronen bij jezelf herkennen;
- Je wil werken aan je persoonlijke effectiviteit;
- Je hebt interesse in persoonlijke ontwikkeling.



In het gevarieerde programma werken we, in de prachtige natuur van de Utrechtse Heuvelrug, afwisselend met lichaam en geest. Je reis om meer bewust te worden, start direct na je inschrijving. Onze community nodigt je namelijk gelijk uit om, samen met de andere deelnemers, te beginnen met de voorbereiding. Samen bepalen jullie onder andere de thema's voor de zaterdagse lunch en het diner die beiden door de deelnemers worden verzorgd en er is ruimte voor nog meer participatie in de voorbereiding en het programma.

We werken in het weekend met wat zich aandient, je mag je eigen thema's inbrengen. De rode draad in het programma wordt gevormd door:



### *Blote voeten wandeling*

Voel en beleef! Op blote voeten lopen werkt positief op lichaam en geest. Door meer dan 200.000 zenuwuiteinden in de voetzool functioneert deze als extra zintuig. Het ontspannen op blote voeten lopen leert je ook ontspannen om te gaan met andere externe prikkels. De ondergrond prikkelt je voeten en je lichaam wordt wakker geschud. Je gaat weer voelen en herkennen. Vrije voet = vrije geest.



**ONDERSTEUNING  
BIJ PERSOONLIJKE GROEI EN  
ORGANISATIEONTWIKKELING**

T  
E  
W  
KvK

085 878 52 97  
JohanBlom@HetOntwikkelaarsgilde.nl  
www.HetOntwikkelaarsgilde.nl  
32113747

Lid Orde van Organisatiedeskundigen en -adviseurs (OOA)



## Opstellingen

Opstellingen bieden de mogelijkheid belemmerende (en soms zelfs verstikkende) invloeden vanuit jezelf of je omgeving te veranderen in een krachtige hulpbron. Misschien herken je het gevoel wel, dat je steeds tegen dezelfde problemen of belemmeringen aanloopt. Deze veroorzaken soms persoonlijke-, relatie-, werk- of familieproblemen. Een opstelling is een krachtig hulpmiddel om beter om te gaan met deze patronen, het helpt om dat wat 'verstard' was in beweging te krijgen. Een opstelling is een effectieve manier om rust te vinden in je hoofd en in je hart, het geeft je weer toegang tot je innerlijke kracht.

## Klankschalen

Een klankschaal geeft een harmonieus geluid met voelbare trillingen. Door deze op of bij het lichaam te plaatsen verspreiden de trillingen zich door het hele lichaam. Alle cellen gaan hierdoor resoneren. De klankschaal werkt ook in de spierlagen, door de trilling vermindert spanning en ontspant het lichaam. Klankschalen brengen lichaam en geest terug in hun natuurlijke staat, dat maakt het mogelijk impulsen van het lichaam te voelen.



## Reflectie

Reflecteren is terugdenken, overzien en nadenken over jezelf, je gedrag of een activiteit. Hiermee krijg je begrip, inzicht en handvatten voor het verbeteren van je gedrag. Je leert de achtergronden en redenen van je gedrag beter te begrijpen, hiermee creëer je een basis om te groeien. Bij zelfreflectie kijk je terug waardoor emotionele handelingen en gedragingen vaak in een ander daglicht komen te staan.

## Stilte

Wie luistert naar de 'herrie van de buitenwereld' vergeet vaak zichzelf of is druk met het voldoen aan de wensen van anderen. Stilte is een sterke kracht die, doordat het diep doordringt, veel teweeg kan brengen. Stilte geeft ruimte aan de geest en ziel om te denken en te voelen. In stilte horen we ons ware zelf en krijgen diepere gevoelens meer ruimte. Wie luistert naar de stilte in zichzelf luistert naar zijn hart. Stilte zet de deur open voor creativiteit, zelfonderzoek en geestelijke groei.

## Accommodatie

De locatie voor het 'Luisterweekend' is Natuurkampeer-terrein [Klein Groenbergen, in de prachtige natuur van de Utrechtse Heuvelrug](#). Je neemt je eigen (kleine) tent en toebehoren mee. Heb je geen tent, laat het ons weten.



De kosten voor dit weekend bedragen € 295,- per persoon. Dat is inclusief professionele begeleiding van 3 begeleiders, 1 overnachting op zaterdag en met mogelijkheid van voorovernachten op vrijdag (incl ontbijt op zaterdag), ontbijt en lunch op zondag, koffie/thee en water.

Schrijf je snel in, want vol is vol! Het maximum aantal deelnemers is 20. Om in te schrijven stuur je een mail naar [JohanBlom@HetOntwikkelaarsgilde.nl](mailto:JohanBlom@HetOntwikkelaarsgilde.nl)



## Over de begeleiders



### Ludka Vloemans

Ik kom oorspronkelijk uit Tsjechië waar ik veel ervaring op sport gebied en buiten bewegen heb opgedaan. Na veel opleidingen, cursussen en 25 jaar ervaringen als bewegingsbegeleider kwam ik erachter dat we op de weg naar een sterk mens het belangrijkste vaak vergeten. Contact met de natuur, ademhaling en bewustzijn. Deze 3 componenten zijn voor mij heel belangrijk en komen mooi samen tijdens de blotevoetenwandelingen. Het belang van een sterke voet, mensen laten voelen wat "blootsvoets" contact met de natuur met je doet en hoe een rustige ademhaling dit allemaal versterkt.

Blotevoetenwandeling is voor mij een mooie manier om mensen er aan te herinneren hoe simpel het kan zijn om aan je ontspanning of conditie te kunnen werken.



### Johan Blom

Ik heb een brede achtergrond en ervaring. Vanaf mijn allereerste werkervaring werk ik veel met mensen uit een grote verscheidenheid aan achtergronden en sectoren. Hierdoor maak ik makkelijk verbinding met en tussen mensen. Een rode draad in mijn leven is het begeleiden, coachen, trainen en ontwikkelen van mensen. Daar heb ik ruim 25 jaar ervaring in, waarvan de afgelopen 12 jaar als zelfstandig ondernemer. Ik heb me gespecialiseerd in het impactvol ontwikkelen van mensen. Om andere mensen te helpen in hun kracht te komen moet je ook continue zelf blijven ontdekken, leren en ontwikkelen. Ik doe dat

door een combinatie van persoonlijke zoektocht en reflectie, meditatie en professionele opleidingen. De volgende opleidingen heb ik gevolgd: Coaching & Counseling bij het Europees Instituut, Groeps- en psychodynamica bij het IOD, Transactionele analyse en systemisch werken bij Phoenix, Reading en Basisopleiding energielezen (2016) bij CLI.



### Marina Kersbergen

Marine verzorgt de klanksessies. Al op jonge leeftijd kwam zij in aanraking met oosterse technieken als yoga en meditatie. Dit was het begin van een reis die heeft geleid tot innerlijke groei en evenwicht.

Marina: "Tijdens de klanksessie maak ik gebruik van mijn intuïtie, mijn helder horen en zien en verbind ik me met de energie van de cliënt. Ik heb verschillende opleidingen op dit gebied gevolgd, o.a. Coaching & Counseling aan het Europees Instituut en de opleiding Intuïtief Begeleiden bij Cemra, het Centrum voor Bewustzijn in Beweging. Ook heb ik veel inspiratie opgedaan tijdens verre reizen.