



Nieuw

“Aandacht voor jezelf”

Wil je jezelf oordeelvrij kunnen overgeven aan de scheppende mogelijkheden van hoofd, hart en handen?

Tijdens deze cursus sta jij centraal. Jij als individu, maar niet zonder invloeden vanuit je familie en je omgeving.

Met aandacht en toewijding, maar vooral met plezier, ga je aan de slag met hoofd, hart en handen.

Je krijgt hierdoor meer inzicht in jezelf en in relatie tot je omgeving en je (her)ontdekt je persoonlijke creatieve mogelijkheden. Je gaat dit in de cursus leren door het doen van aandachtsoefeningen en het uitvoeren van creatieve opdrachten.

In de cursus gebruik je hiervoor teken-, schrijf-, schilder- en boetseer materiaal.

Je leert uitdrukking te geven aan hetgeen jou tot zo'n uniek mens maakt.

De cursus kenmerkt zich door de combinatie van vrij werken met creatieve materialen met als doel jouw persoonlijke groei.

Waar passend en gewenst gebruik ik systemisch werk.

De tastbare resultaten worden verzameld in een mapje dat je aan het einde van de cursus meeneemt als jouw persoonlijke schat.

Een schatkist gevuld met (her) ontdekkingen over jezelf in relatie tot jezelf en tot de ander.

Praktische informatie:

3 x dinsdagochtend 10.00-12.00 5 -12 -19 april

Kosten totaal incl materiaal –koffie en thee

€ 85

Locatie: Nijmegen

Opgeven bij Roos Fikenscher indischhart@versatel.nl 024-3888606

Globale dagopzet.

Start van de dag doen we verschillende aandachtsoefeningen:

Doel : als uitnodiging je aandacht in het hier en nu te brengen; even al het gedoe van wat er was en wat er die dag nog gaat komen kan laten voor wat het is.

Middel: meditatie – mindfulness – voordracht van een tekst etc.

Introductie van thema (elke dag ander thema):

Bijvoorbeeld: Wie ben jij? Welke rollen vervul jij allemaal?

Uitleg van aan het thema gekoppelde opdracht :

De meeste opdrachten worden individueel uitgevoerd, zijn altijd prikkelend en inspirerend.

Een voorbeeld: Teken/schrijfofdracht: de ikken-bloem.

1. Zet je zelf in het hart van de bloem. In de bloemblaadjes vermeld je alle “Ikken” die je kunt verzinnen.
2. Je bent zus- dochter- sporter- reiziger - boerin - vrouw - collega - werknemer - student- etc.
3. Welke eigenschappen/talenten zet jij hier in? Wat geef je /wat ontvang je?

Met deze opdracht wordt je je bewuster van je persoonlijke eigenschappen en ontdek je soms heel waardevolle en soms onderbelichte kanten van jezelf.

Na het maken van jou Ikken- bloem kies je de Ik die je met een vervolg opdracht nader wilt onderzoeken.

Materiaalkeuze:

Er is Schilder/teken/schrijf/boetseer materiaal.

Werken aan opdracht :

Met vriendelijke concentratie en aandacht aan de slag met de opdracht.

Pauze

Terugkoppeling in de groep

Wat heb je ontdekt? Wat wil je delen?

Afronding van de dag

NB Bij voldoende belangstelling wordt cursus verlengd.

Tevens geeft deelname aan deze cursus € 10 korting op de dagprijs van elk ander aanbod van Roos Fikenscher