

# OP WEG NAAR DE INNERLIJKE BRON

met JUSTINE MOL  
trainer geweldloos communiceren



LEERGANG VAN 6 DAGEN IN VERSTILLING  
MET CREATIEVE WERKVORMEN EN ZEN-COACHING

Met ‘op weg naar de innerlijke bron’ ga je op een dieper niveau contact maken met jezelf, je oefenen in aanwezigheid en diep luisteren. En ook anderen ondersteunen bij het verbinden met hun stilte.

## **Zichtbaar maken wat onzichtbaar was**

Door ons kunstzinnig uit te drukken bewandelen we een weg die ons onder, boven en tussen de woorden door leidt. We spreken andere lagen van ons bewustzijn aan. We laten ons verrassen door wat onze handen maken en kijken daarna wat het ons heeft gebracht. Dat gaan we in stilte tot ons door laten dringen, er woorden aan geven door te schrijven, er voorzichtig iets over delen en er onze lessen uit leren.

We zullen weerbaarder worden. Het ontwikkelen van onze creativiteit maakt ons ook creatiever in het bijdragen aan het oplossen van maatschappelijke en politieke problemen.

## **Op een dieper niveau luisteren**

We begeven ons ook op het pad van Zen. Zen is een Japanse vorm van Boeddhisme waarin je zoekt naar leegte, wijsheid en stilte zoals ook Boeddha dat deed. Justine is opgeleid in zen-coaching door Kåre Landfald. Zen-coaching zal een verdieping geven aan je kwaliteit van luisteren en je helpen om je te verbinden met wat je al luisterend tegenkomt. Dit geldt zowel voor het onderzoekend luisteren naar jezelf als voor het luisteren naar een ander.

## **Ontspannen aanwezig zijn in je lichaam**

Door te bewegen met aandacht zakken we in onszelf. We zullen dat doen met Chi Qong. Chi Qong is al meer dan 5000 jaar oud en maakt deel uit van de traditionele Chinese Medicijnleer. Langzame en zachte bewegingen combineren we met aandacht voor ons lichaam en onze adem. De rol van Chi Qong zal een ondersteunende zijn.

## Niet weten en laten gebeuren

Justine: *“Mijn ervaring met kunst is dat ik iets van mijn innerlijke wijsheid in mijn pasteltekeningen breng, of in mijn kleivormen, zonder te weten hoe ik dit doe of hoe dit tot stand komt. Door samen met anderen naar mijn werk te kijken en te luisteren, kom ik dichterbij wat er in mij leeft. Mijn bewustzijn groeit en mijn vaardigheid om dat in woorden uit te drukken ook. Ik leer mijzelf, en wat ik voel en nodig heb, kennen door middel van kunst. Ik communiceer met mezelf en anderen door middel van kunst.”*

## Helder krijgen wat er in ons leeft

In deze leergang staan zen-coaching en het creatieve proces centraal. Kunst maken is niet het doel. Het hoeft niet mooi te zijn. Het gaat om zichtbaar maken wat er in ons leeft. De creatieve werkvormen en zen-coaching zijn middelen tot bewustwording en verbinding met die delen in onszelf die nog onbewust waren.

## Thema's

Iedere leerdag zal zijn opgebouwd rondom een thema. Het volgende thema borduurt daarop voort. Binnen ieder thema word je gestimuleerd je eigen onderzoek te doen. De thema's zijn:

- wat leeft er in mijn hoofd?
- wat leeft er in mijn lijf?
- afstemmen
- spelen/avontuur/niet weten
- keuzes maken
- voluit leven

## Werkvormen

Tekenen, boetsen, collage's, schrijven, de natuur, klank maken, zen-coaching en chi qong.

## **Doelgroep**

Mensen met ervaring in geweldloos communiceren en in bewust zijn. Ervaring met of vaardigheid in kunstzinnig werken zijn niet nodig. Zin in spelen met creatieve werkvormen wel. Max. 10 deelnemers.

## **Data**

18 januari, 15 februari, 22 maart, 26 april, 24 mei, 21 juni 2019.

## **Prijzen**

Particulier: € 775,-- (incl. BTW) ZZPer's € 775,-- (excl. BTW)  
Zakelijk: € 995,-- (excl. BTW). Inclusief goed verzorgde lunch.

## **Locatie**

Buitengoed Fredeshiem, Eiderberg 2, De Bult in Overijssel.

## **Info en aanmelden**

Bij Emma Renkema, [emma.renkema@hotmail.com](mailto:emma.renkema@hotmail.com), 06-23244211.



[www.justinemol.nl](http://www.justinemol.nl)