



ELENCHIS

business in being

SELF-CARE INTENSIVE

SELF-CARE IS SIMPLY
GIVING THE SAME
KINDNESS TO
OURSELVES THAT WE
WOULD GIVE TO
OTHERS.



Self-Care is simply giving the same kindness to ourselves that we would give to others.

Een unieke Intensive waarin je ontdekt wat Self-Care op het Pad naar Zelfrealisatie betekent en hoe je dat vorm kunt geven. De voor jou juiste Self-Care zorgt ervoor dat alles in je volledig ontspannen is waardoor je open bent om momenten van totale eenheid en heelheid te ervaren. Dergelijke momenten worden Satori genoemd. Zo'n moment kan out of the blue plaatsvinden als je in de rij bij een kassa staat of als je op straat of in de natuur loopt. Het is alsof een zonnestraal dwars door de bewolkte lucht heen breekt. Ineens heb je een glasheldere doorkijk in de inherente eenheid van het bestaan. Op dergelijke momenten ervaar je alles als één omdat je staat van afgescheidenheid volledig wegvalt. Dit maakt een grote Liefde in je wakker voor het bestaan zelf; een Liefde die niet veroorzaakt wordt door iets of iemand en die nergens op gebaseerd is. Ze komt niet voort uit een ontmoeting met een fijn persoon, het hebben van een goede dag of een goed gevoel. Het is een moment van eenheidservaring die de inherente eenheid van het bestaan blootlegt. Deze Liefde komt voort omdat ze Zichzelf in alles herkent.

SELF-CARE

In de Intensive ontdek je hoe je de reflexmatige Self-Care vanuit het Dagelijkse Zelf (onze Persoonlijkheid) via ontspanning kunt transformeren naar Self-Care als sleutel om je eigen Essentie in de wereld te zetten. Deze vorm van Self-Care gaat verder dan goed voor jezelf zorgen. Het gaat om het hebben van een innerlijke balans voor en tussen lichaam, geest en ziel.





ELENCHIS

business in being

De hele dag door worden we fysiek, emotioneel en mentaal beïnvloed door de wereld om ons heen en beïnvloeden we omgekeerd diezelfde wereld. Dit proces gebeurt, ongeacht of we ons hiervan bewust zijn of niet. Zijn we ons er niet van bewust, dan kunnen we maar al te makkelijk een speelbal worden van ons overlevingssysteem. Dat betekent dat er op fysiek niveau stresshormonen en neurotransmitters worden geactiveerd die ons welzijn (of het gemis eraan) beïnvloeden. Op mentaal en emotioneel niveau raken we sneller onder invloed van ons Superego, de Innerlijke Criticus. Zijn we ons wel bewust van deze onderlinge relaties, dan ervaar je hoe fijngevoelig je hart, zenuwstelsel en hersenen met elkaar samenwerken om te komen tot een optimale afstemming van moment tot moment. Het is dit lichaamsbewustzijn dat we gaan aanspreken in deze Intensive aan de hand van een aantal thema's.

SELF-CARE, HEELHEID EN EENHEID – STEPPING STONES OP HET PAD NAAR ZELFREALISATIE

Self-Care begint met afstemming op je eigen stilte, diep verborgen in jou. Het rustpunt waaruit alles ontstaat en waarin alles terugkeert. Het is ook het punt van ontspanning want op deze stilteplek van geen beweging en alles loslaten hoeft niets te gebeuren en is geen enkele inspanning nodig. Jouw wijsheid stroomt en vernieuwing vindt als vanzelf plaats. Het is deze plek van waaruit gezonde Self-Care ontspringt, nodig om jou te laten stralen. akkelijk in je dagelijkse leven kunt integreren, zowel op je werk als thuis.

Gezonde Self-Care brengt je automatisch in contact met de altijd aanwezige levensenergie. Blokkades smelten en je ontdekt waar je levensenergie terughoudt en wat je kunt doen om die plekken te laten ontspannen en weer te laten stromen. Op die manier krijg je ook weer toegang tot je verloren delen en tot je essentiële kwaliteiten.





ELENCHIS

business in being

In de Intensive ontdek je hoe je jezelf ontvankelijk kunt maken voor een hogere staat van Zijn waardoor er een makkelijk contact ontstaat met gevoelens van verbondenheid, heelheid en eenheid. Self-Care is daartoe de sleutel want die brengt je gehele systeem in balans en ontspanning. De oefeningen en meditaties in het programma zijn gericht op het kunnen herinnering van jezelf. Deze Zelfherinnering is een onmiddellijk zien van je ware eigen aard, je eigen Essentie – een Essentie die nooit afgescheiden, verlaten of eenzaam is geweest ongeacht welke nare of traumatische gebeurtenissen er zijn geweest. Door ervaringen zijn we die heelheid echter uit het oog verloren. Dit heeft zo'n impact in ons lichaam en daarna op ons emotioneel en mentaal systeem dat goede ervaringen dat niet kunnen compenseren. Door bewust aandacht te brengen bij de gespannenheid en te leren hoe je daarin kunt rusten transformeert elke persoonlijke geschiedenis.

OPZET

De Intensive heeft een retraite-achtig karakter. We zetten met elkaar een veld neer met ruimte voor meditatie, ademwerk en tijd in stilte zodat alles in je kan ontspannen en naar voren kan komen. Daarnaast werken we met uniek materiaal uit de Bewustzijnsleer en Archetypes rondom Self-Care aangevuld met lichte fysieke oefeningen en vormen van zelfonderzoek. Zo wordt deze Intensive een prachtige reis naar binnen waar je alles vindt wat je nodig hebt. Een intensive vol bezinning, ontspanning, verdieping, bezieling, verwondering, humor en bevrijding.

Tijdens de intensive word je heerlijk in de watten gelegd. We zorgen voor een biologische, vegetarische en heerlijke lunch en lekkere tussendoortjes. Zo is de Intensive niet alleen voeding voor je Ziel en Essentie maar ook voor je lichaam.





ELENCHIS

business in being

WIJ

Jacqueline Steggink en Erica Rijnsburger

Beiden hebben na meer dan 30 jaar veldwerk met zichzelf en anderen unieke ervaring op het gebied van lichaamswerk, emotionele veerkracht, mentale gezondheid en de integratie hiertussen. Daarbinnen hebben zij hun eigen specialismen ontwikkeld en hebben zij ervaring met het geven van retraites en trainingen in binnen- en buitenland.



I want to take you to a place of pure magic...
It's the place athletes call the 'zone'.
Buddhists call it 'Satori' and ravers call it 'trance'.
I call it the Silver Desert. It's a place of pure light that holds the
dark within it. It's a place of pure rhythm.

~ Gabrielle Roth ~

VOOR WIE

Deze Intensive is voor iedereen die de stepping stones op het pad naar Zelfrealisatie wil ervaren. Daarnaast is de Intensieve geschikt voor mensen die met mensen werken en soms vergeten zichzelf op te laden.

WANNEER

11 en 12 november en 2 december. Alle dagen zijn van 10.00 tot 16.30 uur. De tijd tussen 12 november en 2 december is een integratie periode. Je wordt dan ondersteund door een aantal online lessen uit het nieuwste boek van Erica.

KOSTEN

€ 475,00 voor particulieren en ZZP-ers, excl. BTW

€ 875,00 voor deelnemers uit bedrijfsleven of overheid, excl. BTW

Dit bedrag is inclusief:

- Heerlijke biologische & vegetarische lunch, met liefde bereid door Jacqueline.
- Tussendoortjes, fruit en thee.
- Onze liefde & wijsheid en een ruimte waarin je helemaal mag zijn wie je bent in een kleine groep van maximaal 15 deelnemers.
- Gratis vijf (online) lessen van de Academie voor Bewustzijnsleer ter waarde van 25 euro.

INFO OF AANMELDEN

Erica Rijnsburger, 06 – 51 53 30 01 erica@elenchis.nl

Jacqueline Steggink, 06 - 55 37 39 09 jacqueline@dereisvandeheldin.nu