



ELENCHIS

business in being

3-daagse Awareness Intensive

Een intensieve ontdekking
naar het eigen Zelf

3-daagse Awareness Intensive


WIE OF WAT BEN IK?

De vraag 'wie of wat ben ik' is net zo oud als de mensheid zelf en raakt nooit uit de mode. Elk mens komt op een gegeven moment deze twee kernvragen tegen in zijn of haar leven omdat ze voortkomen uit een natuurlijk verlangen het Zelf te leren kennen. De vragen dagen je telkens weer uit de betekenis van het bestaan in het moment te onderzoeken.

Hoe je dat kunt doen, ontdek je in deze retraite. Je gaat de vragen werkelijk binnen en je gaat voorbij aan de intellectuele en filosofische antwoorden. Je ontdekt wie je bent als je niet langer bepaald wordt door je verleden. Je antwoorden zijn een direct ervaren van het Zelf. Met het begrip dat daardoor ontstaat, groeit tegelijkertijd een openheid voor jezelf en anderen. Je basisvertrouwen groeit, net als je liefde, je creativiteit en de ontspanning in jezelf.

DE KRACHT VAN DE VRAAG

In de Intensive gaan we met deze twee kernvragen aan de slag. Je beoefent de oude Zen techniek 'facing the wall of silence' in aanwezigheid van 'de ander'. Door deze manier van zelfonderzoek leer je te luisteren naar het Zelf en je confronteert jezelf op een uitermate liefdevolle manier met de beelden, conditioneringen en innerlijke stemmen die je met je meedraagt. De vragen zijn ondersteunend om dwars door alle lagen van je persoonlijkheid bij je eigen essentie uit te komen en te onderzoeken wat je tegenhoudt om je authentieke Zelf naar buiten te brengen. Het resultaat is een directe ervaring van het Zelf, waarbij elke afgescheidenheid verdwenen is en bewuste aanwezigheid overblijft.



Alles wat je denkt dat je bent, dat ben je niet
~Sri Nisargadatta Maharaj~

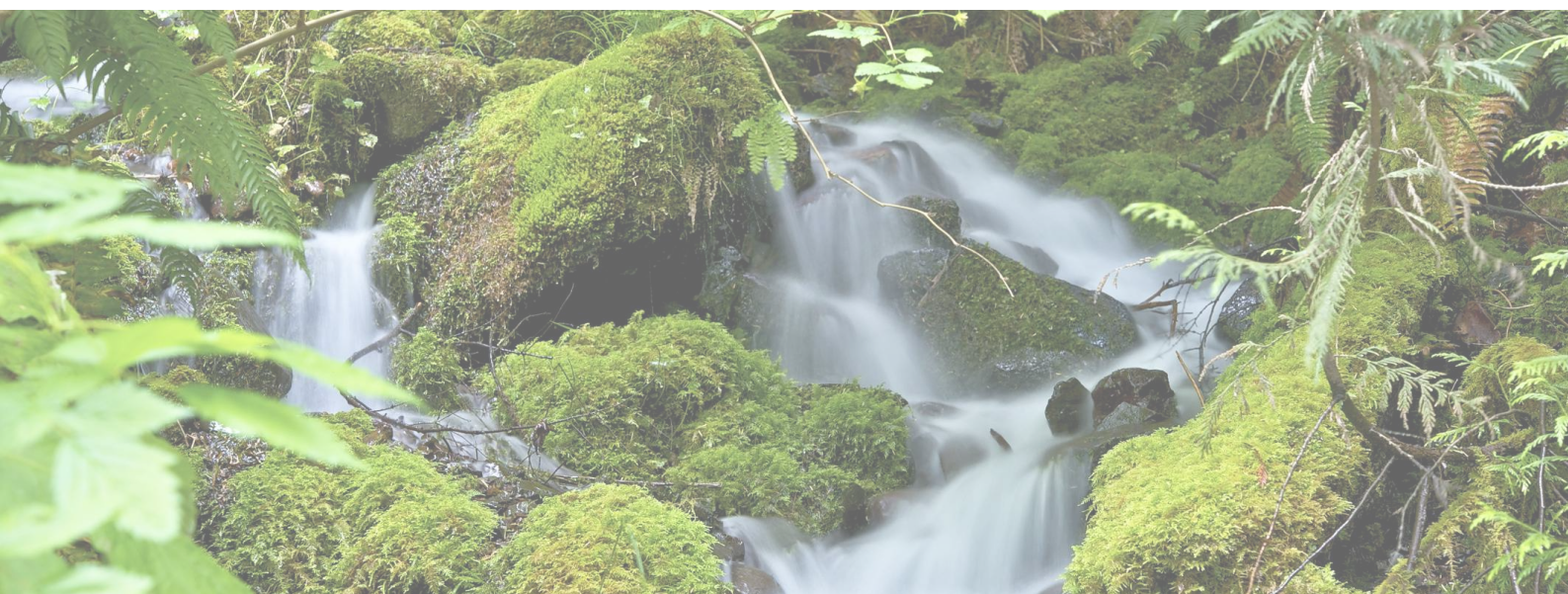
3-daagse Awareness Intensive

WAT KAN DEZE INTENSIVE VOOR MIJ BETEKENEN?

Tijdens dit zelfonderzoek zullen we verschillende aanvullende (adem)meditaties doen die ervoor zorgen dat je steeds dieper in jezelf landt. Alles, zelfs het slapen, eten en douchen, wordt meditatie en ondersteunt het zelfonderzoek 'wie ben ik'. Hierdoor land je steeds dieper in jezelf, bereik je een grotere innerlijke rust en ontspanning. Doordat je uiteenlopende aspecten van het Zelf onderzoekt en je je ontdoet van die aspecten die niet langer ondersteunend zijn, ervaar je een grotere helderheid en alertheid. Je ervaart eveneens meer ruimte en vrijheid in aanwezigheid van de ander. Je leert beter luisteren en je ontdekt je werkelijke innerlijke kracht. Je leert je eigen waarheid uit te spreken en in te brengen, onafhankelijk van de beelden die je met je meedraagt. Je accepteert jezelf meer zoals je werkelijk bent. Daardoor alleen al zul je meer plezier, liefde en creativiteit gaan ervaren.

VOOR WIE

De Intensive is voor iedereen die nieuwsgierig is naar het Zelf en die dit Zelf ook daadwerkelijk wil leren kennen en ervaren en wil onderzoeken hoe dit Zelf relateert aan de wereld om hem heen. Het enige dat nodig is, is je commitment aan het zelfonderzoek gedurende de duur van de retraite.





ELENCHIS

business in being

WIJ

Peer van den Berg is theatermaker, regisseur en heeft jarenlang een eigen theatergezelschap gehad. Hij geeft bewegingslessen op diverse theaterscholen en coacht studenten in theater maken vanuit een fysieke achtergrond. Als geen ander weet hij met zijn observaties door te dringen in het onbewuste effect van onze lichaamstaal. Zijn creativiteit nodigt uit het contact met je eigen centrum te herstellen.

Erica is meer dan 35 jaar coach en trainer. In dit werk streeft ze naar een verruiming van bewustzijn zelf waardoor gesleutel aan ego achterwege kan blijven. Ze heeft meerdere boeken op haar naam staan en geeft jarenlang retraites in binnen- en buitenland. Met een combinatie van humor en wijsheid weet ze iedereen te triggeren naar het diepst van zichzelf.



3-daagse Awareness Intensive

LOCATIE

Het Zonnehuis ligt aan de rand van Loenen (Gelderland) en grenst aan natuurgebied 'De Loenermark'. Dit karakteristieke landhuis is omgeven door een prachtige, bosrijke omgeving waar je heerlijk kunt wandelen en genieten van serene rust. Pure en eerlijke voeding vormt de basis van de maaltijden en is ondersteunend voor je proces.

DATA

Zie website voor actuele data

KOSTEN

€ 325,00 particulier en € 725,00 zakelijk voor de training en € 350,00 voor verblijfskosten (je overnachtingen en alle maaltijden incl. extra's) op basis van een gedeelde kamer, excl. 21% BTW.

Eenpersoonskamers zijn beperkt voorradig voor een toeslag van 57,50 excl. BTW.



INFO OF AANMELDEN

Erica Rijnsburger, info@elenchis.nl, 06 - 51 53 30 01
Peer van den Berg, peerberg@xs4all.nl, 06 - 24 57 96 48