

De Verdieping

Na het volgen van De Verbinding én De Transformatie kunnen jullie door naar de training 'De Verdieping'. Vier zaterdagmiddagen om onze opgedane kennis op te frissen en een stapje verder te gaan. Na 'de Verbinding' waarin we leerden dat we onszelf klem zetten en na 'de Transformatie' waarin we leerden hoe we dat deden, kunnen we het geleerde verder uitdiepen en ons bewustzijn verder ontwikkelen.

Deze middagen zijn alleen toegankelijk voor degenen die de voorgaande trainingen (De Verbinding en De Transformatie) gevolgd hebben.

De opzet

De opzet van de middagen is weer veelal hetzelfde. Ik zal weer wat vertellen en er zullen specifieke Tibetaanse yoga oefeningen zijn die de te behandelen thematiek aan den lijve doet ervaren. Daarnaast meditatie oefeningen gericht op het verder exploreren van het thema. Er zal ruimte gemaakt worden om zaken waar je tegenaan loopt in te brengen.

De opbouw van de 4 zaterdagmiddagen is globaal als volgt

- Opfrissen van voorgaande trainingen en inventariseren waar behoefte is aan ondersteuning
- Daarna gaan we kijken hoe we met het geleerde om kunnen gaan in de wereld. Hoe gaan we om met situaties, hoe gaan we om met een ander? Wat vertelt dat over ons, wat zegt het over de ander? Waar kunnen we op letten?
- Wat hebben we nodig om open en met mededogen te leven. Wat kunnen we ontwikkelen en hoe doen we dat?
- Samenvatten wat valkuilen, mogelijkheden en tools zijn in het proces van bewust worden

Waar, wanneer en voor hoeveel

- Waar: MOC gebouw, Lindenlaan 75 te Amstelveen op "De Verdieping"
- Wanneer: 4 zaterdagen: data nog niet bekend
- We werken van 13 tot ongeveer 17 uur
- Kosten: € 320,- voor vier zaterdagen

Je kunt je aanmelden via een [e-mail](#).

Contact

website: www.bewustzijntrainingsonjanuyt.nl

e-mail: sonja.nuyt@gmail.com

tel: 06 4519 7849

reknr: NL82 ABNA 0549496130

Bewust worden kent geen einde