



ZEEP & ZANDDUINEN

Praktische informatie

Duur

De training "Dansen met de Draak" duurt van maandagochtend 10:00 uur tot woensdag middag 16:00 uur en kent een maximum van 10 deelnemers.

Kosten

In overleg.

Locatie

De training vindt plaats in centrum Meeuwenveen te Havelte. Het centrum is prachtig gelegen in een natuurlijke omgeving. Een kleinschalige locatie in een stil gebied en daarmee ideaal voor deze bijzondere training.

Info en opgeven

Nadere informatie en je opgeven voor een intake gesprek kan je bij:

Zeep & Zandduinen

Sangeldijk 3
7451 MG Holten

Stephan Duys: 06 - 24 99 87 15

e-mail: info@zeepenzandduinen.nl
internet: www.zeepenzandduinen.nl

Dansen met de Draak

Een training in persoonlijke effectiviteit en bewustzijnsontwikkeling

Iedereen verlangt er naar zijn of haar kwaliteiten onbevangen en vrij in te kunnen zetten. Allemaal herkennen we dat er momenten zijn waarop je niet zo onbevangen en vrij bent als je zou willen zijn. Als reactie wordt vaak een bescherming opgebouwd, dat een gevoel van veiligheid geeft. Paradoxaal genoeg wordt deze bescherming na verloop van tijd een belemmering: je houdt bepaalde kwaliteiten achter en reageert vanuit een aangeleerde routine die vrijuit reageren en onbekend terrein betreden in de weg staat. Precies op dit punt daagt de training de deelnemers uit een stap te zetten.

Hoe is de training opgebouwd?

De training volgt de sage van Hercules waarin hij de opdracht krijgt om de draak Hydra te verslaan. Deze bevindt zich in een donkere grot. Hercules vindt hem en gaat het gevecht aan, maar tot zijn grote wanhoop komen er telkens wanneer hij er één kop afslaat twee nieuwe koppen voor in de plaats. Hercules raakt uitgeput en de draak lijkt alleen maar sterker te worden.

Op zijn kracht alleen kan Hercules de opdracht niet volbrengen. Hij kan alleen overwinnen wanneer hij inziet dat hij vanuit een te beperkt kader naar manieren zoekt om de draak te verslaan. In de mythe keren de kansen wanneer het hem lukt om zijn beperkte kader 'op te rekken' of zelfs los te laten. Met andere woorden: de opdracht stelt Hercules voor de uitdaging om zijn bewustzijn te ontwikkelen. Of zoals in de sage, de draak naar het licht te brengen.

Centraal staat 'ervaren door doen': door veel verschillende werkvormen aan te bieden krijgen deelnemers inzicht in hoe de mechanismen van bescherming en belemmering bij hen werken en vinden daar een nieuw antwoord op.

De deelnemers worden uitgedaagd om hun bewustzijn te ontwikkelen, om opmerkzaam en "wakker" te zijn bij wat er is op verschillende bewustzijnsniveaus, er geen oordeel over te hebben en je niet te vereenzelvigen met wat je waarneemt.

Het gaat niet zozeer over het graven in het verleden, er wordt gewerkt met dat wat aanwezig is in het hier-en-nu met aandacht voor denken, voelen, het lijf en een ruimere mate van zijn.

We maken gebruik van vele werkvormen, zoals licht lichaamswerk, mindfulness (meditatie) en visualisaties. Het maakt niet uit of je hier veel of weinig ervaring mee hebt, wij sluiten aan op het punt waar jouw ervaring ligt.

Vooraf aan de training vindt er een individuele intake plaats, waarin wederzijdse verwachtingen worden afgestemd.

Voor wie is de training bestemd?

De training is er voor iedereen die op een nieuwe en radicale manier wil kijken naar een persoonlijk ontwikkelthema. Dit thema stelt je voor de uitdaging om je eigen bewustzijn te ontwikkelen. Dit doen we met lichtheid, humor en creativiteit en met behulp van een ritme waarin plaats is voor de stilte die nodig is om tot inzicht te komen. Je bent daarin zelf het startpunt voor verandering.

Wat gaat het je opleveren?

De training ondersteunt je om jouw vraag en het kader waarbinnen de vraag speelt te verhelderen en scherper te maken. Vervolgens helpt de training je om stil te worden, waardoor het mogelijk is de vraag in een ander licht te zien. Dit leidt tot nieuwe inzichten, of misschien tot een herinnering van wat je eigenlijk al wist maar wat uit zicht was geraakt. Tenslotte zet de training je aan om de nieuw verworven inzichten om te zetten in effectief handelen in de context van jouw leven en werkomgeving. Je leert dansen met je draak.

Bij de afronding van de training wordt aandacht besteed aan hoe je verder kunt met het geleerde in je dagelijks leven en werk. Je krijgt achtergrondmateriaal mee waar je thuis mee verder kunt.