



Trilogie Hartenkracht

Trilogie hartenkracht

Is een transformerende, uitdagende, diep vervullende reis naar de kern van je wezen. Een liefdevolle reis die hart en ogen met een frisse blik het leven laten zien. Er zal een diepgeworteld bewustzijn voelbaar worden dat je leven kleur geeft, inhoud en diepte.

Wat maakt deze trilogie uniek?

Je gaat verder dan oppervlakkige technieken – je wordt uitgenodigd en uitgedaagd om je hart te openen voor het leven in al haar facetten. De diepe transformatie die je zult ervaren raakt meer dan alleen het spectrum van je emoties, ook de manier waarop je je relaties, keuzes en het leven beleeft.

Wat biedt het programma?

Met (interactieve) meditaties, verbonden ademhaling / Rebirthing, innovatieve werkvormen, Hart tot Hart communicatie, zelf-onderzoek en sharing krijg je effectieve tools aangereikt om eigenaarschap te nemen over wat het kompas van je hart je ingeeft.

De beweging van het hoofd naar het hart

Het startpunt is primair ons bewust te worden van waar we zijn met onze aandacht. De beweging is van het hoofd naar het hart, voelend aanwezig zijn in ons lichaam. Wanneer we in contact zijn met ons lichaam zijn we HIER en NU. Pas dan kunnen we ons verhouden met wat we denken, voelen en ervaren; met wat we geloven over hoe het leven zou moeten zijn.

Comfort-zone & Vrijheid

Ieders hart wordt op een voor iedereen unieke wijze omringd door een muur van ontkende verlangens en wensen, terughoudende liefde, verlegenheid, pijn, teleurstelling, rouw, woede en angst. De comfort-zone die we in ons leven hebben gecreëerd draagt dan ook de illusie van veiligheid in zich, waardoor ons potentieel om volledig lief te hebben en vanuit het hart te leven belemmerd wordt.

De wijsheid van het hart

Liefde is de sleutel naar acceptatie. Het hart in haar onvoorwaardelijke liefde is groot genoeg om elke ervaring te ontvangen, te absorberen en transformeren. Die liefde begint en eindigt bij de aandacht en de liefde voor jezelf.

Geef je hart vleugels

Ben jij klaar om het kompas van je hart te volgen? Trilogie Hartenkracht is jouw volgende stap naar een leven van vervulling, verbinding, liefde en innerlijke vrijheid.



Doelen van de cursus:

- Emotioneel Bewustzijn: - Herken en begrijp je emoties, hun triggers en hoe ze je dagelijks leven beïnvloeden.
- Zelfcompassie: - Leer jezelf met vriendelijkheid, geduld en begrip te behandelen, Vooral in uitdagende tijden.
- Gezonde Relaties: - Bouw liefdevolle, authentieke relaties op met familie, vrienden en dierbaren.
- Veerkracht & Innerlijke Kracht: - Ontwikkel mentale en emotionele veerkracht om de uitdagingen van het leven met vertrouwen en gratie te navigeren.

Een doorgaand proces

Tussen de workshop-dagen in krijg je experimentele opdrachten mee; een symbolisch vergrootglas om te leren luisteren naar het kompas van je hart en de signalen die het afgeeft. Te ervaren en experimenteren met je hart in allerlei situaties open te houden en tegelijkertijd achter jezelf te gaan staan en verantwoordelijkheid te nemen voor wat klopt voor jou.

Cursusdata:

vrijdagen 19 december 2025, 9 en 23
januari 2026 van 09.30 - 17.00 uur

Locatie:

Wajid, Osho Meditatie Centrum
Prins Hendrikplein 1
2518 JA Den Haag
Voor route beschrijving zie www.wajid.nl

Kosten:

De totale kosten bedragen € 750,-; (inclusief materialen, koffie/ thee/ drankjes/ fruit, exclusief lunch).

Betaling:

IBAN NL 36 RABO 0182 4909 39 t.n.v. A. W. Iedema o.v.v. Trilogie Hartenkracht



Inschrijving & contact:

Wilko Iedema
06-31640933
wilko.samo@ziggo.nl
www.samo-rebalancing.nl



Prabhu Haremaker
06-44560002



Martine Kurpershoek
06-53663993



Evelien Noordanus
06-24575248

