

TRILOGIE KRACHT & AUTONOMIE

SAMO REBALANCING



TRILOGIE KRACHT EN AUTONOMIE

Een nieuw drieluik in de reeks Woede, Angst, Adem en Hartenkracht.

HOE BLIJF JE BIJ JEZELF, TERWIJL JE WERKELIJK IN CONTACT BENT MET DE ANDER?

Werkelijke kracht heeft weinig te maken met jezelf groot maken, controle houden of sterk moeten zijn. Het is de kracht die ontstaat wanneer je kunt rusten in jezelf. Wanneer je voelt wat van jou is. Wanneer je weet waar je grens ligt, ruimte durft in te nemen en tegelijkertijd open kunt blijven voor ontmoeting.

AUTONOMIE BETEKENT NIET: IK HEB NIEMAND NODIG

Juist in contact met de ander wordt zichtbaar waar we onszelf verlaten. Waar we ons aanpassen, inhouden, pleasen, terugtrekken of over onze eigen grenzen heen gaan.

In **Kracht en Autonomie** onderzoeken we hoe je dichter bij je eigen kern kunt komen en blijven - in kracht én kwetsbaarheid, alleen én in verbinding.

DRIE DAGEN – DRIE LAGEN

KRACHT

Hoe en wanneer ervaar jij je kracht? Bij wie en in welke situaties houd je jezelf klein of houd je je in? We onderzoeken het verschil tussen kracht en spanning, tussen jezelf verdedigen en werkelijk aanwezig zijn.

GRENZEN EN AUTONOMIE

Kun je voelen en uiting geven aan wat voor jou klopt? Hoe is het om werkelijk ja te zeggen en werkelijk nee? We onderzoeken nabijheid en afstand, geven en ontvangen, grenzen en waar je bij jezelf weggaat.

BELICHAMEN EN VERBINDEN

De derde dag brengt alles samen. Kun je in je lichaam, je hart en je eigen kern aanwezig blijven wanneer het spannend wordt? Kun je zichtbaar / transparant zijn zonder jezelf te hoeven bewijzen en zonder bevestiging nodig te hebben? Kan autonomie juist de bedding worden voor diepere verbinding, een dieper in-wezig zijn?

Real strength appears when you stop fighting, condemning or dividing yourself. Accepting your nature stops the inner civil war and builds a reservoir of vital energy.

Osho

TRILOGIE KRACHT & AUTONOMIE

SAMO REBALANCING



EEN PROCES VAN VIER WEKEN

De drie trainingsdagen zijn verspreid over vier weken. Op de dagen van de trilogie krijg je eenvoudige, concrete thuisopdrachten mee. Tussendoor heb je wekelijks contact met een medecursist. Zo blijft het onderzoek niet beperkt tot de groepsruimte. Je dagelijks leven, je relaties en de situaties waarin je geraakt wordt, gaan deel uitmaken van jouw proces.

We werken met Osho meditaties, zelfonderzoek, adem en beweging, gevoelens en emoties; ontmoeting en interactie, reflectie, stilte.

AANBEVELING

Deelname aan de Woede Trilogie.

Als je die niet gedaan hebt is deelname in overleg.

CURSUSDATA

15/1/2027 - 29/1/2027 - 12/2/2027

09:30 - 17:30

LOCATIE

Wajid, Osho Meditatie Centrum
Prins Hendrikplein 1, Den Haag

KOSTEN

€ 750,- inclusief materialen, koffie/thee en fruit. Neem graag eigen lunch mee.

BETALING

IBAN NL36 RABO 0182 4909 39
A.W. Iedema o/v Trilogie Autonomie



Renske Tijhuis
06-27416178



Wilko Iedema
(inschrijving & contact)
06-31640933



Prabhu Haremaker
06-44560002



Tom Elffers
06-24515300



Janneke Gielen
06-40901486