

Cursus Gezonde Zelfliefde

Cursus in acht dagdelen

Voor mensen die op meditatieve wijze het verschil willen leren kennen tussen gezonde en neurotische zelfliefde en tevens kennis willen maken met de Zijnsgeoriënteerde visie en werkwijze.

Gezonde Zelfliefde is een belangrijke basis van het Zijnsgeoriënteerde pad van Levenskunst. Het is liefde voor jezelf op een gezonde, niet-neurotische manier.

Gezonde Zelfliefde is niet altijd vanzelfsprekend aanwezig. Vaak zijn we helemaal niet zo liefdevol naar onszelf. Ongemerkt en chronisch herhalen we oude (overlevings-) patronen die ons opgetrokken, onrustig en onervuld maken. Patronen die te weinig ruimte laten voor goede zelfzorg en liefde. We zien niet wat *is*, maar zijn op weg naar *wat kan zijn*. Daardoor verliezen we onze innerlijke rust, ons evenwicht en ons gevoel of besef van verbinding.



In de cursus 'Gezonde Zelfliefde' oefenen we met het doorbreken van die (overlevings-) patronen. We zullen niet rechtstreeks ingaan op de individuele ongezonde gewoontes en 'goede voornemens' van de deelnemers, we pakken het fundamenteeler aan. Wel richten we ons direct op de rijkdom en compleetheid van wie je *om te beginnen* al bent, op je altijd al aanwezige vrije aard. Je leert om een breuk te maken met de patronen van je gewoonte-zelf. Patronen die je het zicht ontnemen op de inherente vrijheid van je natuurlijke, niet door je geschiedenis aangetaste aard. Gezonde Zelfliefde heeft dus vooral te maken met het hervinden van wie je *al bent* op een fundamenteeler en intiemer niveau dan wie je denkt te zijn als je 'gewoonte-zelf'.

Dit doen we door te mediteren en te leren je blikrichting om te draaien van 'daar en dan' naar 'hier en nu'. Zo kom je weer in contact met het meest nabije, met hoe het *nu* is en wie je *nu* bent. Je leert jezelf in een liefdevol licht te plaatsen, waardoor je zowel psychologische gezondheid en welbevinden opbouwt, als diepgaand thuiskomt in je natuurlijke, liefdevolle Zijnsaard.

Werkvormen zijn: bewegende en zitmeditatie, visualisatie, lichaams oefeningen, ademtechnieken en bewustzijnsoefeningen.

In de cursus Gezonde Zelfliefde leer je:

- stil te staan bij jezelf in plaats van steeds maar op weg te zijn
- liefdevolle en open aandacht te geven aan precies *waar* je bent en *hoe* je bent in dit moment
- ontspanning toe te laten, waardoor je begint te rusten in je eigen energetische basis (grounding)
- je open te stellen voor de inherent liefdevolle Zijnsruimte, warmte en liefde toe te laten en te geven aan jezelf
- je eigen basale goedheid te herkennen en in contact daarmee te blijven in stressvolle situaties
- zicht te krijgen op wat bevorderlijk is voor gezonde zelfliefde en wat niet

Door Gezonde Zelfliefde langdurig te beoefenen en te trainen, word je presenter en liefdevoller naar jezelf en anderen. Door meer te rusten in je basis, word je onafhankelijker en ben je minder opgehangen aan ervaringen, aan dingen, aan relaties. Je staat losser, vrijer in het leven en krijgt daardoor helderder zicht op jouw reacties en handelen in het relationele veld. Je ontwikkelt spontane compassie en liefdevolle, heldere betrokkenheid die uitgaat naar alles en iedereen.

Alhoewel iedereen om te beginnen ‘al volkomen vrij’ is, vraagt het thuiskomen in en de belichaming van je al vrije aard veel toewijding, geduld en volharding. Daarom is het noodzakelijk om in je dagelijks leven regelmatig ruimte in te bouwen voor een breuk met je gewoonten en voor de ‘herinnering aan je vrije aard’. Je krijgt dan ook bij iedere bijeenkomst een hand-out en huiswerk mee, met het verzoek om de theorie tot je te nemen en thuis ‘de herinnering aan al-vrij-zijn’ te beoefenen.

Zowel mensen die ervaring hebben met Zijnsoriëntatie, als mensen die willen kennismaken met Zijnsoriëntatie, zijn welkom.

De cursus Gezonde Zelfliefde is ontwikkeld door de Beroepsvereniging Leraren Zijnsoriëntatie ([BLZ](#)) in nauwe en inspirerende samenwerking met Hans Knibbe, grondlegger van Zijnsoriëntatie. De cursus wordt gegeven door leraren Zijnsoriëntatie die hiervoor geautoriseerd zijn door Hans Knibbe. Zowel op de [school voor Zijnsoriëntatie](#) als op andere locaties in België en Nederland wordt Gezonde Zelfliefde aangeboden.

Praktische Informatie

Wanneer?

De meditatiebijeenkomsten zijn op dinsdagmiddag van 14u tot 17u.

Data: 28 september, 5 -19 oktober, 2-16-30 november, 7-21 december

Locatie

Zolder van Praktijk De Boom, Heidestraat 93, 1982 Zemst (Weerde).

Bijdrage

Tarief: €380

Tarief voor studenten en mensen die leven van een minimuminkomen: 20% reductie

Betaling over maken op rekening: BE47 0017 9028 8580

Inschrijven

Via mail: wendyholzken1@gmail.com of telefoon: 0486 338 985

Wat meebrengen?

Eigen meditatiekussen en matje om je knieën te beschermen. Draag makkelijk zittende kleding.



ZIJNSORIËNTATIE
GEZONDE ZELFLIEFDE

Wat is Zijnsoriëntatie?

"Zie, je bent al vrij" (Hans Knibbe)

Het uitgangspunt van Zijnsoriëntatie is dat je, precies zoals je nu bent, al vrij en helemaal goed bent. We hoeven dus niet vrij en goed te worden, we zijn het al. En omdat het al zo is, kun je dit ieder moment herinneren en ervaren. Wanneer je contact maakt met jouw vrije aard, is het alsof je thuiskomt, en tegelijkertijd is het nieuw, open en fris. Jij, anderen, en het leven zijn veel ruimer, levendiger, liefdevoller en mysterieuzer dan je denkt. Het is hartsvol en uitdagend om vanuit hier te ontdekken hoe jij wilt leven.

Het is vaak niet gemakkelijk om wie jij bent en waar het jou om gaat in contact met anderen te leven. We hebben gewoontepatronen ontwikkeld die ooit het beste antwoord waren op een situatie. Er zit veel wijsheid en sensitiviteit hierin, echter kunnen patronen ook een beperkte en niet-vrije manier zijn om met het leven om te gaan. Het herinneren van wie je in wezen bent geeft een vrij en helder beginpunt om te schouwen naar wat er plaatsvindt in jezelf en in je leven. Je leert waar laten zijn wat er is, waardoor je landt en ontspant in hoe het is.

Er ontstaat ruimte, rust en vertrouwen. Een inherent gevoel van geluk, ook wanneer het pijn doet, wanneer je bang bent of boos. Je leert op je gemak te zijn met wat er ook is en daarmee helder en liefdevol in relatie te zijn. Je ontdekt hoe je jouw leven vanuit inspiratie wilt vormgeven en leert dit belichamen in het dagelijks leven.

Wie ben ik?

Ik ben [Wendy Hölzken](#), klinisch psycholoog en psychotherapeut van basisopleiding. Ik loop een eigentijds pad van verlichte levenskunst en zelfactualisatie aan de School voor Zijnsoriëntatie.



In mijn leven en werk is Zijnsoriëntatie een grote inspiratiebron. Zijnsoriëntatie combineert inzichten uit het Tibetaans-boeddhisme en westerse psychologische kennis. De visie is ontwikkeld door Hans Knibbe. In 1987 heeft hij de School voor Zijnsoriëntatie in Utrecht opgericht, met een ruim en inspirerend aanbod om deze prachtige visie en het pad van levenskunst te leren leven.

Ik heb 6 jaar opleiding gevolgd aan de School voor Zijnsoriëntatie, en ben aangesloten bij de Beroepsvereniging Leraren Zijnsoriëntatie (BLZ).

Zie ook [Leerruimte voor Zijnsoriëntatie](https://www.facebook.com/wendyholzken): www.facebook.com/wendyholzken

Je bent van harte welkom. Met of zonder ervaring.