

De Schatkamer van de Tussentijd

Retraite van 5 zaterdagen in 5 maanden

9e editie - start 8 oktober 2011



Vrouwen, we nodigen jullie uit voor een feest van ontdekkingen!

Ruimte voor verlangens en creatie, herbezinnen en zelfonderzoek, voor mediteren en feest!!

Deze bijzondere retraite is voor vrouwen die ruimte willen maken voor zichzelf, vorm willen geven aan hun ervaringen en open staan voor niet alledaagse verrassingen in hun ontwikkeling.

We vieren een feest zoals in alle tijden: vrouwen komen van 'heinde en verre' samen. Om te experimenteren en te creëren, om te mediteren en te dansen. Om inzicht en wijsheid te vergaren en elkaars ontwikkeling te ondersteunen.

We nemen de broodnodige tijd om het vuur van inspiratie aan te blazen, de bronnen te vullen: **'Alles van waarde heeft onderhoud nodig'**. Opdat we verfrist en hernieuwd de wereld ingaan en onze vleugels uitslaan.

De Tussentijd

De tussentijd is een creatieve vrije plek tussen wat voorbij is en het nieuwe dat komt. Een ongedefinieerde tijd van vrijheid, voorbij het comfortabele gewoontelijke, open en vol potentie. In deze ruimte sta je stil bij jezelf, bij je verlangens en bij de vragen en keuzes rondom je leven en werk .

In deze rijke retraite laten we de levenskunstenaresen, de intuïtieve wezens die we zijn, aan het woord. In onze natuurlijke staat zijn we luisterrijk en wijs en vinden onze eigen koers. We laten onze waarheid waar zijn en we laten onszelf borrelen: een alchemistisch proces dat lood verandert in goud.

Je ontdekt dat de rijkdom en de vreugde van het leven niet van buitenaf komen maar kwaliteiten zijn van onze eigen vrije aard.



Wat gaan we doen?

We werken deze dagen met onze geest...

We onderzoeken verschillende meditaties, mindfulnessoefeningen en manieren van zelfontdekking zoals 'inquiry'. Met moed verhouden we ons tot de blokkerende krachten in ons, zoals de innerlijke criticus die met z'n oordelen over onszelf en anderen onze levenslust remt.

... en we werken met ons lichaam...

We doen licht ademwerk, dansen, stellen vragen aan ons hart en aan onze buik. We zullen genieten van onze bruisende levendigheid én van de stilte. De Godin komt niet van buitenaf... ze rijst op vanuit de diepte binnenin.

... én we werken creatief en expressief...

met smeuvige verf of hard krijt, met aarde en met as. Beelden geven onze ziel een taal. Er ontstaan eigen rituelen en je maakt een inspirerend kunstenaarsboek. We zullen creatief visualiseren en schrijven... Vooral doen we waar we van houden en gaan op deze dagen onze neuzen achterna!

Tussen de bijeenkomsten door..

..integreer je je vondsten in je dagelijkse leven en werk. Je leert je retraite mee te nemen. Oefeningen en suggesties die je meekrijgt en per e-post ontvangt helpen je daarbij.

Thema's waar we mee zullen werken zijn:

- De kracht van je verlangens, wat wil geleefd worden
- Wat zit er in de weg, loslaten waar je aan voorbij bent
- Rood - de vitale energie
- De vrijheid van niet weten
- De stem en de levendigheid van ons bekken
- De rijkdom van de stilte, de intuïtie en creëren vanuit het hart

We werken in een kleine groep met veel ruimte voor jouw persoonlijke proces. Bij de retraite is één individuele coachsessie inbegrepen. Als je wilt zijn in aanvulling op de retraite meer sessies mogelijk.

We zullen de aard van onze speciale aanleg ontdekken, wanneer we ophouden onze eigen talenten te conformeren aan de modellen van andere mensen, wanneer we leren onszelf te zijn en onze natuurlijke kanalen durven openen.

Shakti Gawain

De retraite wordt begeleid door Jacquelijne Constant (1963)

professioneel begeleider van bewustzijnsontwikkeling, trainer, coach en kunstenaar.

'In mijn praktijk **'Een Schitterend Onderzoek'** nodig ik mensen uit hun eigenheid en creativiteit te leven. Ik put uit rijke ervaring in begeleiden van mensen die zich op persoonlijk, creatief en spiritueel vlak ontwikkelen.

Mijn eigen ontwikkeling is ondersteund door studie aan o.a. de Rietveld Kunstacademie, Centrum voor Expressieve en Creatieve therapie, School voor Coaching en de Ridhwan School van A.H. Almaas (Diamond Approach). Ik ben geïnspireerd door de visie van Tantra waarin alle ervaringen van het leven met een open en nieuwsgierige houding tegemoet worden getreden.

Marije Oostindie assisteert de Schatkamer van de Tussentijd.

Data najaar 2011: 8 oktober, 5 november, 3 december, 7 januari, 4 februari

We beginnen alle zaterdagen om 10.00 uur. Vanaf 9.30 is er koffie en thee. De dag eindigt om 18.00 uur.

Waar? We werken in het heerlijke lichte atelier van **Een Schitterend Onderzoek** in Amsterdam.



Kosten

De retraite kost € 875,- Wat krijg je daar allemaal voor?

- 5 workshopdagen
- heerlijke lunches, koffie, thee, sap, lekkers en fruit.
- het gebruik van expressieve materialen,
- een kennismakingsgesprek,
- een individuele coachsessie,
- retraitepost: inspirerende e-mails met oefeningen tussen de bijeenkomsten
- permanent gelegenheid tot e-coaching
- het onvoorspelbare extra

De prijs is voor particulieren inclusief btw, voor bedrijven exclusief 19% BTW.

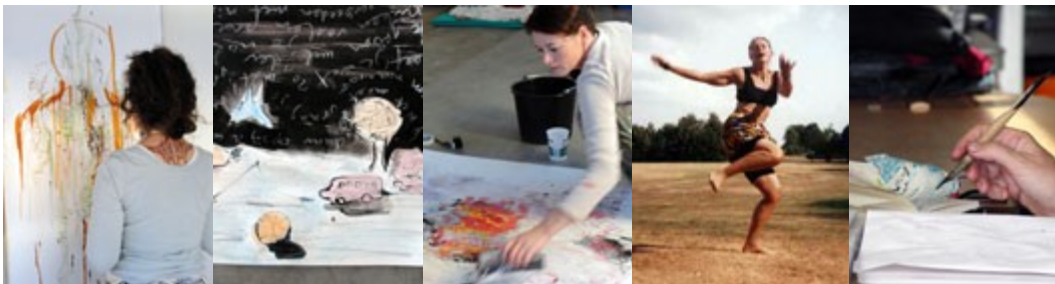
Kennismaking?

Misschien wil je een gesprek om te bepalen of deze retraite je past.

Je bent van harte welkom om daarvoor een afspraak met mij te maken via telefoonnummer 06-42233778 of per e-mail.

Wat deelnemers zeiden over deze retraite

- Het heeft me geraakt dat ik in contact kan komen en blijven met mijzelf, dat ik blij word van mijn creativiteit maar ook dat het me helpt meer in evenwicht te zijn.
- Het raakt me dat het gelukt is om in deze retraite mijn eigen vorm te ontdekken. Ik kwam er achter dat ik veel cursussen gedaan heb in mijn leven waarin ik aan 'verwachtingen' voldaan heb. Nu was er ruimte en stimulans om *mijn* manier te vinden en dit is een enorme cadeau!
- Het proces paste heel goed op mijn vraag. Ik exploreerde zonder een specifieke richting op te willen sturen en gebruikte de handvatten die je bood. Ik ben erg geraakt door het innerlijke proces dat ik heb doorgemaakt en durf mezelf nu te accepteren 'op ware grootte'.
- Het sprak me erg aan dat we ook met rust werden gelaten, de open ruimte, dat iedereen zijn eigen ding kon doen. Dat is heel bijzonder!



- Wat een heerlijke dagen. Lost in time..
- Verheugd op het beeldend werk heb ik me, wat heerlijk om te doen in die prachtige ruimte met al die materialen en alles te kunnen uitproberen. Feest voor het kind in mij, de creatieve ziel.
- Het openen van onbegrensde mogelijkheden, het jezelf echt zien zoals je bent en dat accepteren, je geaccepteerd voelen precies zoals je bent, het leren mediteren, het verblijven in een Tussentijd (een hele andere dimensie dan het "gewone" leven), daar gaat deze retraite voor mij over.
- Onderwerpen en programma zijn inspirerend; ben in contact gekomen met voor mij nieuwe vormen van oefeningen en het hele creatieve stuk, heel erg leuk!
- Ik voelde me veilig, gewaardeerd en begrepen. Daarbij kreeg ik de ruimte die ik nodig heb. In die omgeving kon ik floreren, ontdekken, ontspannen en groeien."
- Mijn creativiteit spreekt een eigen taal die mij uitdrukt, die mij letterlijk en figuurlijk bevestigt in de wereld.
- Ik heb er meer uitgehaald dan ooit gedacht. Ik leerde dat alles mag, en ook alles kan. De toekomst staat eigenlijk op ieder moment open.

Informatie en aanmelding

Jacquelijne Constant

Een Schitterend Onderzoek

Studio: Nieuwpoortkade 2A, 1055 RX Amsterdam, Tel. 06-42233778

jacquelijne@eenschitterendonderzoek.nl - www.eenschitterendonderzoek.nl