

De Schatkamer van de Tussentijd

Retraite van 5 zaterdagen in 5 maanden

10e editie - start 31 maart 2012



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

Verlangen en creatie, herbezinnen en zelfonderzoek, mediteren en feest!!

Deze bijzondere retraite is voor jou als je ruimte wilt maken voor jezelf, vorm wilt geven aan je ervaringen en open staat voor niet alledaagse verrassingen in je ontwikkeling.

Hier komen we samen van 'heinde en verre'. Voor experiment en creatie, voor ontdekkingen en meditatie. Om inzicht en wijsheid te vergaren en elkaars ontwikkeling te ondersteunen.

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

De Tussentijd

De tussentijd is een speciale creatieve plek tussen wat je al weet en het volgende. Een ongedefinieerde vrije ruimte, voorbij het comfortabele gewoontelijke, open en vol potentie. Hier sta je stil bij jezelf, gebruik je de kracht van je verlangens en werp je nieuw licht op je vragen en keuzes rondom leven en werk.

In het atelier laten we de levenskunstenaresen 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 doen we?

We werken met onze geest...

We onderzoeken verschillende meditaties, bewustzijnsoefeningen en manieren van zelfontdekking als '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 vitale energie remt.

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

We doen licht ademwerk, dansen, stellen vragen aan ons hart en aan onze buik. We 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 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, verweer tegen de innerlijke criticus
- Rood - de vitale energie
- De rijkdom van de stilte en de vrijheid van *niet weten*
- De stem en de levendigheid van je heupen
- 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. In aanvulling op de retraite zijn 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 begeleidster 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, het Centrum voor Tantra 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.

Data voorjaar 2012:

31 maart, 28 april, 19 mei, 16 juni, 7 juli

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
- zalige 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.

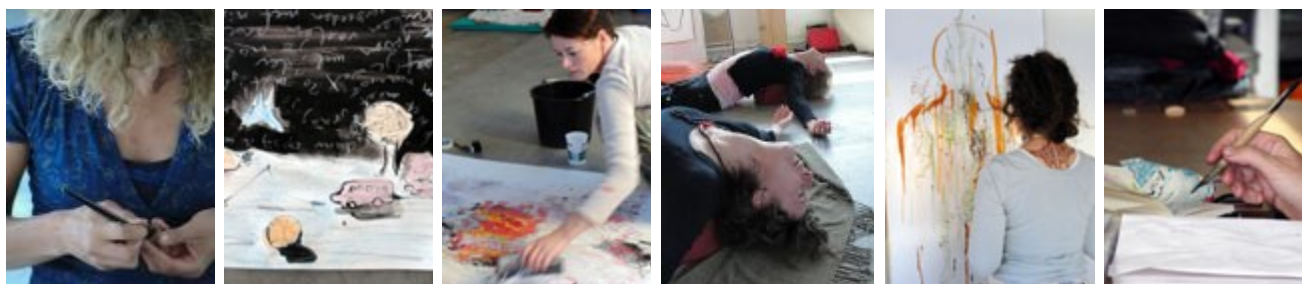
Kennismaking?

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 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!
- 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.
- 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.
- De lunch... héérlijk om de magie van die tafel te ervaren na een ochtend hard werken!
- 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