

Athanol zomerweek



20 t/m 26 augustus 2011

Een fraai pallet van workshops:

Ontmasker jezelf

De koe bij de horens...

Samen rituelen maken

De berg zien of de berg zijn?

Met hoofd & hart

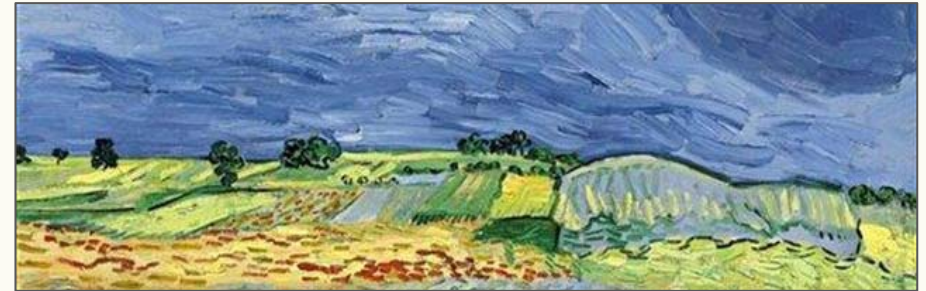
Labyrint: de weg zien is hem lopen

"Opening naar andere zienswijzen"

CENTRUM
ATHANOR

Athanol zomerweek 2011

Athanol's zomerweek geeft je de gelegenheid een geheel eigen invulling te geven aan een week weg zijn. Weg uit je dagelijkse leven, ontspannen, je laten inspireren door de natuur of het landschap van Centrum Athanol met zijn steencirkel en labyrint. Of door de workshops! Want behalve genieten van de zomer op een prachtige plek kun je deelnemen aan een of meer workshops.



Op vijf opeenvolgende dagen is er elke dag een andere workshop, met een andere begeleider. Met een ander thema, een andere aanpak en een andere invalshoek. Een mooie manier om andere zienswijzen te ervaren, anderen te ontmoeten. Je kunt deelnemen naar gelang je interesse, of de dag op andere wijze doorbrengen. Er is volop ruimte om met jezelf te zijn. Het is jouw week.

De zomerweek begint op zaterdag 20 augustus, aankomst in de loop van de avond. Je bed staat gedekt klaar, handdoeken zijn aanwezig.

De dagen erna is er steeds 1 workshop:

- De berg zien of de berg zijn? door *Eric van den Berg* (zondag)
- Samen rituelen maken door *Agnès Schlüter* (maandag)
- De koe bij de horens... door *Peter Kemperman* (dinsdag)
- Ontmasker jezelf door *Wilma van Gelder* (woensdag)
- Met hoofd én hart door *Conny Schoonen en Reginald Visser* (donderdag)
- Labyrint: de weg zien is hem lopen door *Will van den Brand* (vrijdag)

De workshops duren van 10:00 tot ca 16:30, vrijdag 10:00 tot 13:00.

Voorafgaand aan het ontbijt kan worden deelgenomen aan een meditatie en/of yoga; als rode draad door de Zomerweek. Wilma van Gelder verzorgt dit. Wilma is ook beschikbaar voor coachinggesprekken (schilderachtige gesprekken).

In de avond is er geen programma. De vuurkorf staat klaar en hopelijk is de sterrenhemel weer onvergetelijk. De week eindigt vrijdagmiddag na de lunch.

De verblijfskosten bedragen € 345 (incl. alle maaltijden, gedeelde kamer). Deelname aan de workshops kost slechts € 45 per keer (vrijdag € 25).

Het is ook mogelijk om een kortere periode te verblijven of aan een enkele workshop deel te nemen. Bel ons voor de mogelijkheden (0573-421111).

De berg zien of De berg zijn?

zondag 21 aug. 2011

Mindfulness is een manier om in direct contact te staan met wat er in je leven gebeurt. Een manier om het leven zelf ter hand te nemen. Leren observeren wat er in lichaam en geest gebeurt, zonder er onmiddellijk over te oordelen of naar te handelen, erover te fantaseren of erover te piekeren. Door deze open en aandachtige houding ontstaat ruimte om op een ongedwongen wijze afstand te doen van gedachtepatronen.

Deze workshop bevat geleide en stille meditaties. Er wordt een tekst voorgelezen en behandeld. Tijdens de creatieve opdracht is de inspirerende omgeving van Centrum Athanor een welkome aanvulling. Deze dag wint aan effectiviteit door haar zoveel mogelijk in stilte door te brengen.

Mee te nemen.

- Gemakkelijk zittende kleding
- Schets/notitieboekje met potlood
- Fotoestel

Begeleiding



Eric van den Berg is gecertificeerd trainer Mindfulness en aangesloten bij de Vereniging Voor Mindfulness (VVM). Als zenboeddhist heeft Eric jarenlange ervaring met meditatie. Op zijn 16^e kwam hij in contact met meditatie en boeddhisme. Tijdens zijn studie kunstgeschiedenis en filosofie maakte hij in 1983 kennis met het zenboeddhisme bij Nora Houtman (Thich Nhat Hanh school), vanaf 2006 is hij leerling van zenmeester Tenkei Roshi (Zen River Uithuizen).

Website: www.deberg.nu

*“Als een berg zit ik
in dit vlakke land; alleen.
Niets dan deze berg.”
Kogen*

De koe bij de horens....

maandag 22 aug. 2011

Een dag zelfmanagement met openbaringen en sleutels voor persoonlijk welzijn. Via de mentale weg start het helder krijgen van jouw innerlijke motivatie en geeft handvaten voor zelfontwikkeling. Daarbij zal de wijsheid van het lichaam en de boodschap van emoties erkend worden zodat deze kwaliteiten jou signaleren optimaal persoonlijk te functioneren. Vragen die de ingang vormen naar jouw persoonlijke kern, hebben betrekking op jouw attitude, motivatie en capaciteiten.

Begeleiding



Peter Kemperman is holistisch psycholoog. Zijn achtergrond is energiewerk, NLP, Humanistic-Linguistic Psychology & Hypnosis, Business Emotional Intelligence en neurosemantiek.

Hij ziet de mens als grootste eenheid met alle potentie en dus talenten in zich. De ratio sluit volgens Peter de toegang naar de kracht en de sterkte in de mens af. Péter's talent is om andere mensen hún unieke talent te laten herkennen, te erkennen, te ervaren en door los te laten of te leren HEEL te worden.

Website: www.pk2.nl

Samen rituelen maken

dinsdag 23 aug. 2011

Rituelen markeren belangrijke en ingrijpende momenten in je leven. Het (mee)maken en uitvoeren van een ritueel maakt dat je zin geeft aan wat je beleeft. Het verdiept je spiritualiteit en de verbinding met jezelf en met de mensen die belangrijk voor je zijn. Je kunt bijvoorbeeld overgangs-, verwelkomings-, afscheids-, verbindings- of naamgevingsrituelen maken.



Wanneer je behoefte hebt aan zingeving, maar de bekende rituelen sluiten niet meer vanzelfsprekend bij je leven aan, dan kan je op deze dag een ritueel (mee)maken en uitvoeren dat bij jou past.

Begeleiding

Agnès E. Schlüter begeleidt mensen die steun willen

hebben bij het nemen van belangrijke beslissingen of bij het verwerken van levenservaringen. Zij geeft meditaties, begeleidt rituelen en spiritueel-religieuze vieringen. Agnès is priesteres, Usui Reikimaster, levenscoach en auteur.

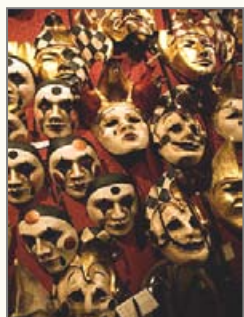
Website: www.destenenoponspad.nl

Ontmasker jezelf

woensdag 24 aug. 2011

Ken jij jezelf genoeg om te weten welk karakter je hebt? Zeggen anderen iets anders over je karakter? Ben je het daarmee eens of geeft dat ergernis? Ieder mens draagt bewust of onbewust een masker. Een masker is een bescherming die nodig is in het leven om te overleven of om iets te bereiken.

*Delf mijn gezicht op,
maak mij mooi.
Wie wordt ontmaskerd,
wordt gevonden en
zal zichzelf opnieuw verstaan*



"Ontmasker jezelf" gaat over bewust worden van je masker, waarvoor het jou beschermt en heb je het masker of bescherming nog nodig? Als jij door jouw masker heen kijkt ontdek je jouw pure persoonlijkheid, wat je in essentie in bent!

Voor het ontmaskerproces maak je gebruik van verschillende creatieve werkvormen zoals tekenen en schilderen. Daardoor is de dag speels, ontspannen en vooral plezierig.

Begeleiding

Wilma van Gelder werkt als beeldend coach vanuit een holistische mensvisie met teken- en creatieve werkvormen in combinatie met lichaamswerk en massage. Door het lezen van de taal van tekeningen helpt ze mensen bij het verkrijgen van inzichten en deze te integreren tot persoonlijke wijsheid. Wilma biedt coaching, training en workshops aan voor volwassenen en kinderen.

Website: www.kpct.nl



Met hoofd én hart

donderdag 25 aug. 2011

Heb jij ook het gevoel dat je hoofd soms drie stappen voor je hart uitloopt? Ook zo'n behoefte om de heelheid in je lijf weer te ervaren, om je hart weer te horen en helderheid in je hoofd te voelen?

Deze dag maak je – uiteraard in kort bestek - kennis met jezelf op een nieuwe manier. Ervaar dat spiritualiteit en nuchterheid heel goed samen kunnen vloeien. Laat je hoofd je hart weer vinden en breng ze weer kloppend met elkaar. Geef hoofd en hart de aandacht die het nodig heeft om je weer heel te voelen, compleet, in balans. Maak contact met je werkelijke ZIJN.

We nodigen je van harte uit om mee te doen. Voel je welkom!



Begeleiding

Reginald Visser (psycholoog) en **Conny Schoonen** (handlijkundige) begeleiden deze workshop. Reginald als specialist van het hoofd, Conny als specialist van het hart. Zij bundelen hun 20 jaar lange vriendschap, hun kennis en ervaring tot een wonderlijke combinatie waarbij psychologie en spiritualiteit elkaar omarmen.

Conny vond in haar eigen zoektocht workshopdagen die te klinisch waren of te zweverig, onverzorgd of niet vakkundig. Ze wil een combinatie van intellect met spiritualiteit. En speels vakmanschap, een veilige en omarmende setting en genoeg respect voor eigenheid.

Conny vindt het belangrijk om te kijken naar wat een ieder afzonderlijk nodig heeft en hen daarin bij te staan. Ze verbindt zich met de ander maar laat de ander ook zijn eigen verbinding sterker maken. *Uiteindelijk weet je zelf het allermeeft als het om jezelf gaat.*

Website: www.connyschoonen.nl



Labyrint: de weg zien is hem lopen

vrijdag 25 aug. 2011

Het labyrint is een oeroud, universeel symbool van "levenspad". Een kruisingsvrij, slingerend pad dat je langs een aantal wendingen naar het centrum leidt en weer

terug naar buiten. Het lopen van een labyrint is behulpzaam bij het zoeken naar de kernwaarde van je leven, bij het vinden van antwoorden op vragen, bij het kalmeren van de geest. Het kan op verrassende wijze leiden tot het aangaan van nieuwe verbindingen.

In deze workshop is het thema transitie, verandering. Alle oefeningen en opdrachten staan in dit teken. Tekenen, praten, in stilte en alleen zijn, voorwerpen, dit alles leidt uiteindelijk tot het lopen van het labyrint. En het lopen werkt verhelderend; je ziet de weg.

Begeleiding

Will van den Brand werkt als coach en trainer met mensen die stil willen staan bij een aantal vragen, die de balans op willen maken, die ruimte willen geven voor nieuwe ontwikkelingen in zichzelf, die steun willen ervaren bij transitieprocessen.



Will ervaart bij deze processen bewegen een zegen is, een sterk middel om vanuit het voelen en ervaren tot nieuwe inzichten te komen, tot rust te komen, acceptatie te ervaren.

Website: www.brand schooncoaching.nl

Een schilderachtig gesprek

doorlopend

Wilma van Gelder werkt als beeldend coach met getekende of bestaande beelden. Een individuele sessie duurt ongeveer één uur aan. Een teken- of schilderopdracht is hierbij de basis en ondersteunt het gesprek. Deze combinatie brengt gevoelens, gedachten en onderbelichte mogelijkheden naar boven, die via alleen een gesprek onopgemerkt blijven. Op deze manier wordt een situatie, ontwikkeling of hulpvraag via een heel andere kant benaderd.



Mensen die verbaal minder sterk zijn gebruiken de beelden om te spreken. Bij mensen die verbaal en rationeel sterk zijn geven de beelden een nieuwe invalshoek. Wie verdieping wil in de persoonlijke ontwikkeling ontdekt zichzelf op een ander niveau. Kosten € 25 per gesprek.

Over Centrum Athanor

Centrum Athanor ontleent zijn naam aan de alchemie; de athanor is de oven waarin een transformatieproces plaats vindt, lood wordt goud.

Het centrum is gelegen in het prachtige coulissenlandschap bij Lochem.

Er is volop ruimte, stilte en privacy.

Centrum Athanor is gebaseerd op de geomantische eigenschappen van de plek. Deze eigenschappen worden versterkt door de toegepaste architectuur en landschapsinrichting. Op het terrein bevindt zich een manshoge steencirkel, een labyrint en zweethutplek.

Deelname:

De *verblijfskosten* voor de hele zomerweek bedragen € 345,00.

Dat is inclusief alle maaltijden, koffie/thee en overnachting op een gedeelde kamer (2 personen) met eigen toilet en douche.

Toeslag gebruik 1-persoonskamer € 96,00.

Deelname aan de workshops kost € 45,00 per workshop (vrijdag € 25,00).

Korter op Centrum Athanor verblijven?

Dat kan, vraag naar de mogelijkheden!

Het is ook mogelijk aan een enkele workshop deel te nemen (zonder verblijf op Centrum Athanor). Kosten € 60,00 incl. lunch.

Praktische informatie

Aankomst is op zaterdagvond 20 augustus vanaf 19:00.

De zomerweek eindigt op vrijdag 26 augustus na de lunch.

De workshops zijn van 10.00 uur tot ca 16.30 uur.

Voor het ontbijt kan worden deelgenomen aan een meditatie of yogasessie.

Aanmelding en informatie

Centrum Athanor

Hooislagen 9

7241 NJ Lochem

0573 – 421 111

www.centrumathanor.nl

info@centrumathanor.nl