



*Waar je ook gaat, daar ben je
'Οπου κι αν πάς, εκεί θα είσαι
Jon Kabat-Zinn*

Intuïtieve Mindfulness in de Griekse natuur

25 mei tot 1 juni 2012 (Pinkstervakantie)

Lesbos - Griekenland

**Hélène van Oudheusden
i.s.m. Annemieke Vermeire**

Opzet

Hélène van Oudheusden verzorgt samen met Annemieke Vermeire de inspirerende training "Intuïtieve Mindfulness in de Griekse natuur". Deze bijzondere week geeft jou de gelegenheid om je kennis van mindfulness te vergroten en direct toe te passen in het gevarieerde trainingsaanbod. Het werken in de natuur biedt je extra ondersteuning bij het ontvangen van nieuwe inspiratie en inzichten over je persoonlijke groeiprocessen.

Bij intuïtieve mindfulness ben je je bewust van je gedachten en je (intuïtieve) gevoelens. Hierdoor kun je steeds meer rust in je leven brengen. We starten de week met een workshop over intuïtieve mindfulness die vervolgens als rode draad door de andere workshops loopt. Iedere ochtend staat een ander thema centraal. De middagen en avonden zijn vrij voor doorwerking en ontspanning.

De eeuwenoude verbinding die wij als mens met de natuur hebben staat centraal tijdens deze week. Het dorp Petra ligt aan de Oost-Egeïsche Zee en heeft een prachtig achterland met heuvels, olijfbomen en pittoreske plekken in de natuur. We begeven ons in de natuur met onder meer de natuurwandeling en de boottocht. Gedurende de week werken we eveneens aan onze innerlijke natuur.

Hélène van Oudheusden OnderwijsBegeleiding & Coaching Den Haag
070 – 383 69 26 06 – 42 69 70 16
www.ob-c.nl info@ob-c.nl www.intuïtieve-mindfulness.nl
BTWnr 1554.54.055 B01 KvK 27325796 ING 1368247



Programma

Vrijdag 25 mei Aankomstdag en kennismaking

Zaterdag 26 mei Intuïtieve Mindfulness

Mindfulness helpt je om bewust en ontspannen in je dagelijkse leven te staan. Door jezelf te trainen in het observeren van je gedachten en gevoelens kun je je dagelijkse ervaringen meer relativeren. Je schept als het ware meer afstand naar wat er gedurende de dag gebeurt. Daardoor realiseer je meer betrokkenheid bij jezelf, je dierbaren en je collega's.

Bij intuïtieve mindfulness werkt jouw intuïtie samen met het observeren van je geest. De eerste ochtend maak je kennis met wat intuïtieve mindfulness voor jou kan betekenen. Met behulp van onder meer ontspannings- en concentratieoefeningen ontvang je inzicht in:

- Welke gedachten en gevoelens jou dagelijks bezighouden
- Hoe je deze gedachten en emoties kunt 'observeren'
- Hoe persoonlijke observatie leidt tot meer rust in je hoofd en in je werk
- De wijze waarop jouw intuïtie je nog meer kan ondersteunen in je leven

Na deze workshop kun je direct praktisch met de mindfulnessoefeningen aan de slag in de rest van de week.

Zondag 27 mei Mythologische reis

Lesbos heeft een rijke traditie aan mythologische verhalen en plaatsen op het eiland. We verdiepen ons in de Griekse mythe van Demeter en Persefone. Dit prachtige verhaal over dood en wedergeboorte en over de band tussen moeder en dochter onderzoeken we verder. Alle zintuigen worden hierbij ingeschakeld en jouw persoonlijke proces zal door het doorvoelen van deze mythe verder ondersteund worden.

Maandag 28 mei Intuïtieve wandeling

Onder de bezielende leiding van een gids maken we een mooie natuurwandeling. De planten, stenen, bomen en dieren helpen ons bij onze persoonlijke intentie voor groei. Zo zijn onder andere Calendula, Wilde artisjok, Platanen en natuurlijk de Olijfbomen te bewonderen. Bij de wandeling kun je symbolen uit de natuur verzamelen voor de andere workshops.

Dinsdag 29 mei Vrije dag



Woensdag 30 mei Stilleboottocht

Deze ochtend staat in het teken van een stiltetocht per boot. We varen alleen met onze groep via de haven van het pittoreske Molyvos naar het onbewoonde eilandje St. Giorgios. Daar aangekomen kun je op eigen gelegenheid rondwandelen op het eiland waar de Geelpootmeeuwen broeden en de Alpengierzwaluwen te bewonderen zijn. Bij de boot wacht ons een eenvoudige Griekse lunch waarna we terugvaren naar Petra.

Donderdag 31 mei De natuur en haar geneeskracht

De kracht van enkele lokale geneeskrachtige planten en bomen staat centraal in deze workshop. Daarnaast maak je kennis met oude vertellingen en verhalen die er zijn over verschillende inheemse planten en hun verbinding met de plaatselijke mythen. Verder is er de mogelijkheid om enkele lokale geneeskrachtige planten en bomen te leren kennen. Er wordt verteld over de werkzaamheid en het praktische gebruik om jouw individuele groeiprocessen te ondersteunen. Denk bijvoorbeeld aan de Griekse Alant die helpt bij gevoelens van verlatenheid en zelfexpressie, en een kalmerende werking heeft op de luchtwegen. Zo heeft de Vijg een opbouwende werking op het spijsverteringskanaal en helpt ze ook bij het thema 'leven zonder schaamte'.

Vrijdag 1 juni Terugvlucht of verlenging

Voor wie?

- Voor wie bewust aan zijn of haar innerlijke ontwikkeling wil werken
- Voor beginners en gevorderden op het gebied van mindfulness
- Voor deelnemers die een bijzondere band hebben met Griekenland en meer willen weten over haar mythologie en haar geschenken uit de natuur
- Voor professionals uit de zakelijke dienstverlening
- Voor medewerkers van non-profitorganisaties

Er wordt gewerkt in een kleine groep om zoveel als mogelijk individuele begeleiding te kunnen geven. Zelfwerkzaamheid en een proactieve houding ten aanzien van de eigen doelstelling en leerprocessen zijn essentieel voor een succesvolle deelname aan deze training.

Locatie

Je boekt zelf een vlucht en accommodatie naar keuze. De bijeenkomsten zullen binnen- en buitenshuis plaatsvinden op sfeervolle locaties.



Tarief

De deelnamekosten van deze training bedragen:

- Voor particulieren Euro 350,=
- Voor bedrijven/instellingen/(hoge)scholen Euro 550,= (excl. 19% BTW)

Voor zelfstandig ondernemers zijn de kosten van de training aftrekbaar als coaching. Werkgevers kunnen bereid zijn om de kosten van de training te voldoen als zij deze van belang vinden voor jouw professionele en/of persoonlijke ontwikkeling.

Dit tarief is voor vijf workshops (inclusief begeleiding en inclusief lunch bij de stilteboottocht).

Voor eigen rekening zijn de vlucht naar en van Lesbos en je accommodatie in Petra, een reis- en annuleringsverzekering (verplicht), de kosten van eten/drankjes en de transferkosten. Bij het boeken van deze training betaal je 30% als aanbetaling. Op 1 maart 2012 dient het totale deelnamebedrag voldaan te zijn.

Trainers

Hélène van Oudheusden is trainer bewustwording en werkt als personal coach voor onderwijsinstellingen en voor particuliere cliënten. De helende kracht van de natuur vormt een bron van inspiratie in haar begeleiding. Hélène heeft een bijzondere band met Griekenland en streeft ernaar om in haar werkzaamheden Griekenland en Nederland met elkaar te verbinden. Naast het verzorgen van (mindfulness)trainingen geeft zij individuele coaching. Zie www.ob-c.nl, www.intuitieve-mindfulness.nl en www.verbindendewaarden.nl.

Annemieke Vermeire is werkzaam als therapeut in de Psycho-Spirituele Geneeswijzen. Ze voert een eigen praktijk in Amersfoort. Daarnaast doceert ze in verschillende vormen van meditatie en chakrapsiologie. Haar liefde voor de natuur komt tot uiting in haar groeiende kennis in kruiden en haar diepe verbinding met planten en bomen.

Informatie & inschrijven

Voor meer informatie en inschrijven kun je via 06 - 42 69 70 16 of via info@ob-c.nl contact opnemen met Hélène van Oudheusden.

