



Leven Zijn

Bevrijd je levensenergie uit handen van de innerlijke criticus

10 Zaterdagen van september 2019 t/m april 2020

Begeleiding: Odile van Eck en Alex Adler

De training bestaat uit twee aspecten:

Het beoefenen van zelfonderzoek zoals dat in de Diamond Approach[®] is ontwikkeld.

Bewustwording van onze innerlijke criticus en oefenen met de vele manieren waarop we ons van de negatieve invloed ervan kunnen bevrijden.

Wie denk je dat je bent en wie ben je echt?

Wie we denken dat we zijn wordt o.a. bepaald door - onbewuste - aangeleerde overtuigingen, zelfbeelden en oude gewoontes. Onderliggende angsten uit onze jeugd rond overleving en sociale uitstoting spelen een belangrijke rol in het tot stand komen en vasthouden aan deze gevormde identiteit.

De innerlijke criticus heeft als taak om onze identiteit te bewaken en voort te zetten. Willen we werkelijk ontdekken wie we echt zijn en dit in ons leven tot bloei laten komen dan zullen we ons van de invloed van de innerlijke criticus moeten bevrijden.

Zelfonderzoek ontwikkelt ons vermogen om zonder oordeel ruimte te bieden aan wat we ervaren.

We leren daarmee ook diep te luisteren naar de (subtiele) signalen in ons lichaam.

Door dit proces komen we in contact met Zijnskwaliteiten zoals vertrouwen, nieuwsgierigheid, openheid, kracht, wil en compassie, die diepere vervulling geven in ons dagelijks leven.

Praktische informatie

Data:

21 september 2019
12 oktober 2019
2 november 2019
30 november 2019
14 december 2019
11 januari 2020
8 februari 2020
29 februari 2020
21 maart 2020
18 april 2020

Tijd:

van 10.00 tot 17.00u

Kosten:

€ 1210,- incl. 21% btw

Locatie:

Nijverheidsweg 16
3534AM Utrecht

Aanmelden voor 1 juli:

maximaal 20 deelnemers

Meld je aan bij Alex via alexadler@casema.nl.

Odile van Eck (1957) speelde vele jaren als violiste in klassieke orkesten. Naast haar liefde voor muziek groeide haar interesse in bewustzijnswork en spirituele ontwikkeling. Zij volgde opleidingen in Voice Dialogue, Focusing, Enneagram, Zijnsoriëntatie en is sinds 2001 student aan de Ridhwan school. Sinds 2015 is zij daar ook als leraar werkzaam.

Alex Adler (1949) is opgeleid tot klinisch psycholoog. Vanuit interesse in meer lichaamsbewustzijn en spirituele ontwikkeling volgden diverse andere opleidingen en werkte hij lange tijd als yogaleraar, timmerman en aannemer. In 1995 begon hij een eigen praktijk als lichaamsgericht psycholoog. Vanaf 1998 is hij student aan de Ridhwan school en vanaf 2017 is hij daar ook als leraar werkzaam.

De Ridhwan school is een spirituele scholingsweg. Voor meer informatie kijk op:

www.ridhwan.org