

ENLIGHTMENT INTENSIVE

Enlightment Intensive is een driedaagse training. Tijdens deze training is alles wat je doet of nalaat erop gericht om je geest 'leeg te maken' en jezelf te bevrijden van belastende gedachten en gevoelens.

Waar gaat het om?

We willen jou de mogelijkheid geven een intensieve ontmoeting met jezelf te realiseren. Kenmerk van die ontmoeting is dat je de kans krijgt 'het moeten' er af te halen, zodat je meer ruimte krijgt voor creativiteit, spel, bezinning en ontmoeting met 'de Ander'.

Alles draait daarbij om de vraag '**Wie ben ik?**'



Je krijgt de kans om jouw persoonlijkheid alle kleur te geven die je verdient.

Uitgangspunt is niet eventuele problemen waarmee je worstelt.

Uitgangspunt is wel: waar verlang jij naar? Wat heb jij in jouw leven in essentie te doen? Wat heb jij nodig om jouw verlangens te realiseren?

Om die ontdekkingstocht goed aan te gaan is een verdieping tijdens deze training nodig in onderliggende vragen, zoals:

Levensvragen

- Wie ben ik?
- Wat is leven?
- Wat is de zin van mijn leven?
- Hoe wil ik mijn leven (gaan) vervullen?

Daarna komen de **Gevoelsvragen**, zoals:

- Wat is geluk?
- Wat is liefde?
- Wat is aandacht?
- Wat is begeerte, enz, enz.?

Daarna komen de **Materiele vragen**, zoals:

- Wat is hout?
- Wat is vuur?
- Wat is water?
- Wat is aarde?
- Wat is steen?

Deze elementaire vragen en de antwoorden die je daarop vindt, zijn van wezenlijk belang in het dagelijks leven.

Hier krijg je de gelegenheid om daar gestructureerd aandacht aan te besteden.

Welke methoden gebruiken we?

We gebruiken het beste uit meerdere methoden, zoals:

- Zen meditatie
- Zen contemplatie
- Ademhalings- en bewegingsoefeningen
- Groepsdynamica
- Gestaltraining
- Lezingen
- Theater(techniek)
- Persoonlijke interviews en ondersteuning



Deze training wordt gegeven met minimaal 16 deelnemers. Naast je concentreren en verdiepen op

je kernvraag 'Wie ben ik?', ben je tevens onderdeel van een **intensief groepsproces**.

Er is voldoende tijd voor **ontspanning**.



Waarschijnlijk zullen zich mentale, emotionele of fysieke barrières opwerpen.

Dat is normaal. Zie dit als onderdeel van je ontwikkelingsproces. Blijf met je aandacht bij het direct ervaren van wie je bent, een directe en authentieke ervaring van Zijn.

Je hoeft geen zorgen te hebben over je verzorging tijdens je verblijf. Er wordt voor je gezorgd, met o.a. uitgebalanceerd vegetarisch eten en drinken.

Telefoon, tv, radio, etc. worden allemaal uitgezet en boeken laten we thuis.

Een **Enlightment training** houden we zodra er 16 deelnemers zijn. Blijkt er veel belangstelling te zijn, dan vormen we een tweede groep Enlightenment training.

Je kunt je het hele jaar inschrijven. **Na inschrijving** word je uitgenodigd voor een **voorgesprek**. We willen met ons aanbod zo goed mogelijk aansluiten bij wat jij nodig hebt.

Je inschrijving is **definitief na betaling**. Op **verzoek** is gespreide betaling mogelijk. **10% korting bij volledige betaling ineens**.

Wil je na deze training meer...? Je kunt je inschrijven voor de vijfdaagse training 'Heldenreis'.

Meer weten of aanmelden:

DE GORDIAANSE KNOOP

Kievietdonk 69
5467 AS VEGHEL
T: 0413 – 355 385
E: info.degordiaanseknoopiw@gmail.com
I: www.degordiaanseknoop.nl

Trainers

Ingrid Los

Ingrid is ervaren in het geven van begeleidingen aan individu, echtparen, gezinnen en groepen. Deze groepen zijn zeer divers van aard, zowel therapiegroepen als trainingsgroepen. Ingrid heeft op haar vakgebied diverse opleidingen gevolgd: H.B.O. en V.O. opleiding Maatschappelijk werk, Groepswork, Systeem therapeutisch Werk en Gestalttherapie.

Ingrid heeft zich tevens gespecialiseerd in de Traditionele Chinese Geneeswijzen en verzorgt, naast Mental Coachingen, TuiNa stoelmassage, TuiNa Therapeutische massages, Acupunctuur en Cupping. Ingrid beleeft dit als een perfecte combinatie van werken in de praktijk bij 'de Gordiaanse Knoop'.

Jan Witkamp

Jan is een ervaren trainer. Jan is opgeleid als sociaal cultureel werker, maatschappelijk werker (H.B.O. en V.O. met als specialisatie groepspsychotherapie), Gestalttherapeut en communicatietrainer. Hij heeft hij zich gespecialiseerd als trainer groepsdynamica en psychodrama. Jan heeft veel ervaring en kennis opgedaan in het werken binnen de residentiële psychiatrie.

Zijn opgedane ervaringen in hobby's als muziek (drummer, percussionist) en in het amateurtoneel helpen Jan zeer in zijn begeleidingswerk. Jan geeft individuele begeleidingen en groepstrainingen. Voor De Gordiaanse Knoop verzorgt Jan daarnaast veel van het organisatorische werk.



Ingrid Los en Jan Witkamp