



Stilstaan bij leven en werk

Bezinning door creativiteit

In dit programma ligt de nadruk op je persoonlijk proces en is creativiteit een middel.

In 5 bijeenkomsten staan we stil bij ons leven en bij onszelf. Dat doen we met creatieve methoden waarbij we een collage van ons levensverhaal maken, ons verbinden met het dier dat we graag willen zijn en dit dier in een creatie gaan verwerken (bijeenkomst 1 t/m 3). Daarna gaan we ons droomleven of droomberoep verkennen en uitbeelden (bijeenkomst 4). De laatste bijeenkomst maken we een praatstok of staf waarbij we onze intenties in de wereld zetten met een ceremonie. Elke bijeenkomst starten we met een korte adem- en lichaams oefening om in het hier en nu te komen. Ook maak ik elke bijeenkomst gebruik van een meditatie/ visualisatie die te maken heeft met het thema van de bijeenkomst. We zullen ook veel uitwisselen over wat we gemaakt hebben en hoe we dat ervaren hebben. Ik zet al mijn kennis en ervaring als levensloopcoach, beeldend kunstenaar, mindfulness trainer in en zal datgene wat ik geleerd heb in mijn contacten met de Sjamanen uit Zuid-Amerika, Mongolië en Nederland ook gebruiken.

Resultaat

Na dit programma heb je meer inzicht in jezelf en heb je één of meerdere intenties voor de nabije toekomst. Je hebt met verschillende creatieve werkvormen en materialen gewerkt.

Wanneer

Vrijdagochtend van 9.30 tot 12.30 uur
6, 13, 20, 27 november
10 december of 8 januari

Waar

Werkstudio Kunstproef in Leiden
Delftse Jaagpad 4, 2524 AA Leiden
www.kunstproef.info

De werkstudio van Theolieke heeft genoeg ruimte om op 1,5 meter afstand te werken, er zijn max. 4-6 deelnemers (afhankelijk van de Coronamaatregelen)

Prijs

€ 200 euro p.p.

Meer informatie

I www.marijke Markus.com I Marijke.Markus13@gmail.com I 06 292 88 479

