



Kom jij een dag mee reizen met ons? Wil jij meer in contact komen met wie je van binnen bent, meer liefde voor jezelf voelen en meer verbinding met de wereld om je heen? Een dag vol bewustwording, een dag om je op te laden...

Onze reis is begonnen met de vraag wie we nou “echt” van binnen zijn. Wat of wie zit daar verstopt? Wat voelen we daar in contact met een ander? Wat zegt bijvoorbeeld de irritatie, verwondering, afgunst of verliefdheid eigenlijk over onszelf. En hoe zit het met dat ongemakkelijke gevoel wat je soms kunt voelen in groepen of als je een bepaalde ruimte in stapt? De rust die een wandeling in de natuur je geeft of de tranen die muziek kunnen oproepen? Welke energie pikken we eigenlijk allemaal op en met wat om ons heen zijn we verbonden?

De reis op het spirituele pad en het pad van bewustwording bracht ons in contact met verschillende mensen, opleidingen, therapiën en workshops. Heel graag willen wij de mooiste en meest indrukwekkende oefeningen die we zelf hebben geleerd met jou delen. Samen aan de slag met lichaamswerk, (klank)meditaties, energiewerk, healingtechnieken en een schitterende (stille)wandeling met een heerlijke gezonde lunch op Landgoed Bleijendijk. Deze plek en de energie daar is al een cadeautje voor jezelf. En dat gaan we omtoveren tot een nog groter cadeau. Samen ont-moeten, ont-wikkelen, groeien en verbinden en met speelsheid de liefde in en voor onszelf vinden. Leren om meer te openen naar alles en iedereen om ons heen.

Een dag waarop je in een dieper contact komt met jezelf zodat ook het contact met de wereld om je heen verdiept. Een dag waarop je een gevoel van eenheid kan ervaren en dat jij onderdeel bent van alles om je heen. Wij geloven dat dit een volgende stap kan zijn in het voelen van onvoorwaardelijke verbondenheid en dat dit hard nodig is in onszelf en in de wereld. Alles draait uiteindelijk om LIEFDE, dus laat deze stralen door jezelf heen, de wereld in. We zijn allemaal samen onderweg in het leven, laten we op een van deze zaterdagen een stukje samen reizen op een magische locatie.

Lees hieronder meer over de IK. JIJ. WIJ. training.

Praktische informatie

De Ik-Jij-Wij dagen vinden plaats op het Landgoed Bleijendijk in Vught, in een stiltegebied waar vaak retraites, meditaties en activiteiten plaatsvinden die gericht zijn op persoonlijke groei en bewustzijnsontwikkeling.

Locatie: Landgoed Bleijendijk in het Jagershuis
Adres: St Michielsgestelseweg 22, Vught
Wanneer: Voor nu zijn er drie zaterdagen gepland;
25 februari, 4 maart en 11 maart van 10:00-17:00 uur
Kosten: €88,- per dag inclusief gezonde tussendoortjes een lunch en lesmateriaal



www.bleijendijk.nl

Inhoudelijk programma

IK

Wie ben ik? Wat voel ik? Waar ligt mijn kracht? Welke angsten houden mij soms tegen? Hoe goed kan ik met mezelf zijn? Van welke gedachten ervaar ik last?

We beginnen de dag met focussen op IK. We scheppen een veilige omgeving waarin we op zoek kunnen gaan naar wie we diep van binnen zijn. We onderzoeken welke beschermlaagjes of makers daaroverheen geplaatst zijn en welke beperkende overtuigingen en angsten ons weerhouden om vol in onze eigen kracht staan. We nodigen onszelf uit om dieper in ons lichaam te zakken en zo aanwezig te blijven bij alles wat er in jou aanwezig is.

JIJ

Wat leer jij mij? Wat vertellen mijn oordelen, gevoelens en (re)acties richting jou over mij? Waarom kan ik me zo irriteren aan een persoon, me beter voelen of juist vele malen minder? Hoe blijf ik in verbinding met mezelf en tegelijkertijd de ander? Hoe goed kan ik met een ander in contact zijn?

We vervolgen de dag met JIJ. We gebruiken de ander als spiegel. Want dat wat ons triggert in de ander kan ons veel leren over onszelf. We hebben daarvoor vaak slimme manieren ontwikkeld (vaak in onze



kindertijd). Dit heeft lange tijd voor ons gewerkt maar uiteindelijk zal dit voor iedereen gaan wringen. Dus gaan we onze schuduwkanten leren herkennen.

WIJ

Wat betekent wij? Met wie en wat voel ik me verbonden? Hoe diep gaat het contact? Vind ik het contact prettig? Hoe voel ik mij in een groep en wat is hierin het verschil met de IK. dag?

De dag wordt afgesloten rondom WIJ. We worden ons nog bewuster van onze eigen ruimte en die van een ander om zo gelijkwaardig contact te kunnen hebben. We onderzoeken hoe we in verbinding staan met anderen, met de natuur, en uiteindelijk met alles om ons heen. Wat gebeurt er wanneer we ons echt verbinden met elkaar?

We kijken er naar uit om je te ontmoeten op een van deze dagen.

Annick en Rinske



Annick Burger
www.yourpulse.nl



Rinske de Jong
www.rinskeandyou.com

