

Sleutels tot de ziel

Zondagmiddag 7 oktober 2012

Middag van ontmoeten en verdiepen



Deze middag vindt ook de Friese Kerkendag plaats waarbij tijden van inleiding en workshops op elkaar zijn afgestemd (www.fryslaninbeweging.nl).

De inleiding gaat over mystieke ervaringen die niet te verwoorden en al helemaal niet te beheersen zijn. Hoe gaan religies hiermee om? Rien van der Zeijden, theoloog, gaat met u op zoek naar de onbekende God van de mystici.

Muzikale intermezzi door vrouwenscola "Flores aperientes", die liederen zingt van Hildegard von Bingen.

Na de inleiding kunnen de deelnemers verschillende workshops volgen zoals:

Tegenwoordigheid van geest:

introductie mindfulness - Nieske Dreteler .

Klankbeleving, terug naar de stilte in jezelf - Jacqueline van Kommer.

De onbekende God met beelden en symbolen als leidraad - Rien van der Zeijden.

Via symboliek van de **mandala** elkaar ontmoeten - Marianne van Zuijlen.

Meditatie als sleutel tot de ziel. - Cilia Wüst.

Programma

- 14.15—14.30 uur Inloop met koffie of thee
- 14.30—15.15 uur Welkom en inleiding: "De onbekende God" door Rien van der Zeijden
- 15.15—15.30 uur Korte pauze om naar workshops te gaan
- 15.30—16.45 uur Workshops
- 16.45—17.30 uur Plenaire afsluiting en daarna napraten met koffie, thee en koek

Meer informatie:

Reserveer via e-mailadres:

inspiratie@apgenheerenveen.nl

Wilt u daarbij de eerste en tweede voorkeur aangeven voor de workshops.

Voor meer informatie over deze middag:

www.apgen.nl/gemeenschappen/nederland/Heerenveen/7_oktober_2012

Voor vragen kunt u contact opnemen met Wim Koomen via tel. nr: 0516-452254 of 06 51983668

Vrij entree: een vrijwillige bijdrage is van harte welkom.

Locatie: Het Apostolisch Genootschap
Piet van der Hemstraat 2
8442 JT Heerenveen

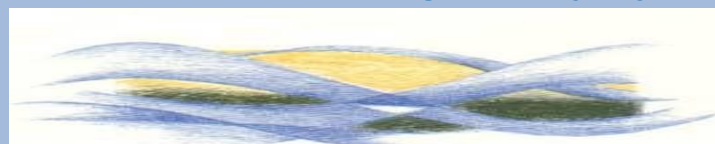


Platform Levensbeschouwing in Kleurrijk Fryslân



Het Apostolisch Genootschap

in liefde werken aan een *menswaardige* wereld



Sleutels tot de ziel

Zondagmiddag 7 oktober 2012

Middag van ontmoeten en verdiepen



1. Tegenwoordigheid van geest: introductie mindfulness – Nieske Dreteler. Als we nu eens eerst stilstonden bij wat er is, in plaats van op de automatische piloot tot actie over te gaan..... Weg van wat we niet willen en op weg naar wat we wel willen..... Is het niet zo dat we lijden omdat we niet verdragen wat er is of omdat we missen wat er niet is? Mindfulness betekent je aandacht op het hier en nu richten, bewust en zonder oordeel. In de workshop is er een korte inleiding en doen we een paar oefeningen om te proeven.

2. Klankbeleving, terug naar de stilte in jezelf - Jacoline van Kommer. In deze jachtige en hectische wereld is het soms niet altijd gemakkelijk om stilte en ontspanning te vinden. Van alle kanten worden we geconfronteerd met weggeluiden, verplichtingen, drukte en reclames. Het geluid van o.a. klankschalen en andere natuurlijke klanken zijn dan een bijzondere manier om je te ontspannen. Tijdens deze workshop is je aandacht naar binnen gericht. Zittend op een matje laat je de klanken binnenkomen. Voel, beleef en ervaar wat klank met je doet. Wees welkom!

3. De onbekende God met beelden en symbolen als leidraad - Rien van der Zeijden. Soms heb je midden in je alledaagse leven het vermoeden van een diepere werkelijkheid. Een windvlaag of een melodie kan dat zomaar veroorzaken. Mystieke ervaringen. Het is het hart van ons bestaan waar we onbewust naar op zoek blijven. Kenmerkend voor deze ervaringen is dat ze niet te verwoorden en al helemaal niet te beheersen zijn. Is het onbenoembare niet juist dat wat ons bindt? In deze workshop staat uw eigen ervaring centraal. Niet het woord maar beelden en symbolen zullen daarbij de leidraad vormen.

4. Via de symboliek van de mandala elkaar ont-moeten - Marianne van Zuijlen. Mogen zijn die je bent. Contact maken met je ziel. Je verbinden met jezelf, de ander, het allerkostbaarste in je. Welkom in deze mandala workshop waarin we via de prachtige symboliek van de mandala en de gekozen werkvormen elkaar *ont* - moeten en de verdieping zich laten voltrekken. Je bent ook uitgenodigd als je nog nooit of heel weinig getekend hebt in je leven!

5. Meditatie als sleutel tot de Ziel – Cilia Wüst. In deze workshop word je meegenomen op weg naar binnen, binnen in je Zelf. De focus die veelal naar buiten is gericht, wordt actief naar binnen verschoven d.m.v. technieken vanuit de Intuïtieve Ontwikkeling, Zen-meditatie en geleide visualisaties. Je wordt je zodoende bewust van hoe je zit, hoe je ademt en wat er allemaal door je heen gaat qua gedachten en gevoelens. Je wordt uitgenodigd om steeds meer in ontspanning te komen, waardoor de stem en energie van jouw Ziel weer hoorbaar en voelbaar wordt.