

Introductiecursus Zijnsoriëntatie Zeist

Start woensdag 25 mei 2022



“Wie goed voor zichzelf zorgt, is een geschenk voor de ander.”

Jezelf zijn

Het is een hele kunst om werkelijk vriendelijk te zijn voor jezelf, laat staan om blij te zijn met jezelf. Blij met degene die je simpelweg bent. Toch, zoals je zult begrijpen, is in vrede zijn met jezelf en wel precies zoals je op een bepaald moment bent en je je voelt, een absolute voorwaarde voor je geluk. In deze cursus Zijnsoriëntatie van 6 ochtenden leer je ontdekken hoe het voelt om jezelf helemaal te accepteren precies zoals je bent. Daarvoor is het belangrijk jezelf niet te bestrijden, maar om alles wat je voelt en ervaart in jezelf te laten bestaan, waar te laten zijn en ruimte te geven. Wat daarbij helpt, is om je gevoelens heel rustig onder woorden te brengen.

Met behulp van heel eenvoudige zijnsgeoriënteerde oefeningen ga je dit leren gedurende deze ochtenden. Je gaat ontdekken dat als je op die manier je open stelt voor je innerlijk, dat innerlijk als vanzelf tot rust komt en blij wordt met jou en jij daardoor met jezelf.

Zo ontstaat er Zelf-Acceptatie en als vanzelf op basis daarvan Zelf-Liefde. Zelf-Vertrouwen ontstaat doordat je gaat ontdekken dat juist door jezelf te zijn en door wat er in je leeft te delen met een ander, dat die ander als vanzelf blij wordt met jou en jij omgekeerd met deze. Zo ga je dus ontdekken dat wie goed voor zichzelf zorgt door een ander als een geschenk wordt ervaren.

Dit alles doen we op een meditatieve basis. Meditatie speelt een belangrijke rol in de Zijnsoriëntatie. Op de goede manier ingezet is het een bijzonder krachtig hulpmiddel. Behalve met individuele meditatie zullen we ook regelmatig werken met interactieve meditatie en meditatieve dialoog.

Verder zullen we werken met visualisatie. Visualisatie is een krachtig middel om in contact te komen met je essentie, met wie je eigenlijk bent. Je zult gaan ontdekken dat je een mooier mens bent dan

je denkt dat je bent en ook wat sommige van jouw bijzondere essentiële kwaliteiten zijn. We werken ook lichaamsgericht. We gebruiken lichaamswerk en dans om onze vrije vorm te ontdekken, te ervaren en te delen. Zo krijg je in zes ochtenden een rijke introductie in de Zijnsoriëntatie.

Gun jezelf dus deze zes ochtenden. Ze zullen je zonder meer goed doen.



Gijsbert Zwart

Gijsbert werkt ruim 25 jaar als musicus (slagwerk), docent, coach, trainer (Japanse trommels) en workshopleider. Hij volgde twee coachingstrajecten:

“Persoonlijk leiderschap” & “Creatief sociaal leren” en studeerde de afgelopen jaren aan Centrum Zijnsoriëntatie. Persoonlijk en professioneel houdt hij zich bezig met het ontwikkelingsproces van mensen en de verbindingen en relaties tussen mensen. Door de Zijnsgeoriënteerde methodiek heeft hij meer inzicht gekregen en is hij in staat om als docent en als Zijnscoach mensen effectief bij te staan en te begeleiden.



Marjan de Bruijn

Al vanaf jonge leeftijd ben ik bezig met yoga, meditatie, persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Na een healingopleiding en meerdere jaren Avatar ben ik in 2011 begonnen met de Opleiding Zijnsoriëntatie bij Centrum Zijnsoriëntatie. Na afronding van de eerste fase van deze opleiding heb ik een aantal jaren deelgenomen aan de Gevorderdengroep Spiritueel Leiderschap binnen het Centrum. Sinds 2015 begeleid ik de stiltezondagen. Inmiddels volg ik de Coachopleiding Zijnsoriëntatie en geef ik met veel plezier en voldoening trainingen bij het Centrum. Mijn zijnsgeoriënteerd werk als trainer en coach combineer ik met mediation vanuit mijn bedrijf Spirit Consult. Zijnsoriëntatie heeft mij geholpen om mezelf te kunnen begeleiden bij alle lastigheden van het leven, te gaan voelen wat goed is voor mij en vooral met compassie naar mezelf te kunnen kijken. Mijn leven is hierdoor lichter en vrolijker geworden. De tools en inzichten vanuit Zijnsoriëntatie gun ik iedereen.

PRAKTISCHE ZAKEN

Cursusdagen

6 woensdagochtenden

Data: 25 mei

1 juni

8 juni

22 juni

29 juni en

6 juli 2022

Tijd: 10.00 - 12.30 uur

Locatie

Centrum Zijnsoriëntatie

Utrechtseweg 133

3702 AC Zeist

Kosten

Particulieren € 330,-

Werkgevers € 449,-

In de kosten van deze cursus is één persoonlijk coachingsgesprek met de trainer inbegrepen.

Voor meer informatie en aanmelden

Bel: 030 2621487 of e-mail: centrum@zijn.nu



Adres	Utrechtseweg 133 3702 AC Zeist
Telefoon	030 262 1487
E-mail	centrum@zijn.nu
Website	www.zijn.nu