

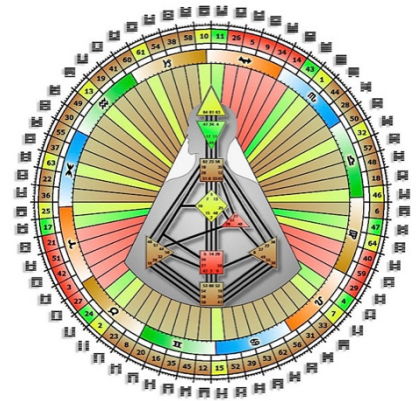
Hoe kan ik mezelf zijn en verbonden met de ander?



Dialogoog en Human Design
een 3-daagse Retraite
over authenticiteit en communicatie

Zoom Introductieavond 18/12/2019
Retraite 26/02 – 28/02/2020
Landgoed Zonheuvel, Doorn

met Julia de Geus & Kees Voorberg



Deze Retraite is een uitnodiging om in een open werkplaats met elkaar de basisprincipes van een vervullende en succesvolle communicatie te onderzoeken.

Een belangrijke bron van een gezonde communicatie is de kunst om werkelijk jezelf te zijn, jezelf uit te drukken te midden van anderen en hun anders-zijn respectvol te benaderen.

In de 'onthaaste' ruimte van deze retraite komen wij dicht bij onszelf en experimenteren van daaruit met een authentieke vorm van communicatie.

We hebben allemaal ervaringen in ons leven opgedaan, dat we ons onvrij voelen en soms zelfs over onze grenzen gaan, als we met andere mensen samen zijn, als partners of in een groep, in familie en in teams. In het samenzijn met anderen ontmoeten wij gauw weerstand omdat wij terugvallen op oude overlevingspatronen die wij ontwikkeld hebben toen wij heel klein waren om te voldoen aan de verwachtingen van anderen.

In deze dynamiek van onbewust gedrag, waarin wij onszelf niet trouw kunnen blijven ontstaan verdediging en verwijt, angst en soms zelf radicalisering.

Vanwege de kracht van patronen die met diepe overtuigingen hand in hand gaan en telkens weer terugkomen en zich herhalen, mislukt soms zelfs de inspanning om bewust en respectvol met elkaar te communiceren.

In feite maken de patronen het samenleven moeilijk, niet de mensen.

Voor veel mensen is het een waardevolle ervaring om in de natuur, of in stilte contact te maken met wie je zelf bent. Zo'n ervaring biedt je de gelegenheid je weer op te laden en weer beter en meer ontspannen te kunnen functioneren in de hectiek van alledag. Maar het is vaak moeilijk de rust en het contact met jezelf te bewaren na de retraite. Hoe kunnen wij dat gevoel van 'onzelf zijn' behouden als wij in relatie zijn?

In deze retraite zullen stilte en natuur ook een rol spelen. Wij creëren vooral een ruimte, waar ieders vermogen om in contact te zijn met zichzelf wordt aangemoedigd, zodat je de oogst van deze retraite kunt meenemen, naar allerlei concrete situaties, op je werk, in je gezin, in de samenleving, met vrienden.

Als we open zijn voor onszelf, en goed verbinding met onszelf hebben, voelen wij ons op een natuurlijke manier veilig en kunnen we ontvankelijker zijn voor andere mensen, en makkelijker met hen in verbinding zijn en blijven.

Daarvoor is het belangrijk te weten wie we zijn. Dat weten is niet een mentaal weten, maar een weten van binnenuit. Je kunt er niet altijd woorden aan geven, maar je voelt van binnenuit wat bij je past en wat niet, door een diep gevoel van verbinding met jezelf te hebben. Pas vanuit dit gevoel voor zelfrespect kun je de ander zien en volledig respect hebben voor zijn/haar eigenheid.

Het Human Design System en de Dialoog zijn methodes, die ieder op hun manier bijdragen aan het ontwikkelen van deze vorm van authenticiteit.

Human Design is een systeem dat voor ieder mens individueel duidelijk maakt wie wij zijn, welke patronen en overtuigingen wij hebben ontwikkeld en helpt ons daarin te ontspannen. Door te gaan experimenteren met ons design oefenen wij om gezonde beslissingen te nemen vanuit onze innerlijke autoriteit, en komen wij steeds dichterbij onszelf. Door te begrijpen hoe verschillend het design van de ander is groeit begrip en respect. Door samen te experimenteren met de verschillende strategieën van onze designs ervaren we steeds minder weerstand en meer weerklank bij elkaar.

In de Dialoog zijn de deelnemers uitgenodigd werkelijk naar elkaar te luisteren en hun eigen waarheid uit te spreken. Je hoeft in de keuze van je woorden met niemand anders rekening te houden. Je bent vrij om te zeggen, en te onderzoeken, wat voor jou waar is. Door de aandacht van anderen word je als het ware 'tevoorschijn geluisterd'. Soms hoor je jezelf dan dingen zeggen, waar je zelf door verrast bent. In dat proces kom je in contact met jezelf, met je eigen diepste waarheid en kun je die laten klinken terwijl je samen bent met anderen. Als je dat in de Dialoog geoefend hebt, kun je dat ook in praktijk gaan brengen in je bestaande relaties, met je partner, je kinderen, je familie en vrienden, op je werk.

Het seminar is sterk ervaringsgericht en biedt de deelnemers de mogelijkheid om in hun eigenheid te rusten en te ontspannen, en van daaruit in de diversiteit van de groep met authentieke communicatie te experimenteren.

Daarnaast biedt het deelnemers die professioneel werken met Dialoog of Human Design nieuwe tools, om de uitgangspunten van Dialoog en Human Design dieper te kunnen integreren, bij zichzelf en bij hun deelnemers.



De retraite wordt begeleid door Julia de Geus en Kees Voorberg. Beiden hebben jarenlange ervaring met zowel Human Design als Dialoog.

Julia de Geus (28.03.1974, Generator) leeft samen met haar man Eelco en hun drie kinderen in Oostenrijk, waar zij in het Wienerwald 'Klein Meran', centrum van ontmoeting en persoonlijke ontwikkeling, hebben opgebouwd. Haar werk als Counselor is er vooral op gebaseerd de kennis van het Human Design Systeem door dialogisch-systemische procesbegeleiding in de levende ervaring te brengen. 🏆



Kees Voorberg (12.11.1947, Projector) is sinds 2002 een van de grondleggers van het dialogisch werk in Nederland. Samen met Eelco de Geus schreef hij "In Dialoog. Relatie-kwaliteit als bron van vernieuwing". Sinds 2004 is hij ook met Human Design bezig, zowel met zijn persoonlijk experiment als met de begeleiding van anderen. Zijn kernthema is: Hoe kunnen mensen helemaal zichzelf zijn én tegelijk volledig aanwezig en verbonden met anderen.

Praktische gegevens:

Webinar: Introductie in Human Design: woe 18/12 19:30 tot 20:30 (optioneel nagesprek tot 21:00). Gratis.

Workshop: 26/2- 28/2 2020 woe en don 10:00 tot 17:00 & don ook 19:00 tot 20:30, vrij 10:00 tot 16:00

Plaats: Landgoed Zonheuvel, www.landgoedzonheuvel.nl

Voertaal: Nederlands en (zo nodig) Engels

Kosten retraite: € 420 incl. btw voor particulieren; € 865 excl. btw voor zakelijke deelnemers.

Kosten verblijf: dagarrangement € 230,71; all-in arrangement incl. overnachting: € 398,31.

Voorwaarde voor deelname de basisprincipes -Type, Strategie en Autoriteit- van jouw design kennen. Als je deze stappen nog niet hebt gezet kun je een basisreading of een overviewreading met een van de begeleiders van de retraite of met een andere erkende HD-professional (zie <https://www.ihdschool.com>) volgen.

Interesse/Vragen: julia@kpr.at www.vielfalttimeinklang.org of keesvoorberg@gmail.com www.keesvoorberg.nl

in samenwerking met:



Campus
Landgoed Zonheuvel
Voor samenwerking, bezinning en inspiratie