

Cursus transformatie, in meditatie en creativiteit

Het doel van deze cursus is om jezelf beter te leren kennen waarom je bent, zoals je bent. Dat kom je te weten door te ontdekken, hoe je naast fysiek ook energetisch in elkaar zit. Hoe blokkades en overtuigingen ontstaan en waar ze zich kunnen nestelen. Zo leer je hoe je blokkades kunt opsporen, helen en nieuwe voorkomen. Dan kun je beter leren omgaan met wat je denkt en voelt in diverse situaties, en dus beter bij jezelf blijven.



*Via transformatie
bij de kern komen*

Wat is transformatie?

Transformatie is het veranderen van onze overtuigingen en onze gedachten en leidt daardoor tot een andere waarneming, bewustzijn en gedrag. Hiervoor is het nodig dat we vaardigheden gaan verwerven om tot transformatie te komen. Het begint met het openen van ons (hoger)zelf voor nieuwe ideeën en nieuwe informatie. Deze fase is een opzoeken en verkenning van het onbekende, zodat we een nieuwe kijk op onze overtuigingen krijgen.

De tweede fase gaat in, als we deze informatie in ons leven gaan integreren. We kijken hoe we ideeën en filosofieën in de praktijk kunnen brengen. We leren om onze ervaringen vanuit een ander (hoger) perspectief te bekijken. We gaan steeds beter ons fysieke, emotionele en mentale functioneren begrijpen en daardoor meer beheersen. Kortom: we nemen ons leven in eigen hand. We leren om meer bewust naar onszelf en anderen te kijken. We leren om met mededogen naar onszelf en anderen te kijken.

Hoe is de cursus opgebouwd?

De cursus bestaat uit drie delen: basiscursus 1 en 2; elk acht avonden van ongeveer twee uur. En een verdiepingscursus van vier avonden van ongeveer twee uur.

Hoe ziet de avond er uit?

- Bespreking van het onderwerp van die avond.
- Een geleide meditatie over het onderwerp. Tijdens de meditatie vindt er ook healing (heling) plaats. Dat wil zeggen dat er blokkades weggehaald worden. Ik werk met de groep, maar ook op persoonlijk niveau.
- Creatief weergeven van dat, wat je in de meditatie ervaren hebt. Dat kan d.m.v. tekenen of schilderen, schrijven, boetsen, muziek maken, zingen, bewegen of dansen. Of in stilte "zijn". Kies wat bij je past op dat moment. Iedere keer kan weer anders zijn. Het gaat niet om het resultaat. Het gaat om het proces. Dus doe wat je hart je ingeeft.
- Uitwisselen van ervaringen van deze avond, voor wie dat wil.

Welke onderwerpen komen aan de orde?

Basiscursus 1 zal gaan over:

1. Het begin: het incarneren van de ziel. De ziel zou je kunnen omschrijven als een persoonlijk energieveld, een bewustzijnsvorm waarin alle informatie ligt opgeslagen, die bij jou hoort. Onze ziel komt vanuit een andere wereld, dimensie of sfeer, op aarde in ons lichaam (=incarneren). De ziel begint op dat moment aan een (nieuw) leven.
2. Het aarden. Na de geboorte gaat de ziel in het lichaam verbinding maken met de aarde. Als kind heb je de eerste jaren nodig om op aarde te kunnen wennen, letterlijk te aarden, te wortelen. Aarden is ook: met beide benen stevig op de grond staan.
3. In je centrum blijven. Om goed in je centrum te blijven is de wervelkolom belangrijk, want dat is de spil van het lichaam. Als je wervelkolom in balans is en je bent goed geaard, kan je fysiek, emotioneel en mentaal situaties beter aan.
4. Om ons fysieke lichaam zit een laag van energievelden, de aura. De eerste laag van de aura is het fijnstoffelijk fysieke lichaam, de blauwdruk of plattegrond van ons fysieke lichaam.
5. De tweede laag van de aura is het emotionele lichaam. Daar liggen de emoties en emotionele gebeurtenissen opgeslagen.
6. De derde laag van de aura is het mentale lichaam. Daar liggen onze denkbeelden, o.a. normen en waarden, en onze overtuigingen opgeslagen.

7. Het verzamelpunt. Dit is het midden van je gehele energieveld en het bevindt zich achter je borstbeen. Het is belangrijk dat het op de goede plaats zit, opdat de energie goed rond kan stromen. Het punt is belangrijk voor een optimale lichamelijke en geestelijke gezondheid.
8. Vragen stellen over de eerste 7 lessen en in een meditatie: "Schonen" en "eigen plek creëren".

Basiscursus 2 zal gaan over:

1. De astrale laag van de aura. Dit is de bruglaag naar de spirituele lagen.
2. De chakra's. Dit zijn energieknooppunten, waarlangs de levensenergie en informatie naar binnen en naar buiten stroomt.
3. De spirituele lagen van de aura (ook zielenlagen genoemd). Deze lagen zijn een weerspiegeling van onze spirituele gesteldheid en gevoelens over onszelf en over het leven in het algemeen.
4. Het hogere gevoels- en mentale lichaam.
5. Alles is trilling, alles is energie. Alles in het universum is energie met een bepaalde trilling, inclusief wijzelf.
6. De biologie van de overtuiging. Theorie van Bruce Lipton over het celgeheugen en de mogelijkheid tot "herprogramming".
7. Bewust-zijn. Wat is dat?
8. Je (hoger) zelf voeden.

De verdiepingcursus zal gaan over:

1. Het zelfreparerend, zelfgenezend, zelfhelend vermogen.
2. Onderscheidingsvermogen.
3. Intuïtie, keuze en besluitvorming.
4. Actie/daadkracht/manifestatie van dat wat je wilt realiseren.

Je kan je per cursusdeel inschrijven, maar het verdient aanbeveling om met het eerste te beginnen, aangezien de basiscursussen 1 en 2 en de verdiepingcursus op elkaar aansluiten. Als je wilt beginnen met een andere dan de eerste, neem dan even contact met mij op, om te zien wat mogelijk is. Na ieder cursusdeel kun je opnieuw bekijken of je verder wilt gaan.

Wat zijn de kosten?

Iedere cursusdeel van acht lessen kost in totaal € 120,= De verdiepingcursus kost € 60,=.

Gespreid betalen is, in overleg, mogelijk. De kosten zijn incl. materiaal, koffie en thee.

Je kunt je opgeven bij:



Els de Noord- Hogendijk
Jan van Galenlaan 9
7441 JC Nijverdal
Tel: 0548655748
E-mail: onderdelariks@kpnmail.nl

Basiscursus 1 start op maandag 9 oktober of woensdag 11 oktober 2017. Basiscursus 2 is reeds gestart. De verdiepingcursus is reeds vol.

De exacte data staan op mijn site www.underdelariks.nl

Ik hoop je op één van de cursussen te mogen verwelkomen.

Els de Noord.