

De Verdieping

Na het volgen van De Verbinding én De Transformatie kunnen jullie door naar de training 'De Verdieping'. Vier (halve) dagen om onze opgedane kennis op te frissen en een stapje verder te gaan. Na 'de Verbinding' waarin we leerden dat we onszelf klem zetten en na 'de Transformatie' waarin we leerden hoe we dat deden, kunnen we het geleerde verder uitdiepen en ons bewustzijn verder ontwikkelen.

Deze dagen zijn alleen toegankelijk voor degenen die de voorgaande trainingen (De Verbinding en De Transformatie) gevolgd hebben.

De opzet

De opzet van deze dagen is weer veelal hetzelfde. Ik zal weer wat vertellen en er zullen specifieke Tibetaanse yoga oefeningen zijn die de te behandelen thematiek aan den lijve doet ervaren. Daarnaast meditatie oefeningen gericht op het verder exploreren van het thema. Er zal ruimte gemaakt worden om zaken waar je tegenaan loopt in te brengen.

De opbouw van de 4 (halve) dagen is globaal als volgt

- Opfrissen van voorgaande trainingen en inventariseren waar behoefte is aan ondersteuning
- Daarna gaan we kijken hoe we met het geleerde om kunnen gaan in de wereld. Hoe gaan we om met situaties, hoe gaan we om met een ander? Wat vertelt dat over ons, wat zegt het over de ander? Waar kunnen we op letten?
- Wat hebben we nodig om open en met mededogen te leven. Wat kunnen we ontwikkelen en hoe doen we dat?
- Samenvatten wat valkuilen, mogelijkheden en tools zijn in het proces van bewust worden

Waar, wanneer en voor hoeveel

- Waar: Huntum 28, Amsterdam
- Wanneer: data op de [website](#)
- We werken van 09 tot ongeveer 13 uur
- Kosten: op de [website](#)

Je kunt je aanmelden via een [e-mail](#).

Contact

website: www.bewustzijntrainingsonjanuyt.nl

e-mail: sonja.nuyt@planet.nl

tel: 06 4519 7849

reknr: NL82 ABNA 0549496130

Bewust worden kent geen einde