

Loslaten (*introductie*)

Ja maar hoe 'doe' je dat dan.....?!

In de herfst vallen de blaadjes van de bomen; de ene fase is afgerond en de volgende mag beginnen; wat 'klaar' is mag gaan, heel gewoon en vanzelfsprekend. Bij ons mensen gaat dat anders, vaak moeilijker, hoewel we intuïtief voelen dat het wel nodig is. In deze workshop gaan we onderzoeken wat ons er eventueel van weerhoudt om spullen, maar ook ideeën, overtuigingen en gevoelens los te laten terwijl we heel goed weten dat ze ons eerder in de weg zitten dan nog van nut zijn...

Loslaten (*uitgebreide inhoud*)

Als de tijd rijp is en het moment is dáár vallen de sterren uit de hemel, de blaadjes van de bomen en het korstje van de inmiddels geheelde wond. Het is een natuurlijk proces van vasthouden naar loslaten; één vloeiende beweging, continue in- en uitgaand zoals eb en vloed en de ademhaling. Het vormt de hartslag van het bestaan en alle voorbeelden die je maar kunt bedenken voldoen aan die eenvoudige natuurwet.

Deze constante stroom waarborgt een geestelijke en lichamelijke gezondheid zolang hij in zijn eigen tempo mag voortbewegen. Als deze beweging wordt geblokkeerd ontstaat een andere situatie.

In de loop van de tijd en onder invloed van 'tijdgeest' hebben wij mensen onze waarden en prioriteiten verlegd en daarmee de balans tussen die twee organische bewegingen beïnvloed. Het proces van loslaten is minder vanzelfsprekend geworden en vaak hebben we er moeite mee terwijl we er wel behoefte aan hebben en ook intuïtief voelen dat het 'nodig' is; je vraagt je af 'loslaten', ja, leuk bedacht, maar hoe doe ik dat dan?!'

En dit is precies wat we in deze workshop gaan onderzoeken. We gaan kijken waarom we het ene makkelijk kunnen loslaten en wat ons bij het andere ervan weerhoudt. We delen met elkaar onze ervaringen en naar aanleiding daarvan voeren we het gesprek. Fysieke en mentale oefeningen vormen de spil. Wie mee wil doen met deze workshop kan ook zelf spullen meebrengen die hij/zij makkelijk/moeilijk kan loslaten: een oude teddybeer, foto, snuisterij, boek etc. maar ook 'immateriële' zaken als ideeën, overtuigingen, diverse gevoelens en gedachten waarvan je weet dat ze je niet meer 'dienen' en je zelfs eerder in de weg zitten...

Als je wilt kun je alle dingen (leren) loslaten en als de tijd daar is vallen ze als rijpe appeltjes van de boom! De herfst is hét jaargetijde om ermee aan de slag te gaan; op die energie kan je meeliften!

Datum: zondagmiddag 22/10

Tijd: 14 tot 17 u

Locatie: Over Entinghe, dorps huis van Dwingeloo

Prijs: € 25

Opgeven bij: aanmelden@overentinghe.nl of bel 0521-595300

Ook mogelijk bij **Carolien:** carolien.fleumer@hetnet.nl of via het contactformulier van haar site: www.couleurvocale.com