

Dans Retraite: Bevrijd je Essentie door Zijnsgeoriënteerde Dans

Start woensdag 17mei 2023 door Rianne Fischer



'Dance is the hidden language of the soul'

Hou je van stilte, van rust, maar tegelijkertijd ook van je energie, levendig en blij voelen, kom dan deze zomer naar een prachtige plek in het coulisselandschap van de Achterhoek. Hier kun je voluit genieten van een retraite zijnsgeoriënteerde dans. In een voormalige boerderij in de natuur, op een 3 hectare groot parkachtig terrein, met onder andere een labyrint en magische steencirkel, zullen we dagelijks bijeenkomen voor een afwisselend programma met dans, bewustzijnsoefeningen, lichaamswerk en meditatie, allemaal op basis van Zijnsoriëntatie.

In deze retraite gebruiken we naast zit meditatie vooral dans, beweging en muziek als vormen van meditatie, als manieren om helemaal bij jezelf te komen en om je essentie te gaan beleven en leven. Je gaat de natuurlijke verbinding met jouw wezen, met de schoonheid, de compleetheid en goedheid die je in essentie bent, diep ervaren, waardoor je een belangrijk innerlijk transformatieproces doormaakt

en je echt een ander mens gaat voelen. Met diverse oefeningen die je krijgt aangeboden kun je ook thuis verder en we zullen uitleggen hoe.

Door de oefeningen tijdens de retraite ga je begrijpen hoe belangrijk het is echt voor jezelf te kiezen, om de relatie juist met jezelf centraal te stellen. Hoe uitdagend dat eigenlijk is, maar ook wat dat jou en vaak tot je verrassing ook een ander met wie je in contact bent, dat brengt. Je gaat zien hoe je gewend bent dat vaak niet te doen en wat dat voor effecten heeft. Compleet in verbinding blijven met jezelf terwijl je in verbinding bent met een ander, is een belangrijk thema in deze retraite. Belangrijk, omdat de diepte van het contact met een ander bepaald wordt door de diepte van het contact met jezelf.

Met dans kun je jezelf uitdagen, je kunt in een flow komen en jezelf en een ander verrassen door hoe je tevoorschijn komt. De muziek en de beweging wekken soms je passie en vitaliteit, soms je sereniteit, je

innerlijk stilte- en open ruimte-zijn. Op die manier ontdek je letterlijk en figuurlijk en in heel grote vriendelijkheid en zachtheid in deze retraite je essentie.

Je gaat ook op diverse heel speelse manieren ontdekken wat je patronen zijn. Dansen en bewegen met jezelf en anderen helpen je daarbij. Je gaat zien dat ook patronen vormen van liefde zijn voor jou, maar dat je ze los kunt laten omdat ze niet meer nodig zijn. Je leert hoe je er op een andere, meer hoogstaande en vrijere manier jezelf kunt begeleiden en er voor jezelf kunt zijn waardoor de patronen als vanzelf verzachten en wegsmelten.

De uitdaging van dans hangt samen met jouw naar buiten komen, met op een open en vrije manier zichtbaar zijn in een groep en in relatie met anderen. Daarin zullen patronen aan het licht komen en geleidelijk oplossen. Daardoor wordt het mogelijk te groeien in vrijheid van expressie en om het authentieke, vrije voertuig van zijnskwaliteiten, de Zijnsdiamant, te zijn dat je eigenlijk bent. Dat kan niet anders dan doorwerken ook in de praktijk van je dagelijks leven. We werken in deze retraite met een unieke combinatie van dans, lichaamswerk, interactie-oefeningen, meditatie, visualisatie en aanraking.

We gebruiken uiteenlopende muziekstijlen, variërend van verstilde klassieke muziek, wereldmuziek, tot Zuid-Amerikaanse tango en salsa, tot stevige house. Iedere deelnemer danst op zijn of haar eigen manier, op basis van zijn of haar ervaring en bewegingsvrijheid. Lichamelijke beperkingen hoeven geen probleem te zijn. Het is ook mogelijk om zittend op een stoel te bewegen op de muziek. Ervaring met het zijnsgeoriënteerde werk is een voordeel, maar is niet per se noodzakelijk.

Tijdens deze retraite zullen we een aantal dagen in stilte doorbrengen tijdens de pauzes en de maaltijden. Het is heel bijzonder om in stilte in een groep te zijn en het samenzijn te beleven gedurende allerlei gezamenlijke activiteiten in stilte. Verrassend is het hoeveel contact en verbinding er ervaren kan worden juist wanneer je niet met elkaar praat. Dat vormt voor iedereen een leerzame en fijne ervaring. Veel mensen gaan merken in zo'n stilte retraite dat contact zonder woorden tot meer verbinding leidt dan contact met woorden.





Rianne Fischer

Mijn missie is om mensen meer contact te laten maken met hun eigen wijsheid, hart en kracht en zo meer trouw te worden aan zichzelf. Als

kind al stelde ik grote vragen over het leven en zo ben ik me op jonge leeftijd gaan verdiepen in spiritualiteit en gestart met bewustzijnsontwikkeling. Na mijn studie Psychologie ben ik me steeds meer gaan interesseren in lichaamsgericht werken. Ik heb ervaring met energiewerk, zenmeditatie, NLP, adem - en emotioneel lichaamswerk. Dans (5Ritmes) en de subtiele manier van contact met het lichaam in Zijnsoriëntatie geven mij een nieuwe ingang voor bewustwording. Zijnsoriëntatie is voor mij een praktische en liefdevolle manier om zelf te groeien en anderen te begeleiden. Als trainer en coach begeleid ik je met helderheid en humor op jouw pad naar meer vrijheid en voluit leven.

PRAKTISCHE ZAKEN

Datum en Tijd

Aankomst: woensdag 17 mei 2023

Tijd: 17.00 uur (met diner)

Vertrek: zaterdag 20 mei 2022

Tijd: tot circa 17.00 uur

Locatie

't Zonnehuis

Beekbergerweg 25

7371 EV Loenen

Kosten

€ 655,- Dit is inclusief alle maaltijden, begeleiding en verblijf op een meerpersoonskamer. De kosten voor een tweepersoonskamer zijn € 690,- en voor eenpersoonskamer (beperkt beschikbaar) zijn de kosten € 795,-.

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