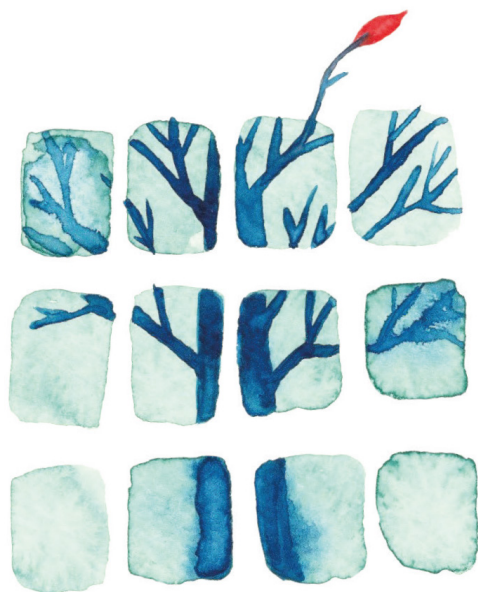




GETEKEND LEVEN

jouw levensverhaal in beeld

DE LUWTE



JAARTRAINING GETEKEND LEVEN

getekend leven is een jaartraining georganiseerd door De Luwte, de praktijk van Isabelle Wauters, gespecialiseerd in verwerking, verdieping, ondersteuning en zingeving.

Over een periode van één jaar gaat een groep volwassenen samen op pad om te groeien als mens. Wie ben ik? Wat zijn mijn ervaringen? Wat draag ik met mij mee?

Ons leven krijgt betekenis door het verhaal dat ons overkomt. We hebben een weg afgelegd en vragen ons af waar we zijn, of het de juiste weg is en waar ze verder toe leidt of kan leiden. We hebben onbewust een verhaal geschreven.

getekend leven helpt om over het geschreven verhaal na denken en er nieuwe hoofdstukken aan toe te voegen. getekend leven doet dit op een bijzondere manier.



een jaar op pad

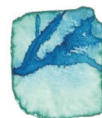
Je gaat als groep volwassenen (6 tot 12) samen op pad. Het is te zeggen, je gaat gedurende één jaar maandelijks samen één dag doorbrengen. Twaalf ontmoetingen. Daartussen gaat het leven zijn gang. Een jaar is tijd. We nemen onze tijd. Tijd nemen is een essentiële bouwsteen van getekend leven. Door tijd te nemen verrijken je ervaringen je ziel. Je gaat zorgen voor jezelf. Zelf-zorg.

een groep

Je gaat op stap als groep en deelt zo je ervaringen. Wie deelt, ervaart meer. Je groepservaring overstijgt je eigen beleving.



een lichaam, een gedachte, een gevoel



getekend leven volgt een specifieke aanpak die vertrekt vanuit het inzicht dat drie componenten maken wie we zijn en wat we doen: we hebben een lichaam, emoties en onze ratio.

Ons **lichaam** is de oorsprong van wie we zijn. Nog voor we kennis hebben verworven of emoties hebben gevoeld, geeft dat lichaam al een richting aan ons leven. Tijdens de jaartraining zal bij elke ontmoeting het lichaam aandacht krijgen met beproefde technieken uit yoga, relaxatie, meditatie, mindfulness.

getekend leven zal de deelnemers ervaringen bezorgen. Met creatieve technieken zoals met visualisatie, muziek, tekenen, wandelen en drama gaan we aan de slag om de opgedane impressies te ondergaan, te communiceren en expressief naar buiten te brengen. Via het pad van de beleving geven we plaats aan ons gevoel, onze **emoties**.

getekend leven biedt ook kaders aan om wat we voelen naar inzicht en bewustwording te vertalen zodat ook het potentieel van onze **ratio** gevoed wordt. We symboliseren, gebruiken voedende verhalen en vatten het wel eens samen in een schema.



het ritme van de seizoenen



getekend levend start in de herfst. Tijdens die periode leggen we de klemtoon op aarden. We gaan naar een diepere verbinding met onszelf en bereiden ons voor op de winter.

In de winter stopt de natuur de tijd. We verstillen en creëren ruimte om ons kwetsbaar op te stellen. De groep kent elkaar ondertussen.

In de lente maken we gebruik van de energie die ons wakker maakt. We groeien.

In de zomer plukken we de vruchten van ons traject. We hebben onbewust verder geschreven aan het verhaal dat betekenis geeft aan ons leven. We hebben dit nu gedaan met een potlood dat we regelmatig gescherpt hebben en waarmee we ons leven getekend hebben. Een getekend leven.

concreet

getekend leven bestaat uit 12 ontmoetingen waarbij de start en het slot uit twee aansluitende dagen bestaat.

Data:

10 vrijdagen en 2 zaterdagen van 10u tot 17u00:

20&21/9/19, 18/10/19, 22/11/19, 20/12/19, 24/1/20, 21/2/20,
20/3/20, 17/4/20, 15/5/20, 12&13/06/20

Plaats : De (F)Luisterboom, Oscar Delghuststraat 37, 9600 Ronse

Prijs : 1.750 EUR voor 12 ontmoetingen, inclusief koffie/thee/ water/versnaperingen en online opvolging en ondersteuning tussen de ervaringsdagen in.
(gespreide betaling is mogelijk)

een positieve keuze

getekend leven is een training waarvoor je kiest omdat je er zin in hebt, omdat het nu relevant voor je is, omdat je ervan uitgaat dat je er op een bijzondere manier door verrijkt zal worden als mens. Je keuze om in de jaartraining te stappen is een positieve keuze. Omdat je het wil. Niet omdat het moet.

Je haalt dan ook het meeste uit **getekend leven** als je erin slaagt op elke ontmoeting aanwezig te zijn. getekend leven vraagt dus enig engagement voor jezelf en voor de andere deelnemers. Dit engagement symboliseert de waarde die elke deelnemer zal ervaren.

Voor meer informatie, contacteer **De Luwte** op 0472 990 725 of isabelle@de-luwte.be

www.de-luwte.be

