



Jaarprogramma 2024

## De Dans van Licht en Donker: Een Reis van Zelfontdekking naar Hartspraak

'Hartspraak' is een fascinerend begrip dat meteen een wereld van betekenis oproept. Hoewel het woord Hartspraak in het Nederlands niet een gangbaar woord is, weet het intuïtief een brug te slaan tussen 'hart' en 'spraak,' tussen innerlijke ervaring en externe expressie. Het lijkt een samensmelting van twee werelden die vaak als afzonderlijk worden beschouwd: de emotionele en de rationele, het gevoel en het woord.

In traditionele therapieën en communicatievormen is 'spraak' vaak een vehikel van het intellect. We analyseren, bespreken, argumenteren. Maar het woord 'hart' roept een geheel andere dimensie op. Het verwijst naar emoties, intuïties, en diepgewortelde gevoelens die vaak ongrijpbaar blijven in conventionele gesprekken. Het hart wordt vaak gezien als de bewaarplaats van onze meest authentieke zelf; het is waar liefde, verdriet, vreugde en angst samenkomen in hun meest ongefilterde vorm.

Hartspraak suggereert een soort communicatie die veel verder gaat dan de gebruikelijke uitwisseling van ideeën en informatie. Het lijkt te pleiten voor een dialoog waarin het emotionele en het intellectuele elkaar niet uitsluiten maar versterken. In zekere zin kun je het zien als een pleidooi voor een meer holistische, geïntegreerde benadering van menselijke interactie. Het is een roep om het hart te laten spreken, niet alleen in de zin van het uiten van emoties maar ook in het luisteren met empathie en openheid.

Als je vanuit je hart spreekt, wordt elke conversatie een mogelijkheid tot heling. De woorden krijgen de kracht om barrières te doorbreken, om het ongezegde zichtbaar te maken, en om ruimte te creëren voor authenticiteit. Hartspraak zou een methode kunnen zijn waarbij gesproken woorden worden geïnfuseerd met emotionele intelligentie. Het stelt ons in staat om met elkaar in contact te komen op een niveau dat het oppervlakkige ver overstijgt.

Ook maakt het begrip Hartspraak nieuwsgierig naar ethische dimensies. Wanneer we spreken vanuit het hart, wat betekent dat dan voor onze verantwoordelijkheid tegenover elkaar? Misschien biedt het een pad naar een meer compassievolle, begripvolle manier van zijn, een communicatievorm die actief streeft naar harmonie en gezamenlijk begrip, in plaats van competitie en overtuiging.

In een tijd waarin menselijke interacties vaak worden gemedieerd via schermpjes en algoritmes, waarin taal gereduceerd kan zijn tot platte tekst en oppervlakkige emoji's, biedt het idee van Hartspraak een uitnodiging om dieper te graven, om rijker en vollediger mens te zijn in hoe we communiceren en verbinden. Het is een oproep tot een revolutie in intermenselijk begrip, een nieuwe taal die ieder van ons kan leren spreken als we maar bereid zijn om te luisteren—echt te luisteren—naar de roep van het hart.

ooo

Wij hopen dat Hartspraak inzicht en heling geeft aan iedereen die zijn innerlijk kind wil leren kennen, liefhebben en helen. Je wordt uitgenodigd om in te stappen vanuit de plek waarin jij je op dit moment, in het hier en nu, bevindt. Daarin is alles goed, alles welkom in welke fase van je groei en ontwikkeling jij je ook bevindt.

We werken in de workshops altijd intuïtief en flexibel; dat betekent dat wat het onderwerp van een weekend ook is, je ten alle tijden jouw thema, vragen en problemen en ervaringen kunt inbrengen.

Interpreteer de tekst van de volgende workshops dus niet als een vaststaand gegeven, maar als een leidraad voor ontwikkelingsprocessen. We delen samen over alle ervaringen in elke workshop en beginnen elk weekend met een ronde om te horen hoe het met iedereen gaat en waar iedereen staat in zijn of haar proces.

Workshop 1  
Opening van de Poort naar Zelfontdekking  
3-4 februari 2024

**Dag 1: Ontmoeting met het Innerlijke Kind**

Doel:

- Het leggen van een solide basis voor zelfontdekking door het innerlijke kind te ontmoeten.

Activiteiten:

- Regressie oefeningen: Een reis naar het verleden om het innerlijke kind te ontmoeten.
- Korte meditatie en mindfulness: Focussen op het huidige moment en het creëren van een veilige ruimte voor zelfontdekking.
- Discussie: Begrijpen van het belang van het innerlijke kind in het vormen van ons volwassen zelf, onze gedragingen, en overtuigingen.
- Kennismaking met het Schaduwkind: Opsporen van de negatieve zelfbeelden en overtuigingen die het kind in zich draagt.



**Dag 2: Ontdekking van het Schaduwkind**

Doel:

- Herkennen, begrijpen en transformeren van de negatieve overtuigingen van het Schaduwkind.

Activiteiten:

- Therapeutische Sessies: Gericht op het leren kennen van de diepgewortelde negatieve overtuigingen die het Schaduwkind met zich meedraagt.
- Discussie: Begrijpen hoe deze negatieve overtuigingen onze perceptie van de wereld en onszelf vervormen.
- Reflectie op de 'selffulfilling prophecy': Hoe onze overtuigingen onze realiteit vormen en beïnvloeden.
- Transformatie: Technieken en oefeningen om te beginnen met het transformeren van deze overtuigingen naar positievere zelfbeelden, wat leidt tot een meer harmonieus leven.
- Vooruitblik: Een introductie tot de thema's en onderwerpen die in de volgende workshops aan bod zullen komen.

Samenvatting:

- *Workshop 1 richt zich op zelfontdekking via het innerlijke kind. Dag 1 betreft regressie, contact maken met en het begrijpen van jouw innerlijke kind en het Schaduwkind. Dag 2 focust op het opsporen en transformeren van negatieve overtuigingen van het Schaduwkind.*

Workshop 2:  
Energetische Blokkades en Familieopstellingen  
16-17 maart 2024

**Dag 1: Verkennen van de Innerlijke Vesting – Inzicht in Energetische Blokkades**

Doel:

- Diepgaand inzicht krijgen in de **energetische blokkades** die zowel in ons fysieke lichaam als in onze mentale en emotionele staat aanwezig zijn.

Activiteiten:

- **Holotroop ademen**, ontwikkeld door Stanislav Grof. Ontdek je onderdrukte emoties en traumatische ervaringen die als blokkades in je lichaam en psyche liggen. We delen de ervaringen en werken met ieder individueel, binnen de groep, aan de eigen thematiek.



**Dag 2: Het Familie Web- Familieopstellingen en Energetische Blokkades**

Doel:

- Diepgaand onderzoek hoe familiedynamieken en vroegere ervaringen onze huidige energetische blokkades en negatieve overtuigingen vormen en versterken.

Activiteiten:

- **Het Gebruik van Genogrammen:** Introductie van het concept van het genogram- een grafische weergave van een familiestamboom, die de geschiedenis en belangrijke familierelaties uitbeeldt. Het genogram helpt om een helder beeld te krijgen van hun familiepatronen, overerving, en de complexiteit van relaties binnen hun familie. Het is een essentiële tool om de context en diepte van de familiedynamieken te begrijpen.
- **Introductie van Familieopstellingen:** Inleiding familieopstellingen. Inzicht in de historie, principes en methoden achter deze therapeutische aanpak. Psychologische thema's herhalen zich vaak over generaties heen door onverwerkte trauma's en aangeleerde gedragspatronen die van ouders op kinderen worden doorgegeven, waardoor cycli van gedrag en overtuigingen blijven bestaan.

Samenvatting:

- *Workshop 2 focust op het leren herkennen van energetische blokkades met holotroop ademen en het begrijpen van familiedynamieken. Familieopstellingen en genogrammen onthullen de invloed van vroegere ervaringen op huidige blokkades.*

## Workshop 3

# De Dans tussen Schaduw en Licht

11-12 mei 2024

### Dag 1: Duik in de Diepte; de Overlevingsstrategieën van het Schaduwkind

Doel:

- Diepgaand begrip van de **zelfbeschermingsstrategieën** die het Schaduwkind ontwikkelt en hoe deze strategieën het gedrag en de besluitvorming in het volwassen leven beïnvloeden.

Activiteit:

- De verschillende strategieën aan de hand van **terugkomende problemen** leren kennen.
- *Kennismaking met: Werkelijkheidsverdringing, Projectie en Slachtofferschap, Perfectionisme, Schoonheidswaan, en Erkenningsverslaving, Streven naar Harmonie, Je te veel aanpassen, Helpersyndroom, Machtsstreven, Controle, Aanval en Tegenaanval, Ik blijf kind, Vluchten en je Terugtrekken, Vermijden, Verslaving, Narcisme, Vermomming*
- **Familie Opstellingen**- Door reflectie, discussie en interactieve oefeningen worden deelnemers aangemoedigd om de oorsprong en impact van deze overlevingsstrategieën in hun eigen leven te verkennen.



### Dag 2: Het schaduwkind in relaties

Doel:

- **Het 'schaduwkind' in ons speelt een grote rol in liefdesrelaties.** Dit verborgen deel, gevormd door vroegere kwetsuren, beïnvloedt onze reacties en verwachtingen. Onbewust zoeken we vaak partners die deze onverwerkte emoties spiegelen, waardoor conflicten en misverstanden ontstaan. Bewustwording hiervan kan leiden tot diepere verbinding en genezing.

Activiteit

- **Emotionele Rollenspellen:** Deelnemers bootsen in paren een belangrijke persoon na, spelen een interactie uit hun leven en bespreken daarna gevoelens en inzichten. Dit bevordert het inzicht in emotionele patronen.
- **Het Levenslijn Project:** Deelnemers tekenen een levenslijn, duiden belangrijke momenten aan, en delen deze met de groep. Dit stimuleert zelfinzicht en wederzijds begrip.

Samenvatting:

- *Ontdek hoe zelfbescherming van 'schaduwkind' het gedrag van de volwassene beïnvloedt. Rollenspel en levenslijnen onthullen emotionele patronen, verbeteren begrip en verbinding in relaties door bewustwording en verwerking van vroege kwetsuren.*

Workshop 4:  
Luisteren naar je Lichaam  
6-7 juli 2024

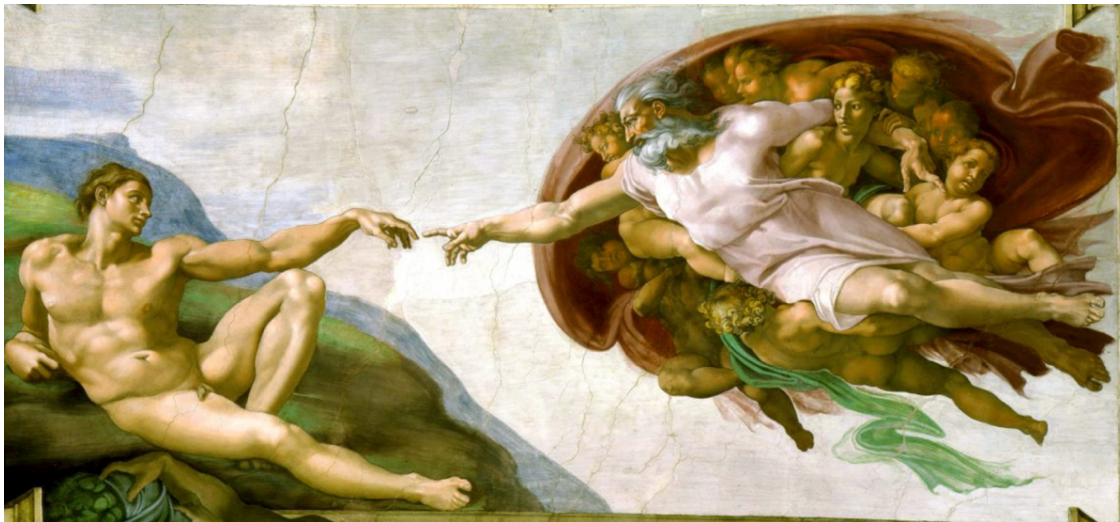
**Dag 1: De Taal van Aanraking en Lichaamsexpressie- Communiceren Zonder Woorden**

Doel:

- De eerste dag van deze workshop duikt je diep in de verschillende talen van het lichaam. Hoe voel jij je in jouw lichaam? We kijken naar lichaamsexpressie en lichaamsbouw, van stem en grounding tot aandacht aan de rol van aanraking als een diepgaande vorm van non-verbale communicatie en zelfexpressie.

Activiteit:

- Via lichaamswerk /adem gaan we ons lichaam verkennen en de gevoelens die hier liggen opgeslagen.
- Het leren geven van grenzen.
- Jouw relatie tot je eigen lichaam en de blokkades die je daarin ervaart leren herkennen en omzetten



**Dag 2: Seksualiteit en Lichaamswijsheid- Een Verborgen Dialoog**

Doel:

- Het delen van positieve en/of negatieve ervaringen rondom seksualiteit
- Op de tweede dag richten we ons op het vaak over het hoofd geziene aspect van seksualiteit en hoe dit aspect wel of maar ten dele in ons algehele lichaamsbewustzijn geïntegreerd is.

Activiteit:

- Door een open en respectvolle dialoog te faciliteren, bieden we een veilige omgeving om de invloed van seksualiteit op onze fysieke en emotionele gezondheid te verkennen.
- Daarnaast duiken we in de geheime boodschappen van ons lichaam als het gaat om lichamelijke klachten en het potentieel voor heling.
- Heling van seksuele verwondingen door ondersteuning van elkaar.

Samenvatting:

- *Deze workshop is ontworpen om een holistisch beeld te geven van wat het betekent om werkelijk naar ons lichaam te luisteren. Door aandacht te besteden aan zowel aanraking als seksualiteit, beoogt deze workshop je uit te rusten met het gereedschap om een rijker, meer geïntegreerd en bewust leven te leiden.*



## Workshop 5

# Transformatie van Negativiteit en de Rol hierbij van het Eeuwige 'Nu'

14-15 september 2024

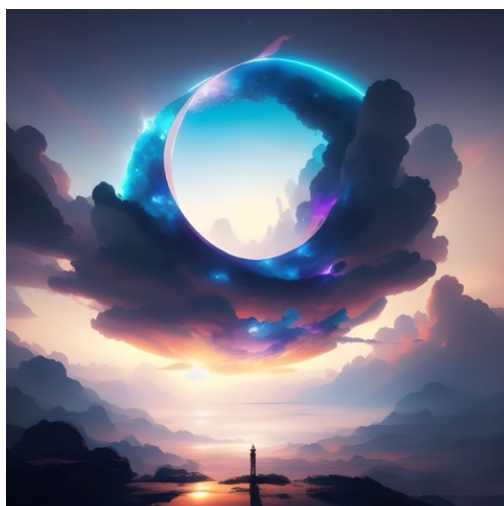
### Dag 1: De Drie Gezichten van het Zelf – Ontdekking van Lager Zelf, Hoger Zelf en Masker

Doel:

- Deze dag is een ontdekkingsreis naar het Padwerk, geïnspireerd door het werk van John en Eva Pierrakos.
- We verkennen de complexiteit van ons innerlijke landschap door de concepten van Lager Zelf, Hoger Zelf en Masker te ontleden. Oftewel, wie ben ik achter deze opgebouwde identiteit en waar zitten mijn bronnen van kennis en dieper weten, intuïtief aanvoelen? Hoe kan ik die leren inzetten? Wat is het verschil tussen angst, voorgevoel, intuïtie en dieper weten?

Activiteit:

- Oefeningen zijn erop gericht om deze verschillende 'zelfs' te herkennen en de schaduwzijde die het Lager Zelf representeert te transformeren.
- Opstelling van de verschillende zelden.



### Dag 2: De Kracht van het 'Nu' – Transformeren van Negativiteit en Toegang tot het Hoger Zelf

Doel:

- Op deze tweede dag richten we ons op de transformatie van negativiteit, geïnspireerd door de inzichten van Eckhart Tolle en de cursus in Wonderen over het belang van leven in het huidige moment en het terugkeren naar liefde en anders waarnemen van de werkelijkheid.

Activiteit:

- Deze workshop dient als een fundament voor het herkennen van negatieve cycli en het activeren van je Hoger Zelf. We richten ons niet alleen op het concept van het 'Nu', maar ook op het ervaren ervan als een staat van zijn die helpt om de beperkingen van het Schaduwkind te overwinnen. Hierdoor kun je vanuit een diepere, meer authentieke laag van jezelf leven, wat als springplank dient voor toekomstige workshops en levenslange groei.

Samenvatting:

- *Deze workshop is gericht op de ontdekking en transformatie van het Lager Zelf, Hoger Zelf en Masker, met praktische oefeningen voor het inzetten van intuïtie en het overstijgen van negativiteit door de kracht van het 'Nu'.*

## Workshop 6

# Bewuste Realiteitscreatie en Hartcoherentie

9-10 november 2024

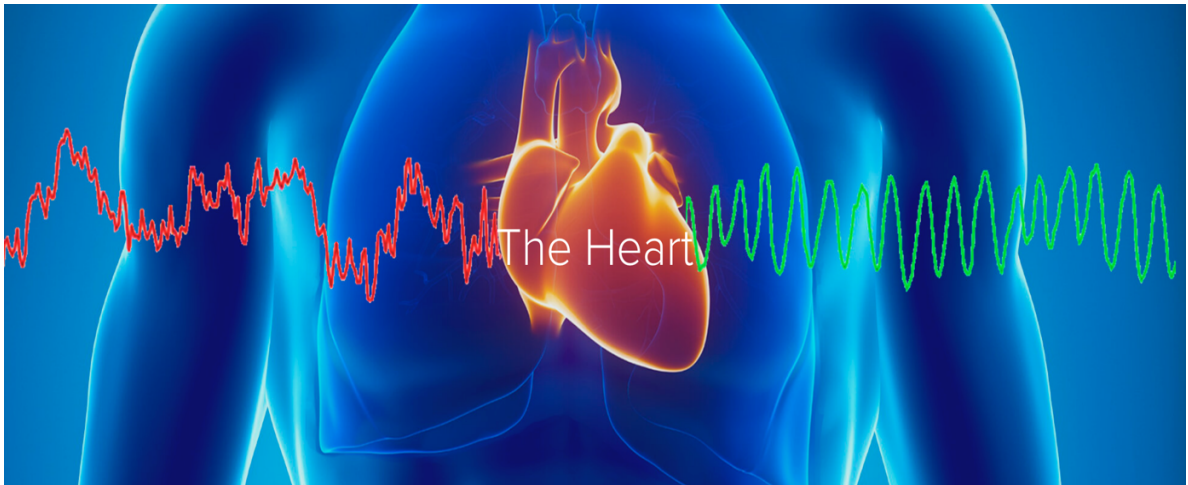
### Dag 1: De Kracht van Bewuste Intentie- Het Brein als Architect van Realiteit

Doel:

- Op de eerste dag bouwen we voort op het innovatieve werk van Joe Dispenza om te verkennen hoe je bewust je eigen realiteit kunt creëren. Deze dag is gewijd aan het onderzoeken en beoefenen van geavanceerde adem en meditatietechnieken die gericht zijn op bewuste intentie en visualisatie.

Activiteit:

- We richten ons op het doorbreken van oude, beperkende patronen en het instigeren van persoonlijke transformatie door het actief vormgeven van onze gedachten en geest.



### Dag 2: Hartcoherentie in Praktijk- De Fysiologie van Harmonie

Doel:

- De tweede dag is gericht op **hartcoherentie**, een toestand waarbij je hart, geest en emoties in optimale harmonie zijn. Door gebruik te maken van de HeartMath biofeedbacktechnologie, krijg je directe, real-time feedback over je hartslagvariabiliteit (HRV) en dus je staat van coherentie. We introduceren praktische technieken, zoals ademhalingsoefeningen en bewuste intenties, om deze toestand van harmonie te bereiken en te behouden.

Activiteit:

- Deze dag is een interactieve ervaring die je leert hoe je de intelligentie van het hart kunt gebruiken om je emotionele, mentale en fysieke welzijn te verbeteren. We maken een kanaal naar en voeren een gesprek met ons hart

Samenvatting:

- *Deze workshop biedt een uitgebreid scala aan tools voor persoonlijke ontwikkeling, waaronder het bewust creëren van je eigen realiteit en het bereiken van een staat van hartcoherentie. Door deze technieken toe te passen, neem je de leiding over je eigen leven, afgestemd op het diepere, intuïtieve weten van je hart. Het uiteindelijke doel is om je in staat te stellen om met meer integriteit, volledigheid en authenticiteit in het leven te staan.*

# Workshop 7

## Integratie en Vooruitblik

7-8 december 2024

### Dag 1: Reflectie en Verankering- Een Commitment aan de Reis

Doel:

- Op deze dag werpen we een terugblik op de reis die we gemaakt hebben. We identificeren niet alleen de obstakels die we zijn tegengekomen, maar vieren ook de overwinningen die zijn behaald.

Activiteit:

- Herkennen en integreren van de meest impactvolle inzichten in ons dagelijkse leven. Door middel van rollenspellen en het opstellen van persoonlijke manifesten, richten we ons op het verankeren van de nieuwe kennis en vaardigheden die we hebben verworven.



### Dag 2: Toekomstvisie en Duurzame Transformatie- Het Pad Vooruit

Doel:

- Deze tweede dag biedt een gelegenheid om met optimisme en vertrouwen naar de toekomst te kijken. We maken kennis met ons zonnekind.

Activiteit:

- We bespreken hoe de vaardigheden en inzichten die we hebben opgedaan kunnen dienen als gereedschap voor levenslange ontwikkeling en groei. Dit is meer dan een theoretische exercitie; we creëren praktische actieplannen, strategieën voor wat er na deze workshopreeks komt.
- Ter afsluiting van niet alleen deze workshop maar de hele serie, komen we samen voor een groepsmeditatie gericht op hartcoherentie. De meditatie is ontworpen om niet alleen het welzijn van het individu te bevorderen, maar ook om een collectief veld van positieve intentie en toekomstvisie te scheppen, dat in de toekomst gevoed wordt door de groepsdeelneem(st)ers

Samenvatting:

- *Met deze afsluitende workshop willen we elke deelnemer uitnodigen om met hernieuwd vertrouwen en gereedschap de reis van zelfontdekking en zelfrealisatie voort te zetten. Het is een nieuwe start, een kans om authentiek en bewust te leven, geleid door het hart en begeleid door onze ziel, ons liefdevolle heldere bewustzijn.*