



Stapstenen in het land van rouw Kennismaking met Focussen

Namaste-huis - van 29 oktober t/m 2 november 2018

Een pad ontstaat door erop te lopen (Lao Tse)

Rouwen hoort bij ons leven als mens. En toch kan het moeilijk vallen om op weg te gaan als de weg nog gebaad dient te worden.

Focussen is een manier om echt te luisteren naar jezelf, op een vriendelijke manier. Het is een proces van contact maken met wat er van binnen in je leeft, zodat je innerlijk weten duidelijk wordt. Sommige mensen doen het spontaan.

Wat we in ons lichaam gewaarworden is meestal vaag en nog zonder woorden. Door het op te merken en erbij stil te staan ontdekken we wat het te vertellen heeft. Door te focussen ontstaat er verandering.

De naam komt van de Amerikaanse filosoof en psycholoog Eugene Gendlin. Hij beschreef de verschillende stappen van het proces zodat het gemakkelijk aan te leren is.

Je ontdekt

- op een vriendelijke, niet oordelende manier bij jezelf aanwezig zijn
- hoe je je veerkracht na verlies kan voeden
- hoe omgaan met pijnlijke emoties, in plaats van erdoor overspoeld te worden of ervan weg te lopen
- het weldadig effect van het putten uit datgene wat jouw leven betekenisvol maakt
- de kracht van verbinding
- een manier om jezelf beter te leren kennen en zo meer te worden wie je bent

Hoe gaan we te werk: We maken een veilige ruimte om met vriendelijke aandacht stil te staan bij wat er vanbinnen in ons leeft. We proberen dit te begrijpen en er uitdrukking aan te geven. Dit met respect voor ieders eigenheid, groeikracht en wijsheid.

Voor wie:

Je bent iets verloren dat waardevol voor je is of je hebt afscheid moeten nemen van iemand die je dierbaar is. Je verlieservaring is (minstens) 3 maanden geleden wanneer de week start.

Je bent bereid om iets te delen van hoe jij één en ander beleeft, zodat we elkaar wederzijds kunnen verrijken.

Begeleiding : Gerke Verthriest is rouwtherapeute, experiëntieel-existentieel psychotherapeute en focustrainer.

Plaats : deze specifieke week kadert binnen de werking van het Namaste-huis en gaat ook daar door. Veldestraat 57 - 61, 9850 Merendree.

Onkosten : er geldt een solidariteitssysteem op basis van het inkomen. Vraag vrijblijvend info. Sommige ziekenfondsen komen tussen in de kosten.

*Voor meer informatie, aanmelding en/of inschrijving neem contact op met het secretariaat
Veldestraat 57, 9850 Merendree - 09/371 58 20 of namaste.vzw@skynet.be*

Volg ons op de Facebookpagina van 'Het Namaste-huis'

www.namaste-huis.be