



Cursus Ontwaakt Leven

In januari ga ik weer een cursus geven van zes korte online bijeenkomsten. Deze cursus helpt om ons met open ogen te verbinden met wie en hoe we zijn en met hoe ons leven op dit moment is. Met alles wat daarin fijn en moeilijk, mooi en verstoord, misschien wel verknipt is. Dit maakt dat we ons meer en meer kunnen ontspannen in hoe we zijn en hoe ons leven is, en meer energie hebben om aan te pakken wat we anders zouden willen en wat ons gelukkiger kan maken. Ook is er aandacht voor de hulp die het leven ons daarin biedt.

Achtergrond:

De cursus komt voort uit het werk van Jason Shulman die een pad heeft ontwikkeld waarbij hij gebruik maakt van de inzichten van het boeddhisme, de kabbala en de moderne wetenschap. Ze gaat uit van de samenhang van alles wat er is, een groter geheel met een eigen wijsheid heeft waar wij deel van uit maken, en waarin alles een plek heeft en alles met elkaar in relatie staat. Dit heeft als gevolg dat alles een onlosmakelijk geheel is, waar niet zomaar iets uit weg gehaald kan worden zonder het gevaar te lopen het leven er uit te halen. Voor de cursus is geen enkele voorkennis vereist.

Wat kun je verwachten:

In de cursus onderzoeken we de aard van de werkelijkheid en ervaren we wat deze weg in ons dagelijks leven kan betekenen en hoe deze ons kan transformeren en bevrijden. De cursus nodigt uit om wat ons in de weg zit te helen waardoor we meer tot bloei kunnen komen.

Er wordt gewerkt met stukjes theorie en meditaties of oefeningen, waarbij veel ruimte is om te delen, omdat de nadruk steeds ligt op ieders individuele beleving en hoe het uitwerkt in je leven.

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van maximaal 2 uur op woensdagmiddag online via zoom.

De data zijn; 17 en 31 januari, 14 en 28 februari, 13 en 27 maart 2024.

Tijd: 15.30 tot 17.30 uur.

Kosten: € 200. Als dit een bezwaar is neem dan even contact op.

Voor informatie, overleg en opgave:

Maris Könning, tel 030-8785031, m.konning@gmail.com.