

# Weekend Levenskunst

Thema 'Lichamelijkheid'

*'Het gezicht is de ziel van het lichaam'*

Ludwig Wittgenstein

*'De mens is een spiritueel wezen, dat om werkelijk spiritueel te kunnen zijn, een lichaam nodig heeft'*

Thomas van Aquino

*'Wanneer je in harmonie bent met je lichaam, wordt het een vertrouwde leraar en gids'*

Deepak Chopra



19 t/m 21 augustus 2011

[www.leonardushoeve.nl](http://www.leonardushoeve.nl)

**Levenskunst:** Het leven leven in al zijn volheid; je niet terughouden, maar het avontuur aangaan; je moeilijkheden weten om te vormen van blokkades tot opstapjes naar weer een volgende groeistap. Dat is de uitdaging die we aangaan in de weekenden van 'Levenskunst'. Creativiteit is een belangrijke kwaliteit daarbij: creatief in het leven staan en creativiteit als hulpmiddel om contact te maken met de diepere, onbewuste lagen in jezelf.

We werken dit weekend met het thema 'lichamelijkheid'. Via een gerichte oefening, via yoga of meditatie gaan we met onze aandacht naar binnen en maken contact met hoe wij ons lichaam ervaren. Heb ik een lichaam of ben ik een lichaam? Kan ik met mijn aandacht overal bij of zitten er blinde vlekken? Via een creatieve opdracht breng je vervolgens je lichaamsgevoel naar buiten. Het mooie van het werken vanuit je gevoel, is dat je je creatie vervolgens kunt zien als een spiegel: het toont je iets van wie en waar je bent. Deze beweging: naar binnen, vanuit je kern naar buiten, kijken en wat je ziet weer mee naar binnen nemen, zullen we steeds opnieuw maken.



Om het lichaamscontact en lichaamsbewustzijn te vergroten krijg je onder meer een massage van een uur, maar ook yoga en bewegen kunnen op het programma staan. Kun je je ontspannen en helemaal aanwezig zijn binnen de grenzen die je lichaam je stelt?

In de creatieve opdrachten maken we gebruik van verschillende materialen omdat ieder materiaal ook weer een eigen doorwerking en uitdrukingskracht heeft – oliepastel, ecoline, klei, acrylverf, collagematerialen uit de natuur, alles werkt anders door, zowel naar buiten als naar binnen. Je gaat naar huis met een aantal werkstukken. Om je geen zorgen te hoeven maken over vlekken in kleding raden we

je aan om oude, lekker zittende kleren mee te nemen, of een schort om over je kleren heen te dragen.

Ervaring met tekenen of schilderen is niet nodig – het gaat om het plezier waarmee je bezig bent. En hoe eenvoudig of 'kunstig' een creatie ook is – het laat je **altijd** iets zien over jezelf.



Je kunt je voor deze tweedaagse opgeven via een aanmeldingsformulier dat je kunt vinden op de website van de Leonardushoeve. Voor meer informatie kun je ook bellen naar kantoor.

We ontmoeten je graag!

'We' zijn Alexandra van Mierlo (spiritueel therapeute) en Marjan Riesebos (creatief therapeute) die de cursus verzorgen en Anoushka Ebbinge (spiritueel therapeut en gediplomeerd masseuse) die tijdens de workshop zal masseren.

Het cursusbedrag is inclusief overnachting, alle maaltijden, koffie en thee in de pauzes, de materialen en de massage.

Data : 19 t/m 21 augustus  
Ontvangst: vrijdag tussen 18.30 uur en 19.30 uur  
Einde : zondag om 17.00 uur  
Kosten : € 295, -  
Locatie : Centrum de Leonardushoeve in Belfeld (L)  
Contact : [kantoor@leonardushoeve.nl](mailto:kantoor@leonardushoeve.nl)  
Tel. : 077-4751566