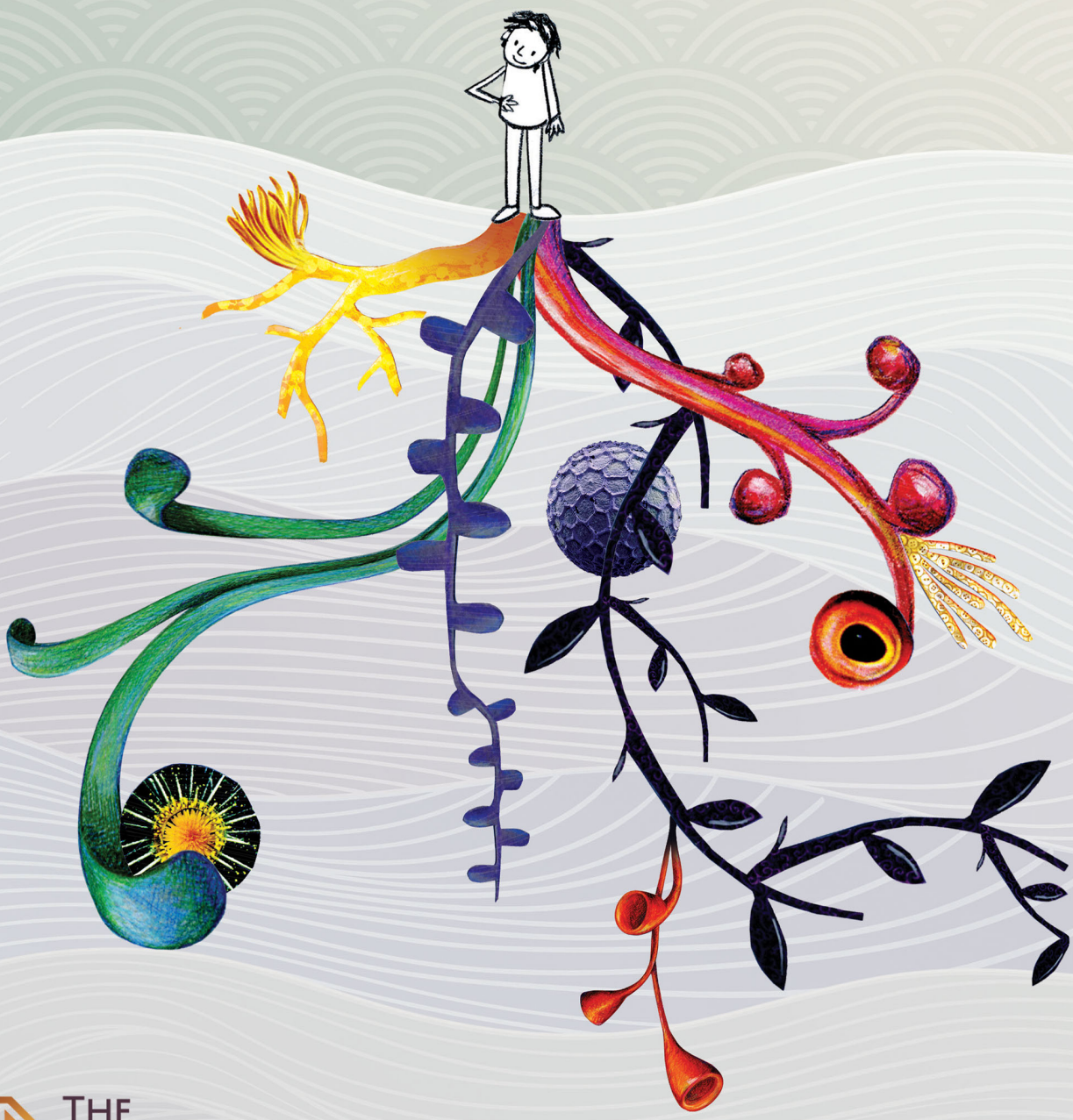
De magie van Open Zelfonderzoek

Duik dieper in je ervaring en leer jezelf beter kennen.



THE DIAMOND APPROACH®

Een introductie in open zelfonderzoek: op ontdekkingsreis in jezelf!

In het dagelijkse leven zitten we vaak in ons hoofd en in de actiestand. We scrollen de dag door of verliezen ons in to-do lijstjes. Door alle afleiding in de buitenwereld merken we niet meer op wat er binnen in ons voelbaar is en wat dat ons vertelt. Als je de afstemming met jezelf kwijtraakt, verlies je ook het contact met je diepere grond, je innerlijke rijkdom en je essentie.

Hoe zou het zijn om een moment te vertragen en te landen in je eigen ervaring? Om voorbij de oppervlakte te bewegen en met nieuwsgierigheid naar binnen te kijken?

Iedereen heeft een kleurrijke, dynamische binnenwereld. Een onbekende, avontuurlijke diepte die pas zichtbaar en voelbaar wordt als je afdaalt. Zoals oceanen hun prachtige koralen, unieke zeedieren en donkere dieptes alleen prijsgeven als je onder de oppervlakte duikt. Afdalen in je ervaring is als een persoonlijke ontdekkingsreis. Het is magisch om te ontdekken wie je echt ben en om thuis te komen bij jezelf.

Open Zelfonderzoek is een methode om met een vriendelijke blik je ervaring te onderzoeken. De fijne ervaringen én de lastige plekken. Door stil te staan bij je innerlijke ervaring kan die zich ontvouwen en verdiepen. Er worden meer details zichtbaar. Ook de samenhang tussen je gedachtes, overtuigingen, fysieke en emotionele sensaties komt meer aan het licht.

In deze 3 dagen geven wij je handvatten voor je eigen onderzoek. We delen de basisprincipes en laten je vooral zelf oefenen. D.m.v. meditatie en rustig lichaamswerk helpen we je te landen in je lichaam. Daar waar je ervaring plaatsvindt. We kijken naar wat jouw open onderzoek ondersteunt en dat wat het in de weg staat. Er is voldoende ruimte om vragen te stellen of ervaringen te delen.

Je hebt geen eerdere ervaring nodig. Je nieuwsgierigheid meebrengen is voldoende!

Rutger van Mazijk en Klaartje Berkelmans begeleiden deze dagen als leraren van de Ridhwan School.

Voor opgave of meer informatie:
klaartje@klaartjeberkelmans.nl / rutger@persimoen.nl

Meer informatie over ons en de introductie:
www.klaartjeberkelmans.nl/zelfonderzoek
of scan de QR-code.

Data en locatie: Je kunt deze dagen in Tilburg of in Culemborg volgen.
Culemborg: zaterdag 27 februari, zondag 21 maart en zondag 2 mei 2027 óf:
Tilburg: zondag 28 februari, zaterdag 27 maart en zaterdag 1 mei 2027
Van 9.30 - 16.30. Mocht je één van de dagen niet kunnen, neem dan contact met ons op.

Kosten: € 295,00 voor drie dagen. Vroege vogel aanbieding t/m 15 januari: € 275,00
Optioneel: drie individuele sessies voor integratie en verdieping.
Normale prijs van drie sessies: € 300,00 maar in aanvulling op de workshop € 210,00.
Wil je een zakelijke factuur, dan zijn bovenstaande bedragen ex. BTW