

Thema	ochtend	middag	avond	beheerder
<b>1 Earth</b> <b>call to dream</b> <b>di 1 jan.</b>	geen programma	14-16.30 u <b>dagthema meditatie en openingsceremonie:</b> intentie voor de week - Jannah Wijffels  17.30-18.30 u sharing dagthema	19.45 - 21.30 u Sacrale dans Sahaja Pragt  21.30-22.00 u stiltemeditatie	m: Jannah a: Jannah
<b>2 Water</b> <b>senses</b> <b>wo 2 jan.</b>	8-8.45 u Dru yoga Kathelijne van Beek 9-9.45 u dagthema meditatie 10.30-12.30 u stiltemeditatie	14-? Koudegewenning Ademhaling en Dip in de IJssel (je kunt ook alleen de instructies doen, tot 15u) - Walt vd Pol 15-17.00 stiltemeditatie (valt deels samen met Dip) 17.30-18.30 u sharing dagthema	19.30 -21.30 u TRIBE! Karin Helmers  21.30-22.00 u stiltemeditatie	o: Jody m: Jody a:
<b>3 Fire</b> <b>movement</b> <b>do 3 jan.</b>	8-8.45 u Dru yoga - Kathelijne van Beek 9-9.45 u dagthema meditatie 10.30-12.00 u OHM meditatie - Arnold Steenbrink	14-17.00 u stiltemeditatie  17.30-18.30 u sharing dagthema	19.30 -20.30 u Latihan meditatie (natuurlijke bewegingsmeditatie) Margot Dopheide  21-22.00 u stiltemeditatie	o: Sahaja en vanaf 10.15 u Monique m: Margot a:
<b>4 Air</b> <b>heart/love</b> <b>vr 4 jan.</b>	8-8.45 u yoga - Wilma Vermeulen 9-9.45 u dagthema meditatie 10.30-12.30 u Liefde uit het hart - Marissa le Roy (alleen vr vrouwen)	14-15 u Liefdesveld Meditatie Jody/Walt 15.30-17.00 u stiltemeditatie  17.30-18.30 u sharing dagthema	19-19.30 u 'Imagine' -Danny Hanekamp  19.30-21.30. Loslaten en Verbinden - José Starmans (€5,- bijdrage)	o: Marcel m: a:
<b>5 Climate</b> <b>communication</b> <b>za 5 jan.</b>	8-8.45 u yoga - Manon Porte 9-9.45 u dagthema meditatie 10.00 - 11.15 u Qi Gong meditatie- Paul de Haan (€5,- bijdrage) 10-11.15u Who's in? Margot, zaaltje li	buiten wandeling? (valt deels samen met stiltemeditatie)  15-17 u stiltemeditatie 17.30-18.30 u sharing dagthema	19.45 -22.30 u dansceremonie 'Intertwined' 'reconciling anima en animus' met live muziek - Stefania Ammirata	o: Marcel m: a: Kees K.
<b>6 Biodiversity</b> <b>wisdom</b> <b>zo 6 jan.</b>	8-8.45 u yoga - Manon Porte 9-9.45 u dagthema meditatie  10.30-12/12.30 u 'zielepraat' Monique de Lange	14 u <b>Gathering' viering,</b> dansen, zingen, muziek maken - nog in te vullen :)	dansen met DJ Sajid	o: Kees K. en vanaf 10.15 u Arnold m: a:
<b>7 Web of Life</b> <b>dankb.h./man-vrouw</b> <b>ma 7 jan.</b>	geen yoga 9-9.45 u dagthema meditatie  10.30-12.30 u 'gender rebellion' Stefania Ammirata	14-16 u <b>sharing dagthema en reflectie op intenties voor komend jaar</b> - Jannah Wijffels  16-17 u gezamenlijk schoonmaken	geen programma	o: m:

# **Toelichting op de programma-onderdelen:**

## **Openingsceremonie**

Samen een veld van bewustzijn neerzetten, waar we allen op kunnen gedijen dmv meditatie en mindFoolness.

## **Stiltemeditatie**

Elk half uur meditatie in stilte, na 25 minuten is er 5 minuten pauze voor wc en in- en uitloop.

## **Yoga**

Diverse docenten, diverse yogastijlen. Neem bij voorkeur je eigen mat mee. (Kan daar opgeslagen worden.)

## **Sacrale dans**

In vele oude tradities werden dansen als ritueel gebruikt, een taal voorbij woorden. Deze oude gebruiken komen in onze tijd weer aan de oppervlakte zodat we ze weer kunnen gebruiken als sleutels naar de bron.

## **Koudegewenning Ademhaling en Dip in de IJssel**

14-15 u in Via Natura de instructies en Koudegewenning ademhalingsoefeningen en een korte meditatie. Daarna voor wie wil, een dip bij het strandje in de buurt van de haven. Opwarmen met een kopje thee kan bij hem thuis, daar vlak in de buurt. Handdoek en badpak mee!

## **Tribe!**

In- of uitsluiting is vaak afhankelijk van je mogelijkheid om in de mal te passen die onze maatschappij voor je heeft bedacht. Terwijl insluiting, erbij horen, zo'n basaal gevoel van zekerheid geeft. En zekerheid is, na zuurstof, eten en drinken, onze belangrijkste basisbehoefte! Binnen een Tribe is iedereen gelijkwaardig: een lid van deze tribe. Deze avond laat ik je ervaren hoe we dat kunnen bereiken samen. Want hoe zou het zijn om van 'verbeter de wereld, begin bij jezelf' naar 'verbeter de wereld, doe het samen' te gaan?

## **OHM-meditatie**

In de meditatie chanten we een uur lang de AUM-klank. We vallen stil in klank en 'God' antwoordt. Het laatste half uur is er stilte.

## **Latihan meditatie**

Er is rustige muziek, je ogen zijn dicht en je laat je lichaam losjes en sensibel zijn. Je voelt dat subtiele energieën, als het ware buiten jouw wil om, je lichaam in beweging brengen. Laat deze latihan gebeuren. Je maakt niet zelf de bewegingen, je laat de bewegingen vanzelf gebeuren, zacht en sierlijk.

## **Liefde uit het hart - over onze borsten (alleen voor vrouwen)**

Een liefdevol contact aan gaan met een van onze meest gevoelige, vrouwelijke en receptieve (seksuele) organen. De communicatie met onze borsten als ingang om de liefde voor onze vrouwelijkheid in het daglicht zetten. Verbinding vanuit liefdevol onderzoek naar ons vrouw-zijn en van hieruit kunnen verbinden met onszelf en de buitenwereld.

### **Liefdesveldmeditatie**

Met een korte inleiding over "the Personal Peace Procedure" van Gary Craig.

### **'Imagine'**

Gezamenlijk zingen we het lied. Buiten, voor Via Natura.

### **Loslaten en Verbinden (Reeds geplande Via Natura-workshop, vandaar €5,-)**

Ben je bereid om de stap te zetten uit datgene wat je vast houdt in beperking naar datgene wat je diep van binnen wenst? Vanuit compassie en in verbinding met jouw innerlijke Bron kun je jezelf bevrijden en opnieuw creëren. De vorm waarin dit wordt aangereikt kan verschillen, laat je maar verrassen. Eerst gaan we loslaten op zo'n manier dat je niets hoeft weg te stoppen, maar dat je echt loslaat.

### **Qi Gong meditatie (Reeds geplande Via Natura-workshop, vandaar €5,-)**

Dit is een wekelijkse les in Via Natura. Aangepast aan de stilteweek.

### **Who's in? - In het zaaltje links van de (voor-)ingang.**

Tijdens deze stiltemeditatie klinkt op iedere 15 minuten een meditatie-belletje. Je benoemt op dat moment met 1 woord wat er opdat moment in jou is. Dat kan rust zijn, spanning, verdriet, koud, veel gedachten, net wat er op dat moment is. Door de stilte en je gewaarwordingen verbind je je dieper met je innerlijke zelf.

### **Dansceremonie INTERTWINED: RECONCILING ANIMA AND ANIMUS**

A Dance Ceremony is an integrated process where the moving, dancing body is becoming our tool for the experiential embodiment of the transformative strength of rituals and the revealing work with Family Constellations principals. Met live music door Stefania Ammirata, Alla Nazarova, Danielle Roelofsen and Richard van Schie. In het Engels. Further info: [www.resonantia.nu](http://www.resonantia.nu)

**'Zielepraat'** is een interactieve bijeenkomst waarin levensvragen verdiept kunnen worden.

*"Jij praat. Ik leid je naar het onvergankelijke.*

*Jij ontvangt. Voelbaar is de Ziel."*

### **'Gathering' viering**

Een gezamenlijke feestelijke viering van de week met 's middags een open podium en 's avonds dansen. Je kunt ook gewoon alleen komen luisteren/kijken. Om 14.00 stellen we gezamenlijk een programma vast en aldoende kan er ook nog vanalles ontstaan. Spontaniteit is hier onze inspiratie!

**Mogelijkheden voor de zondagmiddag:**

Klankverhaal (Arnold, Monique, Jody en Jannah)

Framedrum luister- en meezing concert (Sahaja, Marissa en Jannah)

InterPlay, door Meg MacLeod

Muzikanten die iets ten gehore brengen, een spel, etcetera

**The Gender Rebellion: A Journey into Wholeness**

An expressive arts therapeutic journey from gender conditioning and role confinements, into a jointly dance of harmonious bond of feminine and masculine, into the embodiment of the interconnectedness of our sacred duality. Further info: [www.resonantia.nu](http://www.resonantia.nu)

**Eindceremonie:**

o.a. visionboard maken, geïnspireerd door Anouk de Leeuw

***Stilte***

Om het programma heen is er voortdurend stilte. Alleen als het echt nodig is, kun je fluisteren met elkaar. Tussen de programmadelen door, is er doorlopend de mogelijkheid in stilte te zijn in de ruimte. Tot een kwartier voor aanvang van een activiteit (ivm voorbereiding). Tijdens de eetpauzes wordt er in stilte gegeten in de ruimte.

**Maaltijden in stilte:**

Het is mogelijk om de zelf meegebrachte maaltijd te gebruiken in Via Natura. Er kan ook iets opgewarmd worden. Er zijn pannen. (Zelf alles afwassen en schoonmaken).

In het programma is ruimte vrij gehouden voor een gezamenlijk eet-moment in stilte:

**ontbijt en koffie pauze tussen 9.45-10.30**

**lunch tussen 12.30-14.00** (inclusief eventueel wandelingetje buiten)

**diner tussen 18.30 - 19.30 u**

Overnachting: er is geen mogelijkheid tot overnachten in Via Natura.