

## Wat kunnen onze tantraworkshops jou brengen?

- Een dieper gevoel van liefde en intimiteit, alleen en met je partner
  - Meer leven in het Nu
  - Start van ontwikkeling tantrisch bewustzijn
  - Ontspannings-, overgave- en loslaat-oefeningen
  - Leren vertrouwen op en genieten van alles wat je zintuigen je te bieden hebben
  - Verdieping door tantra-technieken, massage- en aanraakvormen
  - Ontspanning en verdieping door toegankelijke meditaties
  - Verbinding van jouw hart met jouw sensuele en seksuele energie
  - Spel en plezier
- en meer...

Locatie: Erve Veldink, Eibergseweg 42,  
Haarlo

Data: **vrijdag 26** (20.00 uur) t/m **zondag 28 maart 2010** (uiterlijk 17.00 uur)

Kosten: **€290** (incl. koffie/thee/maaltijden/  
overnachtingen)

## Groeien in Verbinding

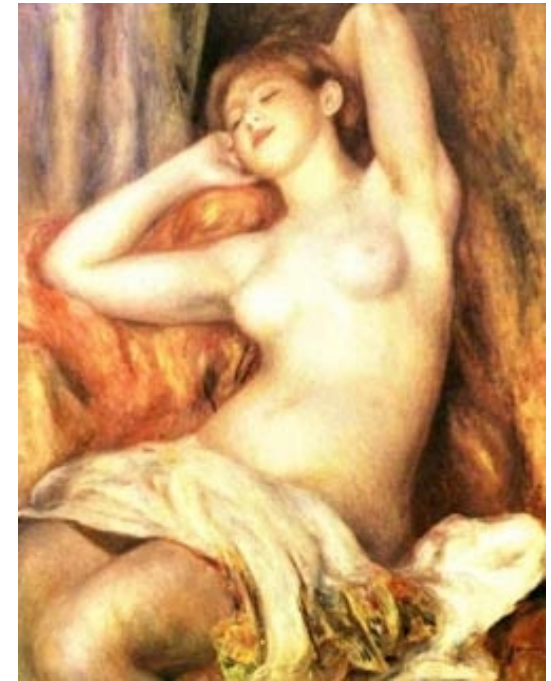
- workshops in tantra en intimiteit
- tantrische massage
- (tantra)rituelen
- coaching en begeleiding

Telefoon: 06 - 49992778

e-mail: [info@groeieninverbinding.nl](mailto:info@groeieninverbinding.nl)

website: [www.groeieninverbinding.nl](http://www.groeieninverbinding.nl)

# Ik hou van



# mij

## Groeien in verbinding

(o.l.v. Kees Polling en Jacqueline Vastbinder)

# Ik hou van mij

*"Ik hou van .. mij  
hoor je nooit zingen  
ik hou van mij  
wordt nooit gezegd  
maar ik hou van mij*

*ga ik toch zingen  
want ik hou van mij, van mij alleen  
en ik meen het echt ....."*

Als geen ander heeft Harry Jekkers in zijn lied "Ik hou van mij" zo duidelijk bezongen waar het in de liefde om gaat.

Jezelf liefhebben als basis om de verbinding met de ander aan te kunnen gaan.

Jezelf omarmen met alles wat er is; met je meest mooie, maar ook met je minder mooie - , ja zelfs met die kanten van jezelf die voor jouw gevoel het daglicht niet kunnen verdragen.

*"De schaamte voorbij", als het ware.*

Van jezelf houden, jezelf als liefste maatje van jezelf zien, is waarschijnlijk de grootste Kunst van het Leven. Want hoe vaak verliezen we onszelf niet in de ander of voelen we schaamte over wat we voelen of over wie we zijn? En hoe vaak worden we niet in beslag genomen door de

waan van alledag waardoor we het contact met onszelf verliezen? Om deze Kunst te leren verstaan, vraagt van ons dan ook buitengewoon veel moed, geduld en mededogen met onszelf!

Maar in de eerste plaats vraagt het onze bereidheid om tijd vrij te maken om aandachtig (ofwel 'mindful') te kunnen zijn naar hoe het werkelijk met ons is, in dit moment, maar ook op ieder volgend moment.

En daar gaat Tantra over, maar daar gaat ook Mindfulness over. Over aanwezig/aandachtig leren te zijn in het **hier en nu** en je bewust te worden van de gewaarwordingen in je lichaam. Hierdoor ontwikkel je een vriendelijke grondhouding ten opzichte van jezelf, de ander en de wereld om je heen.

Tijdens dit weekend zullen oefeningen in zelfliefde en aandacht elkaar aanvullen. Om vervolgens met die liefde naar buiten te treden in contact met de ander, je medecursisten.

## **Praktisch**

Deze workshop is bedoeld voor singles en koppels, geïnteresseerd in tantra en/of mindfulness. We streven een m/v-evenwicht na.

Oefeningen mogen (voor koppels) met elkaar gedaan worden, maar ook met andere deelnemers. Van het onbekende leer je immers meer dan van wat reeds vertrouwd is! De basiseisen voor deze workshop zijn dat je goed in je vel zit en dat je geen problemen hebt met naakt. We zullen je vooraf bellen voor een intakegesprek en besluiten dan of je geschikt bent.

**Data:** Deze workshop wordt gegeven van **26 t/m 28 maart 2010**, van vrijdagavond 20.00 uur tot zondag uiterlijk 17.00 uur.

**Locatie:** Ons onderkomen is Erve Veldink, een fraai gelegen boerderij in Haarlo.

**Kosten:** €290 per persoon voor de hele periode; prijs inclusief koffie/thee/maaltijden/overnachting.

Aanmeldingen worden definitief na een telefonische kennismaking en betaling van het cursusgeld op giro 5897084 t.n.v. C.M. Polling, of met PayPal.

Voor Europese overschrijvingen: IBAN-code is NL19INGB 0005897084; SWIFT-(of BIC) code is INGBNL2A.