

## **Praktisch**

Onze jaartraining is bedoeld voor iedereen: (hele en halve) koppels én alleengaanden, beginners en gevorderden. Wel is het belangrijk dat je je grootste blokkades al hebt opgelost. Bij ons geen lange therapeutische praat sessies. Wel zijn we ook tussen de weekends door beschikbaar voor individuele coaching en therapeutische tantrasessies.

We streven ernaar in een groep te werken met gelijke aantallen mannen en vrouwen.

We nodigen je uit om met ons op zoek te gaan naar jezelf. Je bent van harte welkom!!!

Met iedere kandidaat-deelnemer houden we vooraf een intakegesprek, waarin jij jouw vra-gen kunt stellen en wij het over jouw motivatie zullen hebben.

Omdat onze tantramassage (afkomstig uit de Tibetaans Boeddhistische Kum-nye school) min of meer centraal staat, is het essentieel dat iedere deelnemer voorafgaand aan de Jaartraining minimaal één keer bij ons zo'n massage heeft ervaren.

Tussen de meeste weekends zit een periode van zes weken. Om het geleerde actief te houden en dieper te laten zakken, krijgen deelnemers huiswerk mee en wordt van ze verwacht dat ze tussen elk workshop-week-end minstens één keer in kleine groepjes samenkomen voor het doen van oefeningen. 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 NL 19INGB0005897084;  
SWIFT- (of BIC)code is INGBNL2A.

Locatie: **Kuuroord de Schouw,  
Noordgouwe (Zeeland)**

Data: **6 weekends in 2012: 10/12 februari, 6/8 april, 18/20 mei, 29 juni/1 juli, 24/26 augustus en 5/7 oktober.**

Aanvangstijd: vrijdag om 20.00 uur, afsluiting, zondags uiterlijk om 16.00 uur)

**Kosten: €1995 p.p.** (incl. koffie/thee/maaltijden/ overnachtingen in zaal voor wie dat wil, zijn er tegen bijbetaling één- en tweepersoonskamers, met en zonder douche/bad, beschikbaar). Wie zich inschrijft én betaalt voor 1 december 2011, krijgt een vroegboekorting van €100 op de cursusprijs van €1995. Betaal je liever in 2 of 3 termijnen, dat is ook mogelijk, maar dan geldt de vroegboekorting niet.

Vind je het tijd om aan jouw groei te werken, maar ken je ons niet en durf je je daarom niet te committeren aan een lang traject, dan mag je het 1ste week-end van 10/12 februari beschouwen als een kennismakingsweekend. Je betaalt dan €395 en de rest als je besluit het hele traject aan te gaan.

Wie eerder bij ons een workshop volgde, betaalt €1895 voor de Jaartraining (mits betaald voor 1 januari 2012; deelnemers van het laatste Tantrisch Oud & Nieuw hebben een week langer), daarna geldt het volle cursusbedrag.

## **Groeien in Verbinding** centrum voor bewustwording

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

Telefoon: **06 – 49992778**

e-mail: **info@groeieninverbinding.nl**

website: **www.groeieninverbinding.nl**

# Jaartraining



## Het nieuwe minnen

**Groeien in Verbinding**  
(o.l.v. Kees Polling & Maria Verhoeven)

Wil je ontdekken wie jij werkelijk bent en daarin grote stappen zetten, dan is onze jaartraining misschien iets voor jou. Wij faciliteren en begeleiden je in een 'omgeving' waarin dat kan. Een jaartraining om gedoseerd stappen te zetten in bewustwording. In een veilige omgeving die een vaste groep biedt en met vaste begeleiders die ook tussentijds coaching kunnen bieden.

De training bestaat uit 6 weekends en heeft een intensiverend werkende opbouw. Elk weekend grijpt in op het vorige en brengt weer een verdere verdieping aan. Thema's, die in diverse vormen aan bod komen, zijn: intimiteit, expressie, seksualiteit, tegenwoordigheid (zijn in het hier en nu), verbindingen in contacten en relaties, vrouwelijk/mannelijk, energie, liefde, ego.

In de groep staat het individu centraal. Alles draait om jou. Wie ben jij werkelijk, welk masker draag je, wat plaats je onbewust tussen jou en de ander, waar liggen je grenzen, wat zijn je diepere verlangens? Vragen die steeds weer aan bod komen en je uitnodigen in jezelf op onderzoek uit te gaan en te ontdekken wat de diepere beweegredenen zijn van jouw gedrag en houding. In de training proberen we je te prikkelen, je uit te dagen, je aan te moedigen het avontuur met jezelf aan te gaan.

Want dit is onze missie:

**Wij willen jou laten groeien,  
jou in liefde brengen  
door je bewust te maken van alles  
wat jou belemmert te zijn  
wie jij werkelijk bent,  
je het leven laten ervaren  
zonder de beperkingen van het ego,  
zodat je meer in jouw kracht komt,  
in overgave,  
diep verbonden  
met alles en iedereen.**

## De rol van het ego

Of wij onze missie bij jou verwezenlijken, hangt af van de mate van de groei van jouw bewustzijn en van hoe jij omgaat met de weerstanden die je tegenkomt.

Het ego, dat daarbij een grote rol speelt en graag de macht wil blijven behouden, is hardnekkig. Het ego, dat bol staat van de conditioneringen en overtuigingen die al lang geen functie meer voor jou hebben, maar daar automatisch mee doorgaat. Het ego, dat jou leeft, jou drijft vanuit deze automatische piloot. En dat jou daardoor ook beperkt op alle levensgebieden. Waardoor je niet echt voelt dat je leeft. Waardoor je niet echt kunt zijn, wie je werkelijk in wezen bent. Waardoor je niet echt liefde kunt voelen, of geluk en vreugde.

Wat het ego doet, is hechten aan mooie dingen en momenten, als een bezit. Zo ook aan de partner, de ander. Het ego probeert alles vast te houden, op te bergen, in een doosje te doen. Hierdoor zijn we steeds bezig dat bezit te koesteren en te verzorgen. Daardoor beperken we onszelf te leven in het hier en nu, om dat al onze energie gaat naar het in stand houden van wat ooit is geweest. We leven niet in het hier en nu, maar in het verleden, in dat wat ooit was. Of in de toekomst, die we bang zijn te verliezen. Hieruit komen fenomenen als verlatings- en bindingsangst voort.

Waarop wij jullie willen wijzen, is dat alles veranderlijk is – en zeker relaties. Waaraan we willen werken, is het vervangen van het 'hechten' door het 'verbinden'. Het verbinden in het hier en nu – met wat er op dat moment kan zijn en met wat zich laat ontvouwen. Niet gedreven door 'willen' of 'verlangens' – het ego. En om vervolgens die verbinding weer los te kunnen laten, zodat je weer terugvalt op de verbinding met jezelf en jouw eigen

liefde: *het nieuwe minnen*.

Wat wij in deze 6 weekends willen, is jou een omgeving bieden, waarin jij je bewust kunt worden van je ego, en welke rol die in jouw leven speelt. Door je dat bewust te worden, bevrijd je jezelf van alles wat niet van jou is.

Wij vragen jou regelmatig te kijken of gedrag en conditioneringen wel van jou zijn, of ze je helpen in dit leven, of dat ze je juist beperken. En in hoeverre je ze vasthoudt, omdat je aan ze gehecht bent.

## Oefenvormen

Wij leggen de nadruk op *ervaren*; er wordt veel *geoefend* en *gevoeld*, en in mindere mate gesproken. Natuurlijk besteden we relatief veel aandacht aan onze tantrische massage, afkomstig uit de Tibetaans Boeddhistische Kum-nye school. In deze massage moet je je als gever én als ontvanger overgeven aan de intimiteit én aan de verbinding - zoals gezegd, zonder ego en zonder hechting. Het bijzondere van deze massage is dat we nadrukkelijk werken met de aanmaak van *prana*, uiterst helende levensenergie, die dwars door blokkades heen kan gaan.

Verder maken we gebruik van oefeningen uit tantra, tao, sjamanisme en emotioneel lichaamswerk, terwijl ook mindfulness en diverse (actieve en passieve) meditatievormen aan bod komen. Daarnaast wordt er gedanst en gefeest en is er alle ruimte voor traan en lach, de donkere en lichte kanten van jouw zijn.

De groep wordt gezien als een oefengroep, een laboratoriumsituatie waarin je veilig kunt onderzoeken, ontdekken en experimenteren. Uitgangspunt is, dat wat er in de groep gebeurt, in de groep blijft.