

Begeleiding

Heike Debets-Müller (1953)

Psychodynamisch lichaamstherapeute



Sinds 1992 werk ik in mijn eigen praktijk 'Synthesis' voor lichaamsgerichte psychotherapie met individuele cliënten, paren en groepen. Voor professionele en persoonlijke vragen waarbij niet gekozen wordt voor een dieptepsychologische aanpak bied ik supervisie en coaching. Aanvullend werk ik in Groesbeek, Eindhoven en Duitsland met familieopstellingen. Ik ben verbonden aan het Centrum Integrale Gezondheidszorg, een samenwerkingsverband dat reguliere met alternatieve geneeskunde integreert.

Jeroen Boot (1958)

ICT consultant en personal coach



Twintig jaar geleden had ik een praktijk voor lichaamsgerichte therapie, gaf trainingen en was medeorganisator en begeleider van wildernisretraites (Vision Quest). Sinds 2002 heb ik een praktijk voor coaching voor persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Ik werk graag in de natuur.

Gegevens

Datum: 30 september – 5 oktober 2007
Locatie: Terschelling
Deelnemers: tot 12 personen
Kosten: 330,- exclusief 70,- pppd voor eten en overnachten
Aanmelden: Vóór 1 augustus 2007 door aanbetaling van € 100 op giro 2757772 t.n.v. HJ Debets - Müller, Groesbeek.

Annuleringskosten á 50% van het totale cursusbedrag worden in rekening gebracht vanaf 4 weken tot 2 weken voor aanvang. Daarna is terugbetaling van het inschrijfgeld niet meer mogelijk. Uitzonderd wanneer er voor de deelnemer een vervanger is, of wanneer het seminar niet kan doorgaan.

Heike Debets – Müller

heike@HeikeDebets.nl
www.HeikeDebets.nl

Kloosterstraat 83
6562 AV Groesbeek
024 – 39 77 809

Jeroen Boot

jeroen@JeroenBoot.nl
www.JeroenBoot.nl

De Heldenreis

Creatief avontuur in persoonlijke ontwikkeling



Terschelling
30 september t/m 5 oktober 2007

Verlangen en zekerheid

Iedere vrouw en iedere man beschikt in zichzelf over twee tegengestelde delen: een deel dat iets van het leven maken wil, dat ontwikkeling en verandering zoekt en een ander deel dat het gemak zoekt en het onbekende vermijdt, dat liever lijdt dan aanpakt. Wanneer dit conflict tussen verlangen en zekerheid niet opgelost wordt, is verlamming, gebrek aan energie en ontevredenheid het gevolg. Oorspronkelijke en succesvolle mensen hebben geleerd hun naar avontuur verlangende en hun beschermende deel te integreren. Dit conflict, dat aan de basis ligt van het menselijke bestaan, vinden we door de eeuwen heen in vrijwel alle culturen terug in zgn. Heldenmythen.

Held en Demon

De twee tegengestelde kanten worden voorgesteld door archetypische beelden die we in de Heldenreis de "Held" en de "Demon" noemen. Tijdens de Heldenreis wordt je gestimuleerd en ondersteund om deze met elkaar strijdende delen in de persoonlijkheid aan de oppervlakte te laten komen en ze met elkaar te confronteren.

Het innerlijk conflict oplossen

Het gaat om de confrontatie tussen het deel in jou, dat zich wil ontwikkelen, en het deel waarmee je dat juist verhindert. Onbewuste angsten en fantasieën staan jouw verdere ontwikkeling in de



Je neemt in jezelf een diep verlangen waar

Je vermoedt: het leven is meer dan wat ik nu doe

Je wilt je innerlijke roeping volgen

Je besluit jezelf op weg te begeven

Je voelt je kracht, hebt je doel voor ogen en bent bereid te gaan

weg. Door de confrontatie kun je je bewust worden van een innerlijk mechanisme dat deel uitmaakt van het dagelijks gedrag. Op deze manier kun je mogelijk deze innerlijke strijd geheel of gedeeltelijk staken en je energie voortaan zinvoller benutten.

De Heldenreis is bijzonder effectief in overgangperiodes van het leven, als hulp bij heroriëntering en ontwikkeling van zelfbewustzijn.

In de diepte van het mysterie

Nadat deze *confrontatie* tussen de innerlijke held en de innerlijke demon is doorstaan staat de weg open naar "het mysterie". Daar staan je bijzondere ervaringen en de beloning voor deze reis te wachten. Deze "innerlijke schat" neem je mee naar huis. Hij kan je helpen op je verdere weg in je leven.

Ontdek jouw levensvisie

De Heldenreis biedt je een mogelijkheid om weer contact te maken met verborgen innerlijke aspecten van je persoonlijkheid, van waaruit je een nieuw levensdoel en –visie kunt ontwikkelen. Dit geeft een nieuw bewustzijn ten aanzien van jezelf en je levensweg. De *weg* daarheen is niet gemakkelijk, het vereist een eerlijke motivatie om je met jezelf en je innerlijke weerstanden te confronteren. Je kunt hierdoor leren doelgerichter, levendiger en gezonder in het leven te staan.

Achtergrond heldenreis

In deze workshop werken we volgens een structuur die ontwikkeld werd door Paul Rebillot (1931). Hij studeerde filosofie en theater, volgde een opleiding tot gestalttherapeut en leidt sinds 20 jaar groepen, o.a. in het Esalen instituut in Californië. Vanuit deze achtergrond en door zijn

ervaring met mythologieën uit verschillende culturen integreerde hij verschillende processen voor zelfrealisatie. Zo vormde hij een synthese van gestalttherapie, mythologie, psychodrama en andere creatieve technieken.

In deze workshop maken we o.a. gebruik van geleide fantasie, lichaamswerk en gestalt. We zullen deels ook buiten werken. In combinatie met rollenspel, bezinning, de toepassing van creatieve en sjamanistische elementen zorgt deze aanpak voor een unieke ervaring, waarbij het ontdekken van nieuwe kanten van jezelf gepaard gaat met veel plezier!

