

Workshop Ik-sterkte

Waarom een workshop Ik-sterkte?

Mensen die de diagnose kanker hebben gekregen belanden veelal in een oncontroleerbare achtbaan (of wervelwind).

Je krijgt geen kans om de shock van de diagnose te verwerken: er volgen onderzoeken en behandelingen. Als patiënt zit je veelal 'in de overleving': alles is gericht op herstel. Er is nauwelijks ruimte om aan jezelf toe te komen; om de shock en stress te verwerken.

De eerste aandacht gaat uit naar herstel van de operatie en/of chemotherapie.

Als de grote en ingrijpende behandelingen achter de rug zijn, gaat de eerste storm een beetje liggen. Het besef van wat er nou écht is gebeurd, moet nog komen.

De stress zit nog helemaal in je lichaam. Veelal voelt men zich dodelijk vermoeid.

Alle aandacht is er nu op gericht dat jij je 'oude leventje' weer oppakt. Maar hoe doe je dat?

Je hebt geen energie, geen fut en je voelt je zo moe als je nog nooit eerder hebt ervaren.

Daarom een workshop Ik-sterkte!

De workshop Ik-sterkte is erop gericht dat je energie, je fut, weer terug komt. De vermoeidheid wegebt. Wat een positief effect heeft op je verdere herstel. Waardoor je – heel rustig aan en bewust – stapje voor stapje - bepaalde activiteiten weer kunt oppakken. Eerst in de huislijke sfeer, daarna op (familie-)bezoek gaan, of naar de (sport-)club. Als je een baan hebt, kan je gaan denken aan re-integratie. De workshop Ik-sterkte kan je helpen om je weer de nodige energie te geven; krachtiger in het leven te staan; je weer sterk te gaan voelen.

Wat gaan we doen tijdens de workshop Ik-sterkte?

Visualisaties, oftewel Geleide Visualisaties.

Tijdens visualisaties verplaatst jij je, onder begeleiding van een gesproken verhaal, naar situaties waarin jij je sterk voelt. Deze situaties kunnen van persoon tot persoon verschillen.

Tijdens de opeenvolgende bijeenkomsten ligt het accent op de volgende aandachtsgebieden: de natuur (planten, dieren), Idolen (sterren op het gebied van bijvoorbeeld zang, toneel, film), de Kosmos (de energie van sterren en planeten), het waar maken van je eigen intenties (van 'ik wil' naar 'ik zal er zijn'), Het kan haast niet anders dan dat jij jouw eigen bron van energie vindt.....

Het laten doorstromen van Ki-energie. De kracht van binnenuit.

Wat is Ki? Ki (of Chi) is de natuurlijke kracht die in ieder van ons huist en ons helpt bij een krachtig en energiek leven. Ki is geen hoogdravende filosofie, maar een eenvoudige en praktische manier om in je kracht te komen. Ontdek de vier Ki-principes, die werkzaam, voelbaar en overtuigend zijn. Je zult verbaasd zijn over de innerlijke kracht die in je huist. Als voorbereiding zou je het boek "'Ki', Kracht van binnenuit" kunnen lezen van Hans Peter Roel (ISBN: 978 90 79677 10 8). Te koop via diverse kanalen, maar ook te lezen via de bibliotheek.

Muziek:

Tijdens bovenstaande activiteiten zal er geregeld muziek worden gespeeld. Muziek leidt ons vaak naar 'hogere sferen'. De uitnodiging is dan ook om veelvuldig te luisteren naar die muziek waar je energie van krijgt.

Hand-out:

Na elke bijeenkomst krijg je een Hand-out uitgereikt. Hierin staat wat we hebben gedaan tijdens de bijeenkomst en op welke wijze je (eventueel) thuis hier verder mee aan de slag kunt.

Deelname aan de workshop Ik-sterkte en frequentie.

De workshop Ik-sterkte behelst 6 bijeenkomsten van 2 uur. Na circa een maand vindt er een evaluatie plaats (de zevende bijeenkomst).

Wij raden deelnemers aan om aan alle bijeenkomsten deel te nemen. Dit in verband met de opbouw! Als je een (of meer) bijeenkomsten mist, is het (mogelijk) lastig om aansluiting te vinden....

Zevende bijeenkomst.

De zevende en laatste bijeenkomst is een moment van evaluatie. Wat heb je meegemaakt en wat kan je ermee..... Dit is het moment om aan te geven op welke wijze je baat hebt gehad bij het volgen van deze workshop. En kan je aanbevelingen doen voor de volgende editie van de workshop Ik-sterkte.

Praktische informatie:

Het verdient de voorkeur om alle workshops te volgen i.v.m. de opbouw.

Minimum aantal deelnemers is 6. Maximaal 12 deelnemers.

Begeleiding:

Huub Schoemaker.

LifeCoach en Geestelijk Begeleider.

Site: www.huubschoemaker.nl