

## Voor wie bedoeld?

Deze workshop is bedoeld:

- voor een ieder die op zoek wilt gaan om meer vanuit het hartsbewustzijn te leven. Daarmee wordt bedoeld: vrij van alle belemmeringen die me weerhouden om verbinding te maken met het diepste van mezelf en met de ander.
- mensen die op zoek zijn naar levenskwaliteit al wie wil investeren in zijn psychische en lichamelijke gezondheid.
- voor wie het leven meer vanuit vriendelijke aandacht willen beleven.
- voor wie zich uitgenodigd voelt om zijn hart meer en meer te openen en te sterken, er van uitgaand dat datgene wat je zoekt buiten jezelf, diep verscholen ligt binnen in jezelf.

Maar het is ook heilzaam voor:

- mensen die gestresseerd door het leven gaan
- piekeraars en zij die veel denken
- mensen die zich neerslachtig voelen of ooit een depressieve periode hebben doorgemaakt
- mensen die één of andere lichamelijke klacht hebben
- wie moeilijk in slaap geraakt en uren lang rond ligt te draaien in bed
- perfectionisten en mensen die veel "moeten"
- mensen die zich rusteloos voelen en niet lekker in hun vel zitten
- wie vrij negatief over zichzelf denkt en zichzelf voortdurend minimaliseert

Enige vereiste is dat men bereid is dagelijks (min. 20') tijd te nemen om de oefeningen in de praktijk om te zetten.

## Praktische info

Deze training bestaat uit 12 avonden en loopt van april 2019 tot juli 2019. Deze 12 sessies starten telkens op donderdagen van 19u00 tot 22u00.

Apr	Mei	Juni	Juli
18/04/19	02/05/19	06/06/19	04/07/19
25/04/19	09/05/19	13/06/19	
	16/05/19	20/06/19	
	23/05/19	27/06/19	
	30/05/19		

**Locatie:**  
**Levensstroom**  
**Nijverheidslaan 21**  
**8500 Gullegem**

- **Prijs:** De prijs van de training bedraagt 300 €, Als men later dan drie weken voor de start betaalt, is de kostprijs 360 €.
- **Begeleiding:** Dirk Vieren
- **Inschrijving en intake:**  
Inschrijven via het formulier online op <http://heartfulness.be>.

## Praktijk Levensstroom

Dirk Vieren  
Trainer Mindfulness, Transpersoonlijk therapeut, massagetherapeut.  
Auteur van het boek: Mindfulness, een klare kijk, Asoka, 2008, ISBN 978 90 5670 184 0.

<https://heartfulness.be>  
[levensstroom@heartfulness.be](mailto:levensstroom@heartfulness.be)  
056/323 969

*Met aandacht  
naar het hart*

# Hearfulness

'Voor mij is er alleen het reizen langs wegen met het Hart langs elke weg die maar een Hart heeft. En de enige uitdaging die de moeite loont is, hem over zijn hele lengte te bereizen. En daar reis ik, kijkend, ademloos kijkend...'

Uit de lessen van Don Juan van Carlos Castaneda

*Training Brugge*

# Levensstroom

## Van mindfulness naar heartfulness

---

Zoals de titel een beetje doet vermoeden gaat het in deze jaarmodule om 2 accenten: mind en heart. Onder mind, in de betekenis van mindfulness, verstaan we het met volle aandacht aanwezig zijn bij datgene wat we nu doen. Een basisvaardigheid die tijd en oefening vraagt om aan te leren. Eens we dit onder de knie hebben, kunnen we de focussen verdiepen naar het met aandacht aanwezig zijn bij het hart en onze innerlijke groei verder exploreren en verdiepen.

In mindfulness worden er technieken aangeboden om op een andere manier om te gaan met onplezierige ervaringen. Dit doen we door een aantal eenvoudige oefeningen waarbij de aandacht gericht wordt op de ademhaling of bepaalde lichaamszones. Snel komt men tot de ontdekking dat het in "de innerlijke wereld" zelden rustig is, er is eerder sprake van een continue stroom van denken, oordelen, emoties... Door de stroom van gedachten en emoties in onszelf zonder oordeel op te merken, verliezen ze een groot deel van hun impact. We zien meer en meer de werkelijkheid zoals ze zich aandient, zonder innerlijke stoorzenders.

Een traditionele 8-weeken training wordt in deze jaarmodule verwerkt zodat je als deelnemer een basis-kennis meekrijgt van wat mindfulness is, wat het met jou doet en hoe je het eventueel kunt toepassen in jouw eigen werk met mensen.

---

Deze training is geschikt voor zowel patiënten als hulpverleners. Er is geen voorkennis vereist en het is geen praatgroep. Het zijn voornamelijk ervaringen opgedaan tijdens de oefeningen die centraal staan en besproken worden.

## Wat is heartfulness?

---

Daarnaast wordt er ook stil gestaan bij die zaken die ons moeilijk maken om helemaal vanuit het hart te leven. Je krijgt **inzicht** in jezelf. Je wordt dan eerst uitgenodigd om ruimte te maken, en met een niet-verooradelende blik te kijken naar wat er nu aanwezig is.

Door kwetsuren, onaangename ervaringen, negatieve interpretaties,... ervoeren we als kind verdriet en sloten we ons hart. Emoties werden niet toegelaten, onderdrukt, vergeten,... en dit zette zich ook op het lichaam: spieren spannen zich aan, bepaalde delen van het lichaam worden hard, vast, onbeweegelijk... Om het hart opnieuw te openen is het daarom noodzakelijk om ook via **lichaamswerk** (stretching, dans, beweging, ritme, muziek, adem) en **emotioneel** werk dieper te gaan in onszelf en tot inzicht te komen. De **spirituele dimensie**, het leven in het nu en de hartmeditaties, zal ons helpen dieper tot onszelf te komen en de rijkdom van ons wezen zichtbaar te maken.

Het hart van onszelf, onze wezenskern ligt diep verborgen onder de lagen van het ego. Met onze maskers tonen we aan de buitenwereld niet onze echte ik. Veel eigenschappen van onszelf hebben we verborgen gehouden voor onszelf en de ander. In deze workshop willen we dan ook deze **schaduwstukken** opnieuw vinden omdat ze een deel uitmaken van wie we echt zijn. Alleen zo komen we meer en meer tot de kern van onszelf, door dat wat verborgen is weer aan het licht te brengen...

Naast de aangeboden Mindfulness oefeningen zal er dus gewerkt worden met visualisaties, lichaamsbeweging, dans en meditatieoefeningen vanuit het hart.

---

Meer informatie kun je vinden op de website: <http://heartfulness.be>

## Hoe werken we?

---

Er is een breed scala aan Zijnsgeoriënteerde methodieken die gehanteerd worden in een heartfulness training:

### *Lichaamswerk*

In Heartfulness wordt ervan uitgegaan dat je geschiedenis zich ook in je lichaam heeft vastgezet. Door spanning raken de energiedoorstroming in je lichaam en ook het contact met de omgeving verstoord. Je bent niet echt lichamelijk meer aanwezig. Daarom doen we in heartfulness veel lichaamswerk zoals stretchen, bewegen, dansen, ademen. We werken met ritme, muziek...

### *Meditatie*

Tijdens de meditatieoefeningen in heartfulness ga je voornamelijk de aandacht leren leggen op je hart. Verschillende technieken worden aangeleerd om te oefenen, je hart te voelen, vriendelijkheid te beleven, liefde te stralen,...

### *Schaduwwerk*

Via visualisatie, gespreken, rollenspelen,... kom je in contact met je schaduwstukken.

### *Visualisatie*

In deze training oefenen we met twee verschillende vormen van visualisatie:

Er is vooreerst de **fantasieoefening**.

Wanneer wij het woord visualisatie gebruiken, bedoelen we visualisatie van beelden die ontspringen uit de **Zijnsdimensie**. Dit in tegenstelling tot fantasieoefeningen die beelden brengen uit het onbewuste.

---

Je kunt niet de liefde in je hart ervaren als je ook niet het verdriet, kwaadheid, angst en alle andere emoties hebt kunnen toelaten in je hart...