

WRITEFULNESS

Door Stadsklooster Utrecht, WaardevolWest en Bureau voor levenslinguïstiek

WAT?

Writefulness is een vorm van meditatie die ruimte geeft aan nieuwe, vaak verrassende perspectieven op dagelijkse en onalledaagse ervaringen. Het schrijven maakt je bewuster van wat jou bezighoudt en wat er voor jou echt toe doet. In iedere bijeenkomst staat een ander thema centraal, te weten: Ontmoeting – Vrijheid – Verlangen – Geven en ontvangen.

WAAROM?

Meditatief schrijven brengt persoonlijke reflectie op gang. Je vindt woorden voor wat er in je omgaat en leert jezelf daardoor beter begrijpen. Zo kom je tot nieuwe perspectieven op vragen als: wat vind ik werkelijk van belang? Wat heb ik nodig? Waar geloof ik in? Waar wil ik mij voor inzetten? Hoe kan ik leven op een manier die bij mij past? Welke drijfveren geven mijn leven zin?

HOE?

De bijeenkomsten Writefulness beginnen plenair. Je maakt kennis met de andere deelnemers en wordt met een speelse oefening tot zelfreflectie gebracht. Daarna is de verbeelding aan zet. We werken onder andere met kunst, poëzie en teksten die in het teken staan van het thema van die bijeenkomst. Dan volgt een schrijfopdracht waar je in stilte aan werkt. Wie wil kan daarna met de groep delen wat hij of zij geschreven heeft.

VOOR WIE?

Deze workshop is voor jou geschikt als je behoefte hebt aan reflectie op vragen als: waar gaat mijn leven eigenlijk over en waar wil ik naartoe; als je benieuwd bent naar wat diep in jezelf verborgen ligt; als je het gevoel hebt op een keerpunt in je leven te staan; als je je bewuster wilt worden van vitale (en belemmerende) 'onderstromen' in je leven.

WANNEER?

Driewekelijks, op 4 oktober (thema: Ontmoeting), 25 oktober (thema: Vrijheid), 15 november (thema: Verlangen) en 6 december (thema: Geven en ontvangen).

WAAR?

Stadsklooster, Kanaalstraat 198 te Utrecht.

DOOR WIE?

Marion Lommers, trainer en programmeur Zingeving en Levenskunst, Stadsklooster Utrecht.

Marion heeft Nederlands en Humanistiek gestudeerd. Haar interesse is de filosofie van het levensverhaal.

Mariska van Beusichem, projectleider WaardevolWest en predikant.

Mariska heeft jarenlange ervaring in geestelijke begeleiding. Deze vorm van begeleiding is erop gericht hedendaagse mensen te gidsen op hun unieke innerlijke reis, met respect voor ieders visie.

Brenda van Dam, biografisch (schrijf)coach en oprichter van Bureau voor levenslinguïstiek.

'Woorden zoeken – zin vinden' is Brenda's motto. Al jaren helpt zij mensen woorden te vinden om hun persoonlijke levensvragen te onderzoeken.

KOSTEN

€50,- inclusief koffie/thee, hand-outs en schrijfmateriaal. Social price: €40,-.

VRAGEN?

Schrijf naar zin@stadskloosterutrecht.nl, t.a.v. Marion Lommers