

Writefulness: schrijven naar bewustzijn

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 deze nieuwe, zesdelige reeks staat iedere bijeenkomst een ander zintuig centraal, te weten: voelen – zien – horen – ruiken – proeven – je zesde zintuig.

Waarom?

Meditatief schrijven brengt persoonlijke reflectie op gang. Je vindt (nieuwe) woorden voor wat er in je omgaat en leert jezelf daardoor beter begrijpen. Zo kom je tot nieuwe perspectieven op (on)alledaagse ervaringen.

Hoe?

De bijeenkomsten *Writefulness* beginnen met een meditatieoefening. Daarna wordt je met speelse (schrijf)oefeningen tot zelfreflectie gebracht. We werken daarbij met kunst, poëzie, teksten en voorwerpen die in het teken staan van het zintuig van die bijeenkomst. Wie dat wil kan met de groep delen wat hij of zij geschreven heeft.

Voor wie?

Voor iedereen die behoefte heeft aan reflectie op alledaagse ervaringen en die daarbij diepere lagen in zichzelf aan wil boren; als je je bewuster wilt worden van vitale (en belemmerende) 'onderstromen' in je leven; als je zoekt naar woorden om je verwondering over het leven in (nieuwe) taal te vatten.

Wanneer?

6 maart (voelen), 13 maart (zien), 20 maart (horen), 27 maart geen bijeenkomst, 3 april (ruiken), 10 april (proeven), 17 april (intuïtie, je zesde zintuig). Van 19:30 uur tot 21:30 uur.

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 ligt bij de filosofie van het levensverhaal.

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.

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.

Nog vragen? Schrijf naar marion@stadskloosterutrecht.nl