



Globaal jaarprogramma 'Westerse Meditatie'

1 ^e dag	2 ^e dag
Ochtendprogramma (10.00 - 13.00 uur) Aankomen, opmaat en kennismaken Journaling; waar gaat het je om, verkennen van je eigen scholingsweg tot nu toe	Ochtendprogramma (10.00 - 13.00 uur) Aankomen, opmaat en spreuk Meditatief onderzoek oefenen aan een schilderij Intervisie uitwisselen over de oefening Schrijfoefening Bewustzijn versterken van wie je bent en wat je te doen hebt
Middagprogramma (14.00 - 17.15 uur) Overzicht van meditatiewegen en stilstaan bij de vraag 'waarom jezelf scholen?' Bewegings oefening Overzicht van het jaartraject- traject Westerse meditatie Kennismaking met Meditatief onderzoek	Middagprogramma (14.00 - 17.15 uur) Bewegingsoefeningen Terugblik op de maandoefening 'Verwonderen' Groepsgesprek over scholingservaringen Oefening: Terughouden van je oordelen en voorstellingen door aandacht en eerbied. Terugblik op het oefenen Korte kunstzinnige oefening Thuiswerk: oefening van de maand
Avondprogramma (18.00 - 19.30 uur) Lezing en gesprek over actualiteit - spiritualiteit – samen-scholing Terugblik en vooruitblik	Avondprogramma (18.00 - 19.30 uur) Vanuit ieders ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan antroposofische menskunde. Ook bespreken we de vragen die opkomen m.b.t. de scholingsweg en je ervaringen in de wereld Terugblik op de dag



3 ^e dag	4 ^e dag
Ochtendprogramma (10.00 - 13.00 uur) Aankomen, opmaat en spreuk Meditatief onderzoek oefenen aan kunst Intervisie uitwisselen over de oefening Waarnemingsoefening Bewustzijn versterken van wie je bent en wat je te doen hebt Middagprogramma (14.00 - 17.15 uur) Bewegingsoefening Terugblik op de maandoefening Terughouden van je oordelen. Oefening: Innerlijke rust en en het onderscheiden van het wezenlijke en het onwezenlijke Terugblik op het oefenen Korte kunstzinnige oefening Thuiswerk: oefening van de maand Avondprogramma (18.00 - 19.30 uur) Vanuit ieders ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan antroposofische menskunde. Ook bespreken we de vragen die opkomen m.b.t. de scholingsweg en je ervaringen in de wereld Terugblik op de dag	Ochtendprogramma (10.00 - 13.00 uur) Aankomen, opmaat en spreuk Gezamenlijk Meditatief onderzoek op een eigen levenservaring Uitwisselen over de oefening Intervisie een eigen werker- varing onderzoeken Waarnemingsoefening Bewustzijn versterken van wie je bent en wat je te doen hebt Middagprogramma (14.00 - 17.15 uur) Bewegingsoefeningen Terugblik op de maandoefening 'Innerlijke rust' Oefening: Zintuigmeditatie, kleur-oefening Terugblik op het oefenen Korte kunstzinnige oefening Thuiswerk: oefening van de maand Avondprogramma (18.00 - 19.30 uur) Vanuit ieders ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan antroposofische menskunde. Ook bestreken we de vragen die opkomen m.b.t. de scholingsweg en je ervaringen in de wereld Terugblik op de dag



5 ^e dag	6 ^e dag
Ochtendprogramma (10.00 - 13.00 uur) Aankomen, opmaat en spreuk Gezamenlijk meditatief onderzoek op een levenservaring Uitwisselen over de oefening Intervisie een eigen werker- varing onderzoeken Schrijfoefening Bewustzijn versterken van de wijsheid van je lichaam Middagprogramma (14.00 - 17.15 uur) Bewegingsoefeningen Terugblik op de maandoe- fening 'Zintuigmeditatie, kleur- oefening Oefening: Zintuigmeditatie, warmte-oefening Terugblik op het oefenen Korte kunstzinnige oefening Thuiswerk: oefening van de maand Avondprogramma (18.00 - 19.30 uur) Vanuit ieders ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan antroposofi- sche menskunde. Ook be- spreken we de vragen die opkomen m.b.t. de scho- lingsweg en je ervaringen in de wereld Terugblik op de dag	Ochtendprogramma (10.00 - 13.00 uur) Aankomen, opmaat en spreuk Gezamenlijk meditatief onderzoek op een werkerva- ring Uitwisselen over de oefening Intervisie je eigen oefenweg onderzoeken Schrijfoefening Bewustzijn versterken van de wijsheid van je lichaam Middagprogramma (14.00 - 17.15 uur) Bewegingsoefeningen Terugblik op de maandoe- fening Beeldmeditatie, medita- tieve ontmoetingen Oefening: Denken vanuit het geheel Terugblik op het oefenen Korte kunstzinnige oefening Thuiswerk: oefening van de maand Avondprogramma (18.00 - 19.30 uur) Vanuit ieders ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan antroposofi- sche menskunde. Ook be- streken we de vragen die op- komen m.b.t. de scholings- weg en je ervaringen in de wereld Terugblik op de dag



7 ^e dag	8 ^e dag
Ochtendprogramma (10.00 - 13.00 uur) Aankomen, opmaat en spreuk Gezamenlijk meditatief onderzoek op een eigen levenservaring Uitwisselen over de oefening Intervisie een eigen werker- varing onderzoeken Waarnemingsoefening Bewustzijn versterken van wie je bent en wat je te doen hebt Middagprogramma (14.00 - 17.15 uur) Bewegingsoefeningen Terugblik op de maandoe- fening 'Beeldmeditatie, medita- tieve ontmoetingen' Oefening: Denken vanuit het geheel Terugblik op het oefenen Korte kunstzinnige oefening Thuiswerk: oefening van de maand Avondprogramma (18.00 - 19.30 uur) Vanuit ieders ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan antroposofi- sche menskunde. Ook be- streken we de vragen die op- komen m.b.t. de scholings- weg en je ervaringen in de wereld Terugblik op de dag	Ochtendprogramma (10.00 - 13.00 uur) Aankomen, opmaat en spreuk Gezamenlijk meditatief onderzoek op een levenser- varing Uitwisselen over de oefening Intervisie een eigen werker- varing onderzoeken Schrijf-oefening Bewustzijn versterken van de wijsheid van je lichaam Middagprogramma (14.00 - 17.15 uur) Bewegingsoefeningen Terugblik op de maandoe- fening 'Denken vanuit het ge- heel Oefening: Contemplatief on- derzoeken van je oefenweg Terugblik op het oefenen Korte kunstzinnige oefening Thuiswerk: oefening van de maand Avondprogramma (18.00 - 19.30 uur) Vanuit ieders ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan antroposofi- sche menskunde. Ook be- spreken we de vragen die op- komen m.b.t. de scho- lingsweg en je ervaringen in de wereld Terugblik op de dag



9 ^e dag	10 ^e dag
Ochtendprogramma (10.00 - 13.00 uur) Aankomen, opmaat en spreuk Gezamenlijk meditatief onderzoek op een maatschappelijk thema Uitwisselen over de oefening Intervisie je eigen oefenweg onderzoeken Waarnemingsoefening Bewustzijn versterken van je eigen scholingsweg Middagprogramma (14.00 - 17.15 uur) Bewegingsoefeningen Terugblik op de maandoefening 'Meditatief onderzoeken van je oefenweg Vorbereiden presentaties Korte kunstzinnige oefening Avondprogramma (18.00 - 19.30 uur) Vanuit ieders ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan antroposofische menskunde. Ook bestreken we de vragen die opkomen m.b.t. de scholingsweg en je ervaringen in de wereld Terugblik op de dag	Feestelijke dag met presentaties <i>De waarde van het oefenen hangt er niet zozeer van af wat je daarbij gebeurt, als wel of je in jezelf de kracht vindt waardoor nieuwe vermogens worden ontwikkeld</i> Rudolf Steiner



Begeleiders

Pim Blomaard, Pim Caljouw, Clarine Campagne, Marieke Krans en Hilda Boersma.

Met inbreng van Bart Vanmechelen en Jaap van de Weg.

Pim Blomaard studeerde filosofie en werkte o.m als bestuurder in een en als ethicus op de universiteit. Hij werkt aan waarden en teamspirit.

Pim Caljouw heeft een achtergrond in het internationale bedrijfsleven en heeft zich ingezet om managementteams te ondersteunen in het onderzoeken en verder ontwikkelen van hun eigen denken en handelen.

Clarine Campagne studeerde bedrijfskunde en coacht op een beweeglijke manier mensen en organisaties in samenwerkings- en vernieuwingsprocessen.

Marieke Krans werkt in haar praktijk als arts integrale geneeskunde / antroposofische geneeskunde en begeleidt mensen met systeemopstellingenwerk.

Bart Vanmechelen studeerde psychologie in België en organisatieontwikkeling in Engeland. Hij werkt voor de Antroposophic Council for Inclusive Social Development. Hij geeft les in antroposofie, meditatie en innerlijke scholing.

Jaap van de Weg is arts, werkte als huisarts en als consultatief arts, en is vooral onderzoekend naar hoe onze mensenwereld in de praktijk wordt meegestuurd door wezens uit de geestelijke wereld.

Overige gegevens

Locatie: Boslaan 15, Zeist

Data en tijden: zie website

Kosten: voor privé naar draagkracht: €2250 - € 3250 (richtprijs € 2750) inclusief btw, voor beroepsmatige deelname: €3750,- inclusief btw

Kosten zijn inclusief koffie-thee, lunch en maaltijden.

Aanmelding en informatie: www.atelierantroposofie.nl, zie Westerse Meditatie. Voor vragen: contact@atelierantroposofie.nl