

SamenScholen Jaartraject 2023 - 2024

Inleiding

Kom je te weinig toe aan wat innerlijk echt belangrijk voor je is? Vind je het eigenlijk best een klus om te leven met de onrust in je leven en werk? Wil je meer kunnen handelen vanuit innerlijke wijsheid? Ben je benieuwd naar mediteren, maar is beginnen of volhouden nog wel een ding?

Vanuit dit soort levensvragen ontstond het jaartraject SamenScholen. Een jaar waarin je ruimte maakt voor wie je aan het worden bent terwijl je leven gewoon doorgaat. Want dat is het moeilijkste: terwijl de aardse stroom doordendert, innerlijk omhoog reiken naar het hemelse. Leren handelen vanuit je behoefte aan innerlijke groei terwijl er van alles moet, thuis en in je werk. Hoe wordt je je bewuster van je eigen denken, voelen en willen en hoe werk je aan je zeggenschap daarover? Wij nodigen je uit om dit samen op te pakken. Als je met anderen uitwisselt, oefent en omgaat met tegenkrachten, ontmoet je niet alleen jezelf, maar stel je ook elkaar in staat tot vernieuwing. Stem af op jezelf, de ander en op wat de wereld van je vraagt. Dan vind je jouw manier om toekomst te scheppen.

Wat gaan we doen?

Onder leiding van ervaren begeleiders bouw je een oefen- en meditatiepraktijk op die bij je past. We komen maandelijks bij elkaar in Zeist om onze aandacht te leren richten en verdiepen, om veel te oefenen en om gezamenlijk ieders weg bewust te krijgen. We ontmoeten elkaar in alle rust en sterken onze waarnemingen en vermogens via meditatie oefeningen, terugblikken, gesprekken, speelse werkvormen, kunstzinnige en euritmie-oefeningen. We verkennen ook onze weerstanden: wat weerhoudt ons om nieuw te kunnen zien en handelen? Thuis kun je verder met de aangereikte oefeningen en tussen de bijeenkomsten zijn er regelmatig online contact- en oefenmomenten. Daarnaast wordt tijdens de avonden aandacht gegeven aan de menskundige en geestelijke aspecten van de oefeningen en de opgedane gewaarwordingen.

Zo worden je intenties helder en kun je praktiserend onderzoeken hoe je verbinding kunt maken met het stukje hemel boven en in jouw aardse stroom. Het mooie is, dat iedereen vanuit zijn eigen levensweg deelneemt. En doordat iedereen zichzelf inbrengt, ontstaat een ruimte die geen van ons alleen kan scheppen. Dit mee-maken geeft levenskracht. Leer jezelf leiden en schep toekomst!

Basisjaar (1e jaar)

Werken aan bewustzijn

In het basisjaar ga je ervaren hoe je rust kunt creëren voor jezelf en hoe je richting kunt geven aan de dingen die belangrijk voor je zijn. Je verkent samen jouw denken, voelen en willen op een heel concrete manier. Je werkt iedere maand met andere deelnemers / reisgenoten aan oefeningen voor hart, hoofd en handen. Tussentijds werk je thuis verder en kun je online vragen en ervaringen uitwisselen. Zo wil het Atelier Antroposofie & Samenleving een opening bieden voor dit individuele pad in de gezamenlijkheid van een groep. In een ritmische cadans van meditatie, rust en reflectie leg jij in het eerste jaar jouw eigen basis. Onder bezielende begeleiding worden oefeningen aangereikt zodat jij jouw bewustzijn kunt vergroten. Zo ontstaat binnen een jaar een meditatiepraktijk die past bij jou.

Praktijkjaar (2e jaar)

Bewust aan het werk

In het praktijkjaar ga je de diepte in, met het verworven bewustzijn ga je bewust aan het werk. Nu je de nodige meditatie-oefeningen goed hebt leren kennen en regelmaat hebt opgebouwd, komt er ruimte voor het vrijer werken met jouw bewustzijn. Het Atelier biedt in dit tweede jaar de ruimte om – met elkaar – te reflecteren op de innerlijke verdieping en om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. Welke oefeningen daarbij helpen en hoe je je eigen weg vormgeeft en invult, verken je met elkaar tijdens de maandelijkse bijeenkomsten. Daarnaast bouw je thuis verder aan jouw persoonlijke meditatiepraktijk ondersteund door online oefeningen en contactmomenten.

Op de volgende pagina's vind je het programma van SamenScholen en helemaal onderaan de praktische gegevens.

Programma Basisjaar



Vrijdag 22 september 2023	Zaterdag 23 september 2023
<p>Ochtendprogramma met Clarine Campagne (10.00 - 12.30 uur)</p> <p>Aankomen, opmaat en kennismaken Journaling; bewustzijn versterken van wie je bent en wat je te doen hebt</p> <p>Middagprogramma met Jaap van de Weg (13.30 - 17.15 uur)</p> <p>Overzicht van bekende scholingswegen en stilstaan bij de vraag 'waarom scholen?' Overzicht van het Samenscholingstraject in het basisjaar Kennismaking met en oefenen van de 'Wijsheid leeft in het licht' - meditatie Eigen scholingsweg van Jaap van de Weg en zijn ervaringen daarmee</p> <p>Avondprogramma met Pim Blomaard (18.00 - 20.15 uur)</p> <p>Lezing en gesprek over actualiteit - spiritualiteit - scholing - samenscholing Terugblik op de dag (CC)</p>	<p>Ochtendprogramma met Marieke Krans (10.00 - 12.30 uur)</p> <p>Reflectie, opmaat en spreuk Verkennen van de eigen scholingsweg tot nu toe Vormen van intervisiegroepen en kiezen scholingsmaatjes</p> <p>Middagprogramma met Bart Vanmechelen (13.30 - 16.00 uur)</p> <p><u>'Voorwaarden voor meditatie'</u>: oefenen van de belangrijke voorwaarden voor meditatie: deemoed, eerbied, stilte en lichaamshouding. Ondersteunende kunstzinnige activiteiten Eigen scholingsweg van Bart Vanmechelen en zijn ervaringen daarmee Thuiswerk: oefening van de maand Terugblik op het weekend</p>



Vrijdag 13 oktober 2023	Vrijdag 10 november 2023
<p>Ochtendprogramma met Clarine Campagne en Pim Caljouw (10.00 - 12.30 uur)</p> <p>Aankomen, opmaat en spreuk Terugblik* op de oefening van de maand Intervisie met terugblik op je oefenweg Bewustzijn versterken van wie je bent en wat je te doen hebt <i>* alle terugblikken in dit Samscholingstraject zullen methodisch worden vormgegeven waarbij meerdere methodes voorbij zullen komen</i></p> <p>Middagprogramma met Bart Vanmechelen (13.30 - 17.15 uur)</p> <p><u>'Voorwaarden voor meditatie'</u>: oefenen van de belangrijke voorwaarden voor meditatie: deemoed, eerbied, stilte en lichaamshouding Kennismaken en oefenen van de M.L. King oefening Terugblik op het oefenen Mede obv de terugblik, ondersteunende kunstzinnige activiteiten Thuiswerk: oefening van de maand</p> <p>Avondprogramma met Pim Blomaard (18.00 - 20.15 uur)</p> <p>Obv opgedane ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan de betekenis voor het gevoels- en gedachteleven, aan verdiepte menskunde en aan het herkennen van achterliggende processen Terugblik op de dag</p>	<p>Ochtendprogramma met Clarine Campagne en Pim Caljouw (10.00 - 12.30 uur)</p> <p>Aankomen, opmaat en spreuk Terugblik op de oefening van de maand Intervisie met terugblik op je oefenweg Bewustzijn versterken van wie je bent en wat je te doen hebt</p> <p>Middagprogramma met Marieke Krans (13.30 - 17.15 uur)</p> <p><u>'Innerlijke rust'</u>: oefenen van het creëren van momenten van innerlijke rust en het onderscheiden van het wezenlijke van het onwezenlijke Terugblik op het oefenen Mede obv de terugblik, ondersteunende kunstzinnige oefeningen Eigen scholingsweg van Marieke Krans en haar ervaringen daarmee Thuiswerk: oefening van de maand</p> <p>Avondprogramma met Pim Blomaard (18.00 - 20.15 uur)</p> <p>Obv opgedane ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan de betekenis voor het gevoels- en gedachteleven, aan verdiepte menskunde en aan het herkennen van achterliggende processen Terugblik op de dag (CC)</p>

Vrijdag 15 december 2023	Vrijdag 19 januari 2024
<p>Ochtendprogramma met Clarine Campagne, Marieke Krans en Pim Caljouw (10.00 - 12.30 uur)</p> <p>Aankomen, opmaat en spreuk Terugblik op de oefening van de maand Intervisie met terugblik op je oefenweg Bewustzijn van de wijsheid van je lichaam</p>	<p>Ochtendprogramma met Clarine Campagne, Marieke Krans en Pim Caljouw (10.00 - 12.30 uur)</p> <p>Aankomen, opmaat en spreuk Terugblik op de oefening van de maand Intervisie met terugblik op je oefenweg Bewustzijn van de wijsheid van je lichaam</p>
<p>Middagprogramma met Bart Vanmechelen (13.30 - 17.15 uur)</p> <p><u>Voorwaarden</u>: kennismaking met de voorwaarden voor het betreden van een innerlijke scholingsweg en met de oefeningen ter versterking van denken voelen willen. Oefenen en terugkijken op de oefening mbt voelen Mede obv de terugblik, ondersteunende kunstzinnige activiteiten Thuiswerk: oefening van de maand</p>	<p>Middagprogramma met Bart Vanmechelen (13.30 - 17.15 uur)</p> <p><u>'Voorbereiding'</u>: oefenen van de verzorging van gevoels- en gedachtenleven aan de hand van de meditatie op groeien, bloeien en verwelken en afsterven Terugblik op het oefenen Mede obv de terugblik, ondersteunende kunstzinnige activiteiten Thuiswerk: oefening van de maand</p>
<p>Avondprogramma met Jaap van de Weg (18.00 - 20.15 uur)</p> <p>Obv opgedane ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan de betekenis voor het gevoels- en gedachteleven, aan verdiepte menskunde en aan het herkennen van achterliggende processen Terugblik op de dag (CC)</p>	<p>Avondprogramma met Jaap van de Weg (18.00 - 20.15 uur)</p> <p>Obv opgedane ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan de betekenis voor het gevoels- en gedachteleven, aan verdiepte menskunde en aan het herkennen van achterliggende processen Terugblik op de dag (CC)</p>



Vrijdag 23 februari 2024	Vrijdag 15 maart 2024
<p>Ochtendprogramma met Clarine Campagne en Pim Caljouw (10.00 - 12.30 uur)</p> <p>Aankomen, opmaat en spreuk Terugblik op de oefening van de maand Intervisie met terugblik op je oefenweg Bewustzijn van de wijsheid van je lichaam</p> <p>Middagprogramma met Pim Blomaard (13.30 - 17.15 uur)</p> <p><u>Verlichting</u>: oefenen om bepaalde gevoelens en gedachten te ontwikkelen aan de hand van meditaties op steen, water en lucht Terugblik op het oefenen Mede obv de terugblik, ondersteunende kunstzinnige activiteiten Eigen scholingsweg van Pim Blomaard en zijn ervaringen daarmee Thuiswerk: oefening van de maand</p> <p>Avondprogramma met Jaap van de Weg (18.00 - 20.15 uur)</p> <p>Obv opgedane ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan de betekenis voor het gevoels- en gedachteleven, aan verdiepte menskunde en aan het herkennen van achterliggende processen Terugblik op de dag (CC)</p>	<p>Ochtendprogramma met Clarine Campagne, Marieke Krans en Pim Caljouw (10.00 - 12.30 uur)</p> <p>Aankomen, opmaat en spreuk Terugblik op de oefening van de maand Intervisie met terugblik op je oefenweg Bewustzijn van de wijsheid van je lichaam</p> <p>Middagprogramma met Pim Blomaard (13.30 - 17.15 uur)</p> <p><u>Verlichting</u>: oefenen om bepaalde gevoelens en gedachten te ontwikkelen aan de hand van meditatie op licht Terugblik op het oefenen Mede obv de terugblik, ondersteunende kunstzinnige activiteiten Eigen scholingsweg van de begeleider en de ervaringen daarmee Thuiswerk: oefening van de maand</p> <p>Avondprogramma met Marieke Krans (18.00 - 20.15 uur)</p> <p>Obv opgedane ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan de betekenis voor het gevoels- en gedachteleven, aan verdiepte menskunde en aan het herkennen van achterliggende processen Terugblik op de dag (CC)</p>



Vrijdag 12 april 2024	Vrijdag 24 mei 2024
<p>Ochtendprogramma met Clarine Campagne, Marieke Krans en Pim Caljouw (10.00 - 12.30 uur)</p> <p>Aankomen, opmaat en spreuk Terugblik op de oefening van de maand Intervisie met terugblik op je oefenweg Bewustzijn van de wijsheid van je lichaam</p> <p>Middagprogramma met Jaap van de Weg (13.30 - 17.15 uur)</p> <p><u>'Beheersing van gevoelens en gedachten'</u>: oefenen om gevoelens en gedachten de juiste richting te geven aan de hand van het waarnemen van een zaadje en je denkend en voelend in te leven in het groei en ontwikkelingsproces Terugblik op het oefenen Mede obv de terugblik, ondersteunende kunstzinnige activiteiten Thuiswerk: oefening van de maand</p> <p>Avondprogramma met Jaap van de Weg (18.00 - 20.15 uur)</p> <p>Obv opgedane ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan de betekenis voor het gevoels- en gedachteleven, aan verdiepte menskunde en aan het herkennen van achterliggende processen Terugblik op de dag (CC)</p>	<p>Ochtendprogramma met Clarine Campagne, Marieke Krans en Pim Caljouw (10.00 - 12.30 uur)</p> <p>Aankomen, opmaat en spreuk Terugblik op de oefening van de maand Intervisie met terugblik op je oefenweg Bewustzijn van de wijsheid van je lichaam</p> <p>Middagprogramma met Jaap van de Weg (13.30 - 17.15 uur)</p> <p><u>'Beheersing van gevoelens en gedachten'</u>: oefenen om gevoelens en gedachten de juiste richting te geven aan de hand van de woordmeditatie op 'Vrees is er in de liefde niet' Terugblik op het oefenen Mede obv de terugblik, ondersteunende kunstzinnige activiteiten Thuiswerk: oefening van de maand</p> <p>Avondprogramma met Jaap van de Weg (18.00 - 20.15 uur)</p> <p>Obv opgedane ervaringen met het oefenen wordt aandacht gegeven aan de betekenis voor het gevoels- en gedachteleven, aan verdiepte menskunde en aan het herkennen van achterliggende processen Terugblik op de dag (CC)</p>



Vrijdag 21 juni 2024	Vrijdag 6 september 2024
<p>Ochtendprogramma met Clarine Campagne en Pim Caljouw (10.00 - 12.30 uur)</p> <p>Aankomen, opmaat en spreuk Terugblik op de oefening van de maand Intervisie met terugblik op je oefenweg Bewustzijn versterken van wie je bent en wat je te doen hebt</p> <p>Middagprogramma met Frouke Vrieling en Marieke Krans (13.30 - 17.15 uur)</p> <p>Commitment met je scholingsweg, wat past, wat past niet, kiezen en vormgeven van je individuele scholingsweg Intervisie rond commitments Mede obv de commitments, ondersteunende kunstzinnige activiteiten Thuiswerk: individuele zomeroefening Eigen scholingsweg van Froukje Vrieling en haar ervaringen daarmee</p> <p>Avondprogramma met Clarine Campagne (18.00 - 20.15 uur)</p> <p>Terugblik op je scholingsweg in het licht van wie je bent en wat je te doen hebt: voorbereiden presentaties over de individuele ontwikkelingen op de scholingsweg Terugblik op de dag</p>	<p>Ochtend- en middagprogramma met Pim Blomaard, Pim Caljouw, Clarine Campagne, Marieke Krans, Bart Vanmechelen, Froukje Vrieling en Jaap van de Weg (10.00 - 17.15)</p> <p>10.00 - 13.00 uur Aankomen, opmaat en spreuk (CC) Presentaties en gesprek over de individuele ontwikkelingen op de scholingsweg</p> <p>14.00 - 17.15 uur Presentaties en gesprek over de individuele ontwikkelingen op de scholingsweg</p> <p>Avondprogramma met Jaap van de Weg en Clarine Campagne (18.00 - 20.15)</p> <p>Lezing en gesprek over 'Inwijding' en 'Contemplatief Onderzoek' Terugblik op de dag (CC)</p>



Zaterdag 7 september 2024	Vrij naar R. Steiner
<p>Ochtend- en middagprogramma met Pim Blomaard, Pim Caljouw, Clarine Campagne, Marieke Krans, Bart Vanmechelen, Froukje Vrielink en Jaap van de Weg (10.00 - 17.00)</p> <p>10.00 - 13.00 uur Aankomen, opmaat en spreuk (CC) Presentaties en gesprek over de individuele ontwikkelingen op de samenscholingsweg</p> <p>14.00 - 17.00 uur Presentaties en gesprek over de individuele ontwikkelingen op de samenscholingsweg</p> <p>Avondprogramma met Jaap van de Weg (18.30 - 20.15)</p> <p>Vooruitblik op het 2e jaar. Terugblik op de dag (CC) Afsluiting basisjaar door Pim Blomaard</p>	<p>De waarde van het oefenen hangt er niet zozeer van af <i>wat</i> je daarbij gewaarwordt, als wel of je in jezelf de <i>kracht</i> vindt waardoor nieuwe vermogens worden ontwikkeld</p>

Begeleiders

Pim Blomaard, Pim Caljouw, Clarine Campagne, Marieke Krans, Bart Vanmechelen, Froukje Vrielink en Jaap van de Weg zijn de begeleiders.

Pim Blomaard studeerde filosofie en werkte o.m als bestuurder in een antroposofische zorginstelling 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 werkte voor de Antroposophic Council for Inclusive Social Development en is directeur van een heilpedagogisch dagverblijf in België. Hij geeft les in antroposofie, meditatie en innerlijke scholing.

Froukje Vrielink studeerde criminologie en bemoedigt mensen en organisaties om voorop te lopen bij de veranderingen die onze levens omringen. Haar doel is zichzelf, mensen en organisaties bewust en toekomstbestendig te maken.

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: vrijdag 22 en zaterdag 23 sept, verder alles op vrijdagen: 13 okt, 10 nov, 15 dec 2023, 19 jan, 23 feb, 16 mrt, 12 apr, 24 mei, 21 juni, vrijdag 6 en zaterdag 7 sept.

Tijd: 10.00- 20.15 uur

Kosten: voor privé naar draagkracht: €1800 - € 2800 (richtprijs € 2500) inclusief btw
voor beroepsmatige deelname: €3500,- inclusief btw
Kosten zijn inclusief koffie-thee, lunch en maaltijden.

Aanmelding en informatie: www.atelierantroposofie.nl, zie SamenScholen. We stellen prijs op een (telefonisch) kennismakingsgesprek. Je kan je daarvoor aanmelden via contact@atelierantroposofie.nl met je mailadres en je telefoonnummer. Een van de begeleiders zal dan contact met je opnemen.