

Stilstaan bij jezelf

CURSUSSEN BALANS EN VERBINDING EN MINDFULNESS

Onze maatschappij is gericht op presteren. Met z'n allen willen we veel en doen we van alles tegelijk. Met als gevolg dat we vaak onrustig zijn, moe of gewoon 'uit balans'. De cursussen van Titia de Bot en Roeland Wijkhuizen – in het dagelijks leven een echtpaar en werkzaam in hun 'Centrum voor Aandacht' in Voerendaal – kunnen je helpen om dichterbij jezelf te komen en vrede en vreugde te vinden in het nu.

Jij: het belangrijkste contact in de wereld

"Als je zelf je grenzen niet bewaakt, doet niemand het", weet Titia. "De cursus Balans en Verbinding gaat over contact met jezelf: het belangrijkste contact in de wereld. Als jij goed in je vel zit, gaat de rest ook een stuk beter. Vanuit mijn achtergrond – ik ben magnetiseur, acupuncturist en cranio-sacraal therapeut – heb ik veel kennis van blokkades die je in je lichaam kunt hebben en van hoe je die kunt wegnemen. Emotionele blokkades kent iedereen wel. Maar hoe werken die door op de stroming van energie en hersenvocht in je lichaam?"

Tijdens de cursus reik ik handvaten aan waardoor mensen kunnen voelen wat er van binnen gebeurt. Niet alleen fysiek, maar ook energetisch. Daarnaast geef ik een aantal technieken mee, zoals drukpuntmassages en 2-minutenmeditaties, die voor

ontspanning kunnen zorgen als dat nodig is."

Liefdevolle aandacht voor het nu

De cursus Mindfulness is bedoeld als een eerste kennismaking. "Het is eigenlijk een manier van leven", vertelt Roeland, die theoloog is en zich richt op geestelijke begeleiding en meditatie. "Mindfulness komt oorspronkelijk uit het boeddhisme. Het betekent 'bewuste aandacht'. Zoals je in het museum een stapje achteruit zet om een schilderij goed te bekijken, zet je bij mindfulness een stapje achteruit om jezelf goed te kunnen zien en voelen. Zodat je bewust kunt reageren. Bijvoorbeeld: ik laat kwaadheid van gisteren geen rol spelen in mijn reactie van nu. Zijn in het hier en nu: dat is mindfulness. Dus als je eet, wéten dat je eet. Als je loopt, wéten dat je loopt. Dan kun je zelfs vreugde vinden in klusjes die je normaalgesproken niet leuk vindt..."



Baas worden

Ook in de cursus Mindfulness kom meditatie aan bod. "Ik ga ervan uit dat er veel wijsheid in jezelf zit", legt Roeland uit. Vooral voor mensen die het gevoel hebben geleefd te worden, kan Mindfulness heel waardevol zijn. Het gaat over baas worden over je gedachten en emoties. Je begint telkens opnieuw bij jezelf."

Iets voor jou? Ontdek het op de Open Dag van de Arcus Volksuniversiteit op zo 12 september (12-15 uur). Meer informatie via: T 045 - 5609050 of e-mail arcusvu@arcuscollege.nl.