

Stilte Dagen

Telkens
van 9u30
tot 17u30



Stille
'maan'
dagen

Samen zoeken we de stilte op.

In kleine groep creëren we een stille maan dag.

Een dag om, zonder verwachtingen, te vertragen en stil te staan.
Om stil te voelen, stil te ontmoeten wat dan in jezelf gezien wil worden.

Praktisch:

DATA:

26 okt, 30 nov, 25 jan,
22 febr, 26 apr, 31 mei

BIJZONDERE PLEK:

Langdonkenstraat 143
2230 Herselt

BIJDRAGE:

100 euro per stiltedag.
Ter plaatse te betalen,
cash of via QR code.

INSCHRIJVING:

Stuur een mailtje naar:
nancy@aaasem.be

Eventuele annulatie kan
kosteloos gebeuren tot
ten laatste de donderdag
voordien. Bij een te late
annulatie wordt 50 euro
aangerekend.

Hoe een maan-dag zich ontrolt:

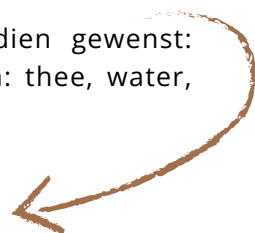
Zelf ben ik fan. Van stilte. Van even niet te moeten. Van even niet te hoeven reageren op buiten- of binnenwereld. Om te aanschouwen, om te resetten. Om op die manier de stroom van ons zelfhelend en zelfregulerend vermogen, op fysiek én op geestelijk vlak, de vrijheid te geven. En een kleine groep geeft voor mij net die veilige gedragenheid waardoor de stilte nog krachtiger werkt.

Tijdens de stille maan dagen zorg ik voor de bedding, voor de structuur, voor de uitnodiging. In het begin, het midden en einde van de dag, begeleid ik de overgangen via technieken die ons lichaam en geest ondersteunen. Ik stem deze adem-, ontspannings-, regulatietechnieken, meditaties graag af op het moment. We beginnen en eindigen met een cirkel waarbij je vrij bent om te delen.

's Middags eten we in stilte, waardoor je de verbinding met jezelf niet hoeft te verstoren door in contact te gaan met anderen. Velen ervaren dit als een bevrijdend gevoel. Natuurlijk mag je zachtjes iets vragen of uiten, maar de intentie is wel om de sereniteit en de stilte mee uit te dragen. Je bent co-creator in deze setting, volledig vrij om deze dag vorm te geven naar jouw stiltewens, in respect en afstemming, waar nodig, met het concept en de andere deelnemers.

Mee te brengen: dekentje, pantoffels, lunch en indien gewenst: schrijfboekje, oogmasker, oordopjes. Wordt voorzien: thee, water, versnapering, gezellig houtvuur.

Verdere info onderaan



Waarom stilte een krachtbron is?

Samen met anderen je verbinden met de kracht van stilte,
in en rondom je, geeft je de mogelijkheid :

- Om **bewuster te zakken in het moment**, het leven in het hier en nu. Op die manier kom je tot vertragen, tot het aanpassen van je ritme, tot het verminderen van die actiemodus in jezelf.
- Om **bewuster te worden van wat dan in je leeft**. In het dagdagelijkse hebben we vaak niet de tijd of de inspiratie om open te staan voor wat ons lijf, geest, energie, spirit ons wil zeggen. Hier maken we er ruimte voor, geven we zonder oordeel aandacht. Een zuiver moment van reflectie en erkenning.
- Om die **connectie met die wezenlijke kern van jezelf te herstellen**. We raken al te vaak verstrikt in (overlevings)patronen die onszelf overschaduwden. Stilte geeft je de kans om je terug te verbinden met jouw richting, jouw passie, jouw verlangens, jouw intuïtie, jouw innerlijk kompas.
- Om **uit je overvolle en overwerkte hoofd te komen**. Tijd om je energie weer evenwichtig te verdelen in je lichaam, om een teveel aan spanning los te laten, om je zenuwstelsel te reguleren, om dieper te gronden.
- Om **gericht contact te maken met de aarde**, met de ons omringende natuur. Een zo belangrijke krachtbron die we al te vaak niet of te weinig benutten. Die ons kan voorzien van gronding, van energie, van zintuiglijk genieten, van hartelijke verwondering en van verhelderende symboliek.
- Om **je bewust te richten en over te geven aan jouw flow van de dag**. Een geplande agenda laat niet toe om jouw energie, jouw flow, jouw fluctuatie van actie en non-actie te kunnen volgen. Tijdens de stille maan dag word je uitgenodigd om je opnieuw met jouw ritme van beweging versus rust te verbinden. Een natuurlijk element van het vrouwelijk principe, hetgeen gelinkt is aan de 'maan' en diens energie. Vandaar de symbolische keuze, maan dagen.

Interesse of
vragen? Stuur een
mailtje naar
nancy@aaem.be



Begeleiding door:
Nancy Huybrechts
Psychotherapeute
www.aaem.be
nancy@aaem.be
0474293118