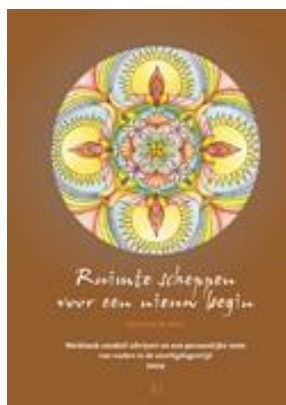


Ruimte scheppen voor een nieuw begin

Leesgroep 2015:

**“Ruimte scheppen voor een nieuw begin,
werkboek creatief schrijven en een
persoonlijke vorm van vasten in de 40 dagentijd 2015”**



Werkboek 2009
Bron : www.shodo.nl

Op woensdag, 18 februari 2015 is het Aswoensdag en start de **40 dagentijd**. Deze tijd, die ook wel de vastentijd wordt genoemd, staat geheel in het teken van innerlijk ruimte scheppen om het nieuwe begin, het nieuwe leven te kunnen toelaten. Voor velen is de 40 dagentijd een tijd van bezinning ter voorbereiding op het paasfeest. Steeds vaker gebeurt dit door te vasten – een oefening in “nee” zeggen tegen onmiddellijke bevrediging en “ja” zeggen tegen wat wezenlijk is. Vasten kan op vele manieren. Door minder te eten, te snoepen, alcohol te drinken, TV te kijken of afspraken te maken, ondersteunen we het innerlijke proces van het vasten : we laten het oude los, waardoor we ruimte creëren voor het nieuwe.

Op woensdag 11 februari start een **leesgroep** rond het inspirerende **werkboek** “Ruimte scheppen voor een nieuw begin” van Christine de Vries (creatief schrijfdocent). Het werkboek helpt ons om stil te staan en onze aandacht naar binnen te richten. Het is een plek waar je gedurende de vastentijd iedere dag naar terug keert. Zo ontdek je steeds meer over de schat die in jezelf aanwezig is en die op onverdeelde aandacht ligt te wachten om gekend, erkend, verwoord en gehoord te worden. De dagelijkse inspiratieteksten en meditatie helpen je daarbij.

Het werkboek biedt houvast, omdat je hier dagelijks terugkeert om al mediterend en schrijvend te ontdekken wat vasten met je doet. Het is een periode om op adem te komen, terug te kijken en te dromen over de toekomst. Voor iedere dag zijn er oefeningen, citaten, inspirerende uitspraken en bijbelteksten opgenomen. De inspirerende citaten komen uit alle windstreken, religies en culturen. Tevens zijn er wekelijkse reflectie-oefeningen opgenomen. Bij de wekelijkse reflectie hoort het inkleuren van een mandala, een eeuwenoud symbool voor heelheid en eenheid. Het werkboek begint op aswoensdag (18 februari 2015), maar je begint al eerder aan de voorbereidingen. De vastentijd eindigt op zondag 5 april eerste paasdag. Aansluitend zijn er eindreflectie oefeningen opgenomen.

Leesgroep : Je zult zelfstandig werken aan het werkboek door het dagelijks schrijven. Op de bijeenkomsten staat het lezen van de geschreven teksten centraal. Daarnaast worden ervaringen gedeeld, doen we korte meditaties en zullen ook korte schrijf oefeningen worden gegeven. Tevens zal er aandacht zijn voor een eventueel voornemen of focus. In een groep inspireer je elkaar en werkt het stimulerend om dagelijks tijd te blijven maken voor het werkboek. Het helpt om te blijven schrijven ook als het even niet gaat. Ervaring met creatief schrijven is niet nodig.

Informatie Leesgroep :

Data bijeenkomsten : 11 februari, 25 februari, 11 maart, 25 maart, 8 april
Tijd : woensdagavond van 20.00 – 22.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur
Adres : Bij mij thuis, Veldewater 27, 2911 PG Nieuwerkerk a/d IJssel
Kosten : € 25,00 (koffie en thee inbegrepen), contant betalen op 1^e avond.
Benodigd : werkboek 2009 (bruin) (let op er is ook een uitgave van 2010-groen).
Aanmelden via e-mail of per telefoon.

Informatie Werkboek :

Er wordt gebruik gemaakt van de versie 2009 (bruin exemplaar). De data voor 2015 moeten handmatig worden aangepast.
Downloaden (kosten € 7,50) van e-boek Werkboek 2009 via:
http://shodo.nl/bezinnen/werkboek_ruimte Daarna zelf uitprinten of laten kopiëren in een kopieershops.

Een kado voor jezelf. Leuk om dit samen met een vriend of vriendin te doen.

Voor meer informatie kun je mij bellen of mailen.

Laat je inspireren en gun jezelf dit moment voor jezelf.

Bewust naar Balans
Edith Bosma
Veldewater 27
2911 PG Nieuwerkerk a/d IJssel
☎ 06 24 62 95 73
✉ edithbosma@bewustnaarbalans.nl
www.bewustnaarbalans.nl