

1e Line-Up

Samen zingen vanuit je wortels / Heleen van den Hombergh

Samen zingen vanuit je wortels, staan als een boom, klinken als een klok! Workshop van twee uur.

We zingen in een cirkel onder stapsgewijze begeleiding van Heleen van den Hombergh, een ervaren zangeres en workshopleider, die zelf inspiratie voor haar werk vindt in de natuur.

We doen in deze workshop fysieke, technische oefeningen om zachte warme en krachtige klanken op te zoeken.

Gewoon lekker zingen hoor, maar ook: je laten voeden door de aarde waar je op staat en de groene wereld en mensen om je heen. Ervaring om deel te nemen is niet vereist, openheid om gewoon maar te proberen wel. Als het even kan zingen we midden in het landschap. Welkom!

Natuurlijke Voeding : Eet energie / Annelotte Vos

Annelotte Vos neemt je mee in haar verhaal over haar interesse in natuurlijke voeding. Hoe die is ontstaan en wat natuurlijke voeding nou eigenlijk is. Ook zal ze wat vertellen over de 5 elementen en hoe de chinese geneeswijze meer kijkt naar voeding in termen van ying / yang ofwel energie en welke energie bepaalde voedingsmiddelen hebben. Om meer naar voeding te kijken als een medicijn dan vulling.

Een goedlopend gesprek / Mayke Theboesen

Mayke neemt je mee voor een wandeling in de omgeving van de Lievevinge; het mooie Lingeboos. Met aandacht wandelen, (naar) buiten bewegen en tot jezelf komen, en een gesprek voeren met behulp van wat er aanwezig is in de natuur.

De afgelopen 15 jaar heb ik als HR professional in het bedrijfsleven gewerkt. Technische bedrijven, veel mannen, steeds van de ene naar de andere meeting; je kent het wel of kunt je er vast een voorstelling bij maken. In mijn werk had ik veel één-op-één gesprekken met managers, vaak koos ik ervoor om deze gesprekken wandelend te voeren. Mijn ervaring is dat het bevrijdend werkt om uit het kantoor te stappen. De natuur biedt je letterlijk veel meer ruimte. Daarbij hoef je elkaar niet steeds aan te kijken wanneer je wandelt, en ook dit komt de kwaliteit en diepgang van het gesprek ten goede. Je lijf komt in beweging, en daarmee breng je ook beweging in het gesprek.

Leren vertrouwen op de draagkracht van het leven zelf, de draagkracht van de natuur / Karine Klappen

Coaching voor groepen "Leren vertrouwen op de draagkracht van het leven zelf, de draagkracht van de natuur". Dat gaan we verkennen met natuurlijke materialen o.a. aan de hand van stillevenen maken, symbolen verzamelen, seizoenen, metaforen en een plek creëren.

Keuze uit verschillende doelen:

- contacten intensiveren
- lichtpuntje brengen in het leven
- contact maken met je hart
- laten zijn wat waar is
- dankbaarheid voelen voor wat geweest

Samen bepalen we waar we aan gaan werken.

Van buiten naar binnen / Wanda Kuipers

Wanda laat jullie in de ochtend graag de flow ervaren 'van buiten naar binnen', gebaseerd op de (6-weekse) training Mindful2Work die is ontwikkeld voor mensen met burnout klachten. Zij heeft deze training als try-out al een keer 1 op 1 gegeven, en staat op het punt om de training te gaan aanbieden aan kleine groepen.

Deze workshop bestaat, net als de training, uit 3 onderdelen:

- Actief bewegen buiten.

De focus ligt daarbij niet op het sporten, maar op het (bewust) leren aanvoelen van je lichaam en je eigen grenzen.

- Enkele eenvoudige Yin Yoga houdingen.

De oefeningen hebben als doel eventuele spanning los te laten en het herstellend vermogen van het lichaam te bevorderen.

- Mindfulness meditatie.

Dit deel is gericht op het leren ontwikkelen van aandacht voor je lichaam en gedachten in het hier en nu. Waardoor je meer rust kunt ervaren en beter kunt voelen hoe het écht met je is.

<https://mindful2work-wandakuipers.nl/>

De Eetbare Tuin met Angélica

Wie ben ik?

Mijn naam is Angélica, ik ben een opgeleid en praktiserend permacultuurst. In 2017 heb ik een 1-jarige opleiding permacultuur gevolgd van Taco Blom in Eetbaar Park Den Haag. In 2019 heb ik de vervolgoopleiding afgerond. Vanaf 2017 ben ik bewust én onbewust (het nestelt zich in je systeem) met permacultuur verder gegaan.

Wat is Permacultuur?

Permacultuur is breed. Het gaat niet alleen over tuintjes en planten, maar ook over hoe je omgaat met de aarde en alles wat er op en in leeft. Het is logisch, duurzaam en praktisch.

Permacultuur in de praktijk

Op praktisch gebied ben ik vooral verder gegaan met tuintjes. Ik heb een voor- en achtertuin én een volkstuin. Vrijwel alles dat in deze tuinen groeit is eetbaar en of geneeskrachtig. Daar wil ik het over hebben, hoe je kan beginnen met (een deel) van je tuin eetbaar te maken. Over waar je rekening mee zou moeten houden en over hoe je de bodem verbetert en hoe je bewust met de bronnen om kan gaan. Stap voor stap. Het is een heel leuk proces en iedereen kan het.