

YOD

stimuleert bewustzijn

Jaargroep 2023-2024

In deze groep (het basisleerjaar) ga je leren om op een nieuwe manier om te gaan met jezelf en de ander. Er is plaats voor het herkennen en zonnig uiten van emoties; oude gevoelens van angst, woede, verdriet kunnen worden losgelaten, zodat ze je niet steeds verwarren en beperken in je leven nu.

Allerlei aspecten van het leven zoals: ouders, relaties, werk, seksualiteit, ontspanning, worden onder de loupe genomen. Het leren aandacht geven en ontvangen is een belangrijk onderdeel van het bewustwordingsproces. Werken in een groep geeft je de mogelijkheid jezelf veelvuldig weerkaatst te zien. Veel aandacht besteden we aan integreren van hetgeen je leert, in je dagelijks leven. We werken in deze groep met verschillende methodieken waaronder: ontladings- en ontmoetingstechnieken, ademen (rebirthing), meditatie, mindfulness en lichaamswerk.

Hieronder vind je de praktische informatie over de basistraining: inhoud, data, plaats, kosten en wijze van aanmelden.

Inhoudelijk

De training is een geheel, waarbinnen je twee delen kunt onderscheiden. Het eerste deel is het basisdeel; het omvat verwerken, ontladen, ouders, onderkennen van patronen, ademen, nieuw gedrag leren en oefenen, dit alles natuurlijk ondersteund met lichaamswerk, Osho-meditaties en mindfulness oefeningen. Dit ondergebracht in de eerste 3 weekenden, werkdagen en werkgroepen.

Het tweede deel: relaties en seksualiteit in de vijfdaagse, werkdagen en werkgroepen en in het laatste weekend voornamelijk verdieping. Belangrijk is je te realiseren dat hoe meer je investeert, in tijd, in oefening, hoe meer werken in de jaartraining je oplevert. Wij kunnen er zijn, we kunnen stimuleren, inzicht geven, helder maken, maar we kunnen het niet voor je doen. Het is jouw leven, jouw proces, en dat leven, dat proces steeds bewuster maken geeft het leven veel meer diepte en kleur.

Introductie

Als je geïnteresseerd bent in de training kun je een oriënterend gesprek aanvragen, hieraan zijn geen kosten verbonden.

De introductiedag kun je gebruiken om kennis te maken en te kijken of de training en onze manier van werken je past.

Data

1e weekend: 9, 10, 11 februari 2024 in Het Oerveld, Ruinen

2e weekend: 22, 23, 24 maart 2024 in Ruinen

3e weekend: 17, 18, 19 april 2024 in Ruinen

Vijfdaagse: 11 t/m 16 juli 2024 in Ruinen (of 17 t/m 22 juli)

4e weekend: 4, 5, 6 oktober 2024 in Ruinen

De meerdaagse bijeenkomsten

De gehele jaartraining bestaat uit 4 weekenden en een vijfdaagse. De weekenden beginnen op vrijdagavond tussen 20.00 en 20.30 uur en eindigen op zondagmiddag tussen 17.30 en 18.00 uur. De

vijfdaagse begint donderdagavond en eindigt op dinsdag met dezelfde begin- en eindtijden als hierboven vermeld.

De werkdagen

Elke acht weken is er een werkdag, meestal in de periode tussen de meerdaagse bijeenkomsten in. Na de vijfdaagse is er een extra werkdag, na het laatste weekend is er een werkdag en een afsluitende dag. Als de zomervakantie binnen de groepstermijn valt, is er in de zomer altijd een extra werkdag. Werkdagen beginnen om 10:00 uur en duren tot 17:00 uur, ze zullen meestal in het weekend plaatsvinden. De data worden indien mogelijk in overleg met de groep gepland en in het eerste weekend vastgelegd.

De werkgroepen

Tussen en na de weekenden zijn er online werkgroepen. Data en tijden van de werkgroepen worden steeds op het weekend bekend gemaakt. Je schrijft je dan in voor de werkgroepen die je wilt bezoeken. Dat moet er minstens één zijn, twee heeft onze voorkeur en in geval van nood of extra zin kun je altijd een extra werkgroep bezoeken. Werkgroepen omvatten een dagdeel van 3 uur, soms 's avonds, soms overdag en soms in het weekend.

Gesprekken

Indien nodig is er ruimte voor een extra individueel gesprek, eventueel met partner, ouder of iemand anders die betrokken is bij jouw veranderingsproces. Dit kan ook met Lise zijn.

Telefonische consulten zijn gedurende de hele jaargroep indien nodig altijd mogelijk. Aan de gesprekken zijn geen extra kosten voor het groepslid verbonden.

Begeleiding

De jaargroep wordt begeleid door Jivan Mulders en assistent-trainer(s). Bij afwezigheid van Jivan door Lise Muller.

De kosten

De kosten van de introductiemiddag zijn € 30,- inclusief 21% btw. Als je doorgaat met de groep worden de kosten van de introductiedag in mindering gebracht op het trainingsgeld.

Het trainingsgeld bedraagt € 2350,- inclusief 21% btw. Voor deelnemers waarvan de werkgever de betaling verzorgt of die een eigen bedrijf hebben, is de prijs € 2350,- exclusief 21% btw.

Daarnaast is er een bedrag voor het eten (biologisch): € 35,- voor een weekend en € 75,- voor de vijfdaagse. Het eetgeld moet op elk weekend steeds contant worden voldaan. De betaling van het trainingsgeld kan in drie delen gebeuren, steeds voor aanvang van het eerste, het tweede en derde weekend. Je betaling verder spreiden is soms in overleg ook mogelijk.

Inschrijven

Mensen die zich willen opgeven voor de jaartraining kunnen zich aanmelden via jivanmulders@gmail.com. Tegelijk met je opgave is het belangrijk het inschrijfgeld van € 100,- over te maken op NL14 INGB 000 6364908 t.n.v. YOD, Uffelte. Pas daarmee is je inschrijving definitief.

Het inschrijfgeld wordt in mindering gebracht op de trainingskosten. Je schrijft je in voor de hele training hetgeen betekent dat als je om welke reden dan ook voortijdig uit de groep stapt het gehele

**Al 35 jaar begeleiden wij mensen op hun tocht naar
meer bewustzijn en liefde**

Lise, Jivan