



- Kick Off Zinnenprikkels 2012 maandag 9 januari 2012 in Kopi Susu Utrecht
- Maandag 16 januari 2012 start Zinnenprikkels 2012 op alle locaties
- Programma februari tot juli 2012 verschijnt eind januari 2012

Voorwoord

Zinnenprikkels 2012

Zinnenprikkels 2012 begint in januari langzaam aan op stoom te komen met de talrijke en verschillende workshops uit deze folder. Evenals vorig jaar op 2 locaties in Utrecht op de maandag en op 1 locatie in Nieuwegein op de vrijdag.

Losse workshops, maar ook hele reeksen

Een bont overzicht van losse workshops maar ook van hele reeksen. Zoals de trainingsreeks Mindfulness die uitsluitend als hele reeks te volgen is. En de reeksen 'Zingeving voor alledag' en 'Het begint bij jezelf' die als reeks te volgen zijn maar ook als losse workshop.

Nieuw in 2012

Naast het vertrouwde Spirituele Theehuis gaat het Literaire Theehuis in dit programma ook het licht zien binnen Zinnenprikkels op de locatie Kopi Susu.

Kick-Off Zinnenprikkels 2012

De aftrap wordt gehouden op de Zinnenprikkels locatie cultureel buurtcafé Kopi Susu in Utrecht. Met een gezellig samenzijn, een hapje en een drankje, live muziek en korte presentaties van workshops.

Maandag 9 januari 2012, aanvang: 15.00 uur, einde: 21.00 uur

Fullswing verder

Na de Kick-Off zal vanaf maandag 16 januari Zinnenprikkels full swing wekelijks de revue passeren in Utrecht en Nieuwegein.

Eind januari nieuwe programma

Deze folder beperkt zich tot de maand januari 2012. De nieuwe folder februari 2012 tot juli 2012 zal eind januari 2012 verschijnen.

Zinnenprikkels

Inhoudsopgave

- 2 Voorwoord
- 4 Programma & Locatie workshops Kopi Susu Utrecht
- 5 - 8 Korte omschrijving workshops
 - 5 NIEUW: Literair Theehuis in Kopi Susu
 - 5 Zingeving voor alledag
 - 6 Het begint bij jezelf
 - 6 Tekenen & Schilderen
 - 6 Spirituele Biografie
 - 7 Mindfulness
 - 7 Emotionele Vrijheid
 - 7 Maak kennis met je talent
 - 8 Tai Chi
 - 8 Mindfulness de trainingsreeks binnen Zinnenprikkels in Lazuli
 - 8 Informatie Mindfulness Trainingsreeks
- 9 Programma & Locatie workshops Lazuli Utrecht
- 9 Zin in meer Zinnenprikkels?
- 10 Kopi Malam op de vrijdagavonden
- 11 Programma & Locatie workshops Nieuwegein
- 11 Spiritueel Theehuis
- 12 Informatie en aanmelden Zinnenprikkels

LOCATIE KOPI SUSU

Locatie
Kopi Susu
 J.P. Coenstraat 69
 3531 EP Utrecht



PROGRAMMA ZINNENPRIKKELS UTRECHT KOPI SUSU

Altijd ontvangst met koffie / thee vanaf een half uur voor aanvang workshop!

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
9 januari 2012	15.00 - 21.00 uur	Kick-Off Zinnenprikkels 2012: korte presentaties workshops, hapje - drankje, live muziek en gezellig samenzijn	deelnemers toegang gratis
16 januari 2012	15.30 - 17.00 uur 15.30 - 17.00 uur 17.00 - 19.00 uur 19.00 - 21.30 uur 19.00 - 20.30 uur	Zingeving voor alledag Thema 'aanvaarden' Het begint bij jezelf Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis Tekenen & schilderen	Nanja van van de Vijver Desirée van Woerden deelnemers deelnemers Ingrid Uitterdijk
23 januari 2012	15.30 - 17.00 uur 17.00 - 19.00 uur 19.00 - 21.30 uur 19.00 - 20.30 uur	Spirituele Biografie Eetclub (kostprijs € 5,-) Literair theehuis Creatieve beeldvorming	Christine Quispel deelnemers deelnemers Luciënne van der Vlist
30 januari 2012	15.30 - 17.00 uur 15.30 - 17.00 uur 17.00 - 19.00 uur 19.00 - 21.30 uur 19.00 - 20.30 uur	Mindfulness Zingeving voor alledag Thema 'verlangen' Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis Tekenen & Schilderen	Anne Derksen Nanja van van de Vijver deelnemers deelnemers Ingrid Uitterdijk

Februari tot juli 2012 - Het programma verschijnt eind januari 2012

KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

NIEUW: LITERAIR THEEHUIS in Kopi Susu (door de deelnemers)

In januari 2012 start er een Literair Theehuis op de Zinnenprikkels locatie Kopi Susu op de 2e en de 4e maandag van de maand tussen 19.00 uur en 21.30 uur. De bedoeling is dat er gezamenlijk een boek wordt gelezen. Dat kan een filosofisch boek of een roman zijn. Tijdens de Literair Theehuis-avonden lezen we elkaar voor en discussiëren we over de inhoud van het boek. Lijkt het je leuk, leerzaam, interessant....? Doe mee, iedereen is welkom!

Welk boek er gelezen zal worden zal gezamenlijk worden beslist. De eerste tweedrie avonden zal de tijd worden genomen om elkaar te leren kennen en een boek uit te kiezen. Iedereen kan uiteraard zelf een boek voorstellen om gezamenlijk te lezen en bespreken.

Per boek zal de tijd worden genomen om het gezamenlijk door te nemen. Hetgeen zeker een aantal maanden tijd in beslag zal nemen. Het nemen van uitstapjes naar andere boeken zal niet worden geschuwd. De deelnemers aan het Literair Theehuis bepalen gezamenlijk hoe de avonden zullen worden vormgegeven.

Het Literair Theehuis belooft leuk, leerzaam en gezellig te worden. Het is ook een mogelijkheid om de horizon te verbreden en te oefenen in leesvaardigheid/gespreksvaardigheid.

Zingeving voor alledag (door Nanja van van de Vijver)

Op de Zinnenprikkels locatie Kopi Susu wordt een hele reeks inspirerende workshops aangeboden die verdieping biedt aan het dagelijks leven. Hierin worden de zeven verschillende thema's: Aanvaarden, Verlangen, Hopen, Vertrouwen, Loslaten, Liefde en Wil, onderzocht, worden overdacht en besproken hoe dit te combineren valt met ons dagelijks leven. Elk thema biedt verdieping in ieders bestaan. Alle thema's zijn actueel en essentieel. Door de thema's toe te passen in het dagelijkse leven, met kleine stappen en gerichte uitdagingen, zal zingeving een vanzelfsprekend onderdeel worden van het dagelijkse leven.

De workshops hebben een luchtig karakter en worden afgewisseld met oefeningen en opdrachten. Het is vooral verrassend en leuk. Door de reeks of de losse workshops te volgen, krijg je inzicht in emoties en ervaringen, deel je kennis en bouw je vertrouwen op in je eigen inzichten. De laatste workshop in de reeks is een evaluatie van de reeks workshops. Welke inzichten hebben we gekregen en wat heeft het persoonlijk voor jou betekend? Welke vragen heb je nog en wat zou je nog willen delen?

Deze (reeks) workshops zijn ontwikkeld door Nanja van van de Vijver en Gabriëlle van Brussel na aanleiding van het boek 'Wat echt belangrijk is, zingeving voor alledag' van Karin Wassink. Je kan het boek zelf aanschaffen of gebruik maken van een kopie per workshop per thema uit het boek.

KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

Het begint bij jezelf (door Desirée van Woerden)

Wordt je wel eens doordoe in openbare ruimtes? Heb je regelmatig een gevoel van een vol hoofd of juist een mist in je hoofd, waardoor je je nergens op kan concentreren? Neem je soms pijnen, stemmingen of spanningen over van anderen? Heb je soms moeite je grenzen te voelen, laat staan ze te stellen?

Veel mensen hebben moeite om zichzelf te voelen. Alle bijeenkomsten beginnen daarom met contact maken met onze kern en ons van daaruit te verbinden met de wereld om ons heen. In deze workshops leren we beter te aarden, onze energie te centeren en onze eigen grenzen en die van anderen te voelen door oefeningen, diverse meditatie-technieken, uitwisseling van ervaringen en een beetje theorie. Elke bijeenkomst heeft een eigen thema. Op 16 januari 2012 het thema Focussen en Aarden. Focussen is een techniek ontwikkeld door Gendlin om ons eigen lichaam beter te voelen. Hierbij ga je naar binnen om te ervaren hoe je lichaam allerlei situaties en problemen ervaart. Door hier aandacht aan te geven komt er vaak meer ontspanning en vind je antwoord op je vragen. Ook kun je vanuit het voelen van je kern beter contact maken met de aarde.

Tekenen & Schilderen (door Ingrid Uitterdijk)

Intuïtief schilderen is schilderen vanuit jouw gevoel. In een moment even helemaal voor jezelf zul je je heerlijk ontspannen voelen. Niets moet, alles mag en kan. Zo vrij als een kind. Zo zul je na een tijdje leren om het idee 'Dat kan ik niet!' van je af te schudden. Ervaring heb je echt niet nodig! (Ook niet bij schilderen naar waarneming of in opdracht.) Door intuïtief te schilderen geef je je innerlijke zelf, jouw emoties, dat wat jou bezighoudt bewust of onbewust de ruimte om zich een weg naar buiten te banen. Dit gaat als het ware vanzelf. Dat zul je wel merken. In deze workshop is ook de gelegenheid om te schilderen/tekenen naar waarneming danwel realistisch, surrealistisch, impressionistisch of abstract. Naschilderen doe je van bijv. een ansichtkaart, foto of stillevens. Voorbeelden zijn aanwezig, maar die mag je zelf ook meenemen. Ook kun je in opdracht schilderen met verschillende materialen en technieken. Wat jij wilt! Ondertussen sta ik klaar met raad en daad. Maximaal aantal deelnemers 8.

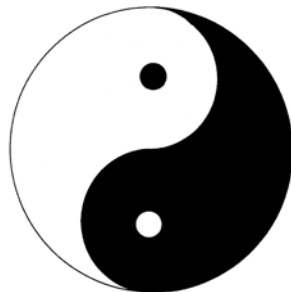
Spirituele Biografie (door Christine Quispel)

In deze serie workshops gaan we onze geschiedenis met zingeving vormgeven in een aantal tekeningen, die elkaar chronologisch opvolgen. Per bijeenkomst maken we 1 tekening en doen daarbij schijfoefeningen die deze fase uitdiepen. Bij elkaar krijg je zicht op je hele spirituele biografie. Dit programma wijkt weer af van voorgaande workshops. In deze serie horen de workshops bij elkaar, maar je kunt ook een enkele volgen.

KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

Mindfulness (een losse workshop door Anne Derksen)

Mindfulness richt zich op aandacht en acceptatie. Het is een manier om het leven in al zijn vormen, positieve en negatieve, te aanvaarden. Mindfulness is op te vatten als een vaardigheid in aandacht en houding die te leren is. In de workshop besteden we aandacht aan wat mindfulness is, hoe je het kan beoefenen en wat het voor jou kan betekenen. Ook worden er korte oefeningen gedaan, zodat voelbaar wordt wat de methode is.



Emotionele Vrijheid (tweeluik door Marie José v/d Kimmenade)

EFT Emotional Freedom Technique

Alles is energie en in de kern van onze cellen zijn ook wij mensen pure energie en is er een energetisch patroon dat je gedrag beïnvloedt. Deze levensenergie bepaalt je zijn en bewustzijn, en voedt je lichaam, je organen, etc. Dit doet het d.m.v. de meridianen. Deze meridianenbanen staan in verbinding met al onze organen en met onze emoties. Hoe werkt dit? Als je bv aan een probleem denkt, gaat je energie in een 'probleemstand' staan (thought field therapy). Als je dan tikt op behandel punten van die meridianen, herstelt het lichaam zich weer. Elke meridiaan heeft zo'n behandel punt. Je kan tikken (tappen) op het behandel punt, of het punt gewoon aanraken met je wijsvinger en middelvinger. Het komt er op neer dat je een zin formuleert die heel kort en krachtig je probleem weergeeft en dan ga je tappen (kloppen) op de meridiaanpunten en spreek je je zin uit. Heb je alle punten behandeld dan is het lichaam weer in balans. Met de workshop EFT kun je leren hoe jij jezelf effectief kunt behandelen. En hoe je dit doet. Het is erg makkelijk aan te leren en kost je per behandeling slechts enkele minuten per dag. Deze workshop is in 2 delen en je kunt alleen deel twee volgen als je deel een hebt gevolgd.

Maak kennis met je talent (door Margreet van Vliet)

Wat laten jouw talenten je weten? Deze workshop is een kennismaking met het talentenspel. Het is een wonderlijk spel, je kunt dan ook wondertjes verwachten. Ieder speelt het spel individueel. Het spel is een methode om in contact te komen met het onbewuste. Al je antwoorden op vragen, zitten in jezelf. Het spel nodigt je daartoe uit. Je ontdekt je eigen talenten en merkt wat ze voor je kunnen betekenen. Hoe staan je talenten ervoor? In de symboliek kun je het zo zien. jij bent de Koning (in) van jouw koninkrijk en je talenten zijn je dienaren.

KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

Tai Chi (door Marcela Astete)

Tai Chi is een bewegingskunst uit China. Het bevordert de lichamelijke gezondheid en het geestelijk welzijn. Met de rustige oefeningen, die gebaseerd zijn op de vijf elementen. Water, vuur, aarde, hout en metaal, maak je je spieren los en bevordert je een goede houding. Ook heeft Tai Chi een positieve invloed op de bloedcirculatie en de zuurstoftoevoer naar de spieren. In deze workshop ervaar je Tai Chi aan de hand van oefeningen.

Mindfulness de trainingsreeks binnen Zinnenprikkelers in Lazuli

Mindfulness helpt je om je levenshouding te veranderen: je leert meer aanvaardend in het leven te staan, je ontwent om jezelf af te keuren. Zo leer je bijvoorbeeld om al je ervaringen toe te laten, ook de pijnlijke, en toch het evenwicht te behouden of snel weer terug te vinden. Dat kan de impact van negatieve ervaringen, zoals somberheid of angst flink verminderen. In de training zullen we oefenen met bekende oefenvormen zoals de 'bodyscan', ademmeditatie, loopmeditatie en andere vooral zintuiglijke oefeningen. We gaan ook oefeningen toevoegen in het leren omgaan met moeilijke ervaringen, gevoelens en gedachten. Naast het aanleren van vaardigheden kun je ook ervaringen delen, waardoor de essentie van Mindfulness nog meer gaat leven. Deelnemers krijgen ook oefeningen voor thuis mee, omdat dagelijks oefenen heel belangrijk is voor het effect van de training.

Informatie Mindfulness Trainingsreeks

De training wordt gegeven door Frank Vernooij, psycholoog/psychotherapeut. Samen met Margo Rijkerkerk en Marjan Postma. Frank werkt al lange tijd in het St. Antoniusziekenhuis op de afdeling psychiatrie/psychologie. Sinds 2005 zijn daar tientallen trainingen gegeven. De training is als volgt gepland: maandag 16 en 30 januari, 6, 13, 20 en 27 februari en 5 maart als laatste cursusdag.



LOCATIE LAZULI

De workshops worden gehouden in de werfkelder van Lazuli, een prettige, sfeervolle ruimte in het centrum van Utrecht.

Locatie Lazuli

Oudegracht 243 aan de werf
(trapje af, naar de gracht)
3511 NL Utrecht



PROGRAMMA ZINNENPRIKKELS UTRECHT LAZULI

13.10 - 13.30 uur Ontvangst met koffie / thee

15.00 - 15.30 uur Pauze - Ontvangst met koffie / thee

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
9 januari 2012	Geen workshop		
16 januari 2012	13.30 - 15.00 uur	Emotionele Vrijheid (1)	Marie José v/d Kimmenade Frank Vernooij ea
	15.30 - 17.00 uur	Mindfulness reeks	
23 januari 2012	13.30 - 15.00 uur	Emotionele Vrijheid (2)	Marie José v/d Kimmenade Cleo de Vlugt
	15.30 - 17.00 uur	Workshop Theater	

Februari tot juli 2012 - Het programma verschijnt eind januari 2012

ZIN IN MEER ZINNENPRIKKELS?

Zinnenprikkels is gericht op zingeving, creativiteit, het ontdekken van je drijfveren, je kracht en je talenten. Zinnenprikkels is uitdrukkelijk bedoeld om ieders inbreng tot zijn recht te laten komen. Tijdens de workshops, maar ook daarbuiten. Mis jij een activiteit in het programma? Wil je helpen bij de organisatie? Of wil jij je talent delen met anderen door het verzorgen van een workshop? Laat het ons dan weten en neem contact op met Ginger van Toor, Tjebbe Tamboer of Joop Leppink, Bureau Herstel SBWU.

CULTUUR IN

KOPI
SUSU

*Leuke ideeën?
altijd welkom!*

KOPI SUSU presenteert.

Kopi Malam op de vrijdagavonden

*Een gevarieerd cultureel programma met de ene week muziek
of spelletjes; de andere week film of literatuur.*

Toegang gratis.

cultureel buurtcafé Kopi Susu
J.P. Coenstraat 69 3531 EP Utrecht
(Lombok, op de hoek met de Kanaalstraat)

Aanvang. 20.00 uur
Deur dicht. 22.00 uur

Programma Kopi Malam

vrijdag 6 januari 2012

have a kopi malam by yourself at your place

vrijdag 13 januari 2012

nieuwjaarsborrel met lekkere live muziek

vrijdag 20 januari 2012

'quatro sol' eigentijdse folk en meer

vrijdag 27 januari 2012

Social change around the world

LOCATIE NIEUWEGEIN ALTRECHT TALENT

Locatie

Altrecht Talent Nieuwegein

Vredebestlaan 23
3431 CG Nieuwegein



PROGRAMMA ZINNENPRIKKELS NIEUWEGEIN


10.00 – 10.30 uur Ontvangst met koffie/thee

12.00 – 13.00 uur Lunch (kostprijs)

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
20 januari 2012	11.30 - 12.00 uur	Ontdek je talent	Margreet van Vliet
27 januari 2012	11.30 - 12.00 uur	Tai Chi	Marcela Astete

Februari tot juli 2012 - Het programma verschijnt eind januari 2012

Spiritueel Theehuis



Het spiritueel theehuis is een ontmoetingsplaats voor mensen die het interessant en leuk vinden te praten met anderen over zingeving. De ontmoetingsplek in Utrecht voor Spiritualiteit en Filosofie, het delen van wereldbeschouwingen en het samen zoeken naar- en delen van zingeving. De bijeenkomsten zijn laagdrempelig en vrijblijvend. Iedereen is welkom en samen wordt steeds bepaald waar het gesprek over zal gaan. Dat kan zelfs gaan over niets of juist over van alles en nog wat tegelijk. De nadruk ligt op het elkaar ontmoeten in een sfeervolle en gezellige ruimte. Ben je geïnteresseerd, kom dan langs.

Het spiritueel theehuis is geopend op de 1^e, 3^e en 5^e maandagavond van de maand van 19.00 uur tot 21.30 uur. Locatie: Kopi Susu, J.P. Coenstraat 69 te Utrecht.

NIEUW: iedere 1e maandagavond van de maand thema film.

KOPI SUSU

Locatie

Kopi Susu

J.P. Coenstraat 69
3531 EP Utrecht



NIEUWEGEIN

Locatie Nieuwegein

Vredebestlaan 23
3431 CG Nieuwegein



LAZULI

Locatie Lazuli

Oudegracht 243 aan de werf
(trapje af, naar de gracht)
3511 NL Utrecht



INFORMATIE EN AANMELDEN

Voor wie?

Deze workshops zijn vooral bedoeld voor cliënten en belangstellenden uit de regio Midden-Westelijk Utrecht. Maar cliënten uit andere regio's, begeleiders, familieleden en andere geïnteresseerden zijn uiteraard ook welkom!

Wil je meer informatie over Zinnenprikkels?

Neem dan contact op met Joop Leppink, Ginger van Toor en Tjebbe Tamboer. Allen werkzaam bij de SBWU, Bureau Herstel.

Vooraf aanmelden voor Zinnenprikkels!

Om eventuele teleurstellingen te voorkomen wordt aanbevolen je aan te melden bij Bureau Herstel SBWU. Bij voorkeur per mail. E. herstel@sbwu.nl
Vermeld in de mail welke workshops je wilt volgen en op welk tijdstip.
Uitgebreide informatie op. www.herstel.org

Adres Bureau Herstel SBWU

Furkplateau 15, 3524 ZH Utrecht
T. 030 236 10 88 / 236 10 70 (receptie SBWU)
E. herstel@sbwu.nl
W. www.herstel.org

