

NIFFINIZ

HERSTE HALFJAAR 2012

UTRECHT EN MIEUWERGEN



STENVELS

MORITZ MITAI

# Voorwoord

## Zinnenprikkel 1e half jaar 2012 - Zingeving

Zingeving is een begrip uit de filosofie. Het betekent het zoeken naar de zin, de bedoeling of het doel van het leven. Het woord zoeken geeft aan, dat het om een actief proces gaat. Zingeving gaat kennelijk niet vanzelf, er moet naar gezocht worden.

*Zinnenprikkel geeft een andere betekenis aan het woord zingeving. Het gaat bij Zinnenprikkel niet zo zeer om de zin van het leven als wel om zin in het leven. Het doel is niet het vinden, maar het zoeken. Zinnenprikkel maakt van de zoektocht een beleving in plaats van een taak.*

Deelnemers van Zinnenprikkel hebben reeds ervaren, dat die beleving gepaard gaat met een bruisende sfeer, het ontmoeten van mensen, het ontdekken van de schoonheid en de magie van het leven en van de wereld om ons heen en soms een hernieuwde kennismaking met jezelf.

### Hoe doen we dat?

In dit boekje vind je een programma met tientallen gratis te volgen workshops, verdeeld over drie sfeervolle inspirerende locaties. Elke maandagmiddag in Lazuli aan de Oude Gracht in Utrecht en maandagmiddag en –avond in cultureel buurtcafé Kopi Susu. Workshops zoals zingeving voor alledag, spirituele biografie, maar ook tekenen en schilderen maken dat het zoeken naar zin een inspirerende beleving wordt. Blader naar hartenlust door het programma en laat je verbazen door het enorme aanbod van deze gratis te volgen workshops.

### Nieuwe locatie in Nieuwegein op de vrijdagmiddag, eetclubs en ontmoeten

Naast Utrecht heeft Zinnenprikkel een nieuwe knusse locatie in Nieuwegein in het buurtcentrum Kerkveld met op vrijdagmiddag 2 workshops, een lunch en een eetclub tegen kostprijs. Een foto impressie van het buurtcentrum Kerkveld tref je aan op pagina 28.

Elkaar ontmoeten is onmisbaar voor zingeving. Daarom kan er in Kopi Susu Utrecht en in het Kerkveld Nieuwegein samen worden gegeten en is er in Kopi Susu 's avonds een spiritueel theehuis, een literair theehuis en zo nu en dan een film. Zo krijgt zingeving vorm door de activiteiten van Zinnenprikkel. Het betekent de zin in het leven beleven, ontmoeten en ontdekken.

### Speciale edities Zinnenprikkel

Naast de wekelijks workshops staan dit jaar ook weer de Zinnenprikkel festivals op het programma. Zoals Midi Zinnenprikkel in Nieuwegein en Mega Zinnenprikkel in Utrecht. Met meerdere workshoprondes en -workshops, live muziek, soms theater, gratis soep en een broodje en nog veel meer. De Yellow en de Pinkster Zinnenprikkel (2e paas- en pinksterdag) staan opnieuw geprogrammeerd en eveneens een Zomer Zinnenprikkel in cultureel buurtcafé Kopi Susu.

### Meedoen?

Iedereen is welkom bij Zinnenprikkel en deelname aan de workshops is gratis. Geef u dus op voor de activiteiten van uw keus en neem gerust je vriend, buurvrouw of familie mee!

# Inhoudsopgave

2	<b>Voorwoord</b>	19	Voetzool Massage
4 - 7	<b>Programma &amp; Locatie workshops Kopi Susu</b>	20	Energiewerk
8 - 9	<b>Kopi Malam</b> op de vrijdagavonden	20	Zen-meditatie
10	Over de <b>SBWU</b> en de werkgroep <b>ZIP</b>	20	De clown
11	Literair en Spiritueel <b>Theehuis</b>	20	Ontdek je talent
12	<b>Voorankondiging speciale edities</b>	21	Het begint bij jezelf
13 - 26	Korte omschrijving <b>workshops</b>	21	Voetdiagnostiek
13	Een reeks Cursus in Wonderen	22	Omgaan met verlies-ervaringen
13	Mindfulness (de trainingsreeks)	22	Sjaministische Drumcirkel
14	Raja-Yoga	22	EFT - Emotionele Vrijheid
14	Literair Theehuis in Kopi Susu	23	De MIR-Methode
14	Tai Chi	23	Lichtmeditatie
15	Spirituele Biografie	23	Kundalini (Osho Kundalini Meditation)
15	Spiritualiteit & Filosofie	23	Power
15	Mandela's tekenen	24	Geef armoede een gezicht
15	Je innerlijke kind	24	Mindfulness (een losse workshop)
16	Tekenen & Schilderen	24	Energiewerk en bewustwording
16	Zingeving voor alledag	25	Energiewerk
17	Mindfulness (een losse workshop)	25	Stevig in de aarde en in het hier en nu
17	Emotie regulatie	25	Creatief tekenen / Intuïtief schilderen
17	Creatieve beeldvorming	25	Creatief (o.a. tekenen)
18	Lachmeditatie	26	Fotografie voor drukwerk en websites
18	Bronnen van Steun	26	Dreamtime Healing
18	Mindfulness Trainingsreeks	27 - 32	<b>Programma &amp; Locatie workshops Nieuwegein (NIEUW!)</b>
18	Zuivering	33 - 35	<b>Programma &amp; Locatie workshops Lazuli</b>
19	Mantrazang	36	Informatie en <b>aanmelden</b> Zinnenprikkelers
19	Dansen		
19	Warming-up voor aanvang van workshops		

## 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
6 februari 2012	15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur	Spirituele Biografie Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis Thema film	Christine Quispel deelnemers  deelnemers
13 februari 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	Filosofie & Spiritualiteit Mandela's tekenen Eetclub (kostprijs € 5,-) Literair theehuis Tekenen & Schilderen	Mickal Weggelaar Ineke van Ewijk deelnemers deelnemers Ingrid Uitterdijk
20 februari 2012	15.30 – 17.00 uur 15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur	Spirituele Biografie Zingeving voor alledag Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis	Christine Quispel Nanja van de Vijver deelnemers deelnemers
27 februari 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 Emotie Regulatie  Eetclub (kostprijs € 5,-) Literair theehuis Creatieve beeldvorming	Anne Derksen Annabelle van Willenswaard deelnemers deelnemers Luciënne van der Vlist

# PROGRAMMA ZINNENPRIKKELS UTRECHT KOPI SUSU

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

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
5 maart 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	Spirituele Biografie Zingeving voor alledag Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis Tekenen & Schilderen	Christine Quispel Nanja van van de Vijver deelnemers Thema film Ingrid Uitterdijk
12 maart 2012	15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur	Mandela's tekenen Eetclub (kostprijs € 5,-) Literair theehuis	Ineke van Ewijk deelnemers deelnemers
19 maart 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 19.00 - 21.30 uur	Spirituele Biografie Zingeving voor alledag Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis Tekenen & Schilderen Fotografie voor drukwerk	Christine Quispel Nanja van van de Vijver deelnemers deelnemers Ingrid Uitterijk Fred Manschot
26 maart 2012	15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur 19.00 – 20.30 uur	Mindfulness Eetclub (kostprijs € 5,-) Literair theehuis Creatieve beeldvorming	Anne Derksen deelnemers deelnemers Luciënne van der Vlist
2 april 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	Filosofie & Spiritualiteit Zingeving voor alledag Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis Tekenen & Schilderen	Mickal Weggelaar Nanja van van de Vijver deelnemers Thema film Ingrid Uitterdijk
9 april 2012 <b>2e Paasdag</b>	12.00 – 22.00 uur	<b>Yellow Zinnenprikkels</b> doorlopend programma	Live muziek en luchtige workshops
16 april 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 Lachmeditatie Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis Tekenen & Schilderen	Nanja van van de Vijver Emmy Sangers deelnemers deelnemers Ingrid Uitterdijk

# PROGRAMMA ZINNENPRIKKELS UTRECHT KOPI SUSU

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

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
23 april 2012	15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur 19.00 – 20.30 uur	Het begint bij jezelf Eetclub (kostprijs € 5,-) Literair theehuis Creatieve beeldvorming	Desirée van Woerden deelnemers deelnemers Luciënne van der Vlist
30 april 2012	Koninginnedag	Geen workshops	
7 mei 2012	15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur 19.00 – 20.30 uur	Raja Yoga Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis Thema film Tekenen & Schilderen	Roy Gelderblom deelnemers deelnemers Ingrid Uitterdijk
14 mei 2012	15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur 19.00 – 20.30 uur	Mandela's tekenen Eetclub (kostprijs € 5,-) Literair theehuis Creatieve beeldvorming	Ineke van Ewijk deelnemers deelnemers Luciënne van der Vlist
21 mei 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	Het begint bij jezelf Je innerlijke kind Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis Tekenen & Schilderen	Desirée van Woerden Emmy Sangers deelnemers deelnemers Ingrid Uitterdijk
28 mei 2012 <b>2e Pinksterdag</b>	12.00 – 22.00 uur	<b>Pinkster Zinnenprikkel</b> Doorlopend programma	Live muziek en luchtige workshops
4 juni 2012	15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur 19.00 – 20.30 uur	Raja Yoga Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis Thema film Tekenen & Schilderen	Roy Gelderblom deelnemers deelnemers Ingrid Uitterdijk
11 juni 2012	15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur	Mandela's tekenen Eetclub (kostprijs € 5,-) Literair theehuis	Ineke van Ewijk deelnemers deelnemers

# PROGRAMMA ZINNENPRIKKELS UTRECHT KOPI SUSU

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

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
18 juni 2012	15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur 19.00 – 20.30 uur	Filosofie & Spiritualiteit Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis Tekenen & Schilderen	Mickal Weggelaar deelnemers deelnemers Ingrid Uitterdijk
25 juni 2012	15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur 19.00 – 20.30 uur	Mindfulness Eetclub (kostprijs € 5,-) Literair theehuis Creatieve beeldvorming	Anne Derksen deelnemers deelnemers Luciënne van der Vlist
2 juli 2012	15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur 19.00 – 20.30 uur	Zuivering Eetclub (kostprijs € 5,-) Spiritueel Theehuis Thema film Tekenen & Schilderen	Emmy Sangers deelnemers deelnemers Ingrid Uitterdijk
9 juli 2012	15.30 – 17.00 uur 17.00 – 19.00 uur 19.00 – 21.30 uur	Het begint bij jezelf Eetclub (kostprijs € 5,-) Literair theehuis	Desirée van Woerden deelnemers Deelnemers

Kijk voor het **Zomerprogramma 'Zinnenprikkels Kopi Susu'** t.z.t. in de nieuwe folder of op de website [www.herstel.org](http://www.herstel.org). Een zomers programma met live muziek en luchtige workshops. Muzikanten en workshophouders uit de buurt zijn hartelijk welkom om in overleg mee te doen!

## OVER KOPI SUSU

Buurtcafé en ontmoetingsruimte Kopi Susu bevindt zich in het hart van Lombok aan de J.P Coenstraat 69, op de hoek met de Kanaalstraat. Het café is gevestigd in het voormalige pand van kruidenier De Gruyter. De oude tegeltableaus aan de wanden herinneren nog aan deze tijd, maar verder is Kopi Susu ingericht als een gezellig bruin café. Het horecagedeelte heeft een bar waar dranken en eenvoudige kleine hapjes worden geserveerd, een leestafel en zitplaatsen voor een kopje koffie en een krantje. De ruimte wordt ook gebruikt voor wisselende exposities. Achterin de zaak is een ontmoetingsruimte die gebruikt wordt voor vergaderingen en nu dus ook voor activiteiten van de SBWU vanuit Zinnenprikkels en Bureau Herstel.

CULTUUR IN KOPI SUSU

KOPI SUSU presenteert:

## Kopi Malam op de vrijdagavond

*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)

*Leuke ideeën?  
altijd welkom!*



Inloop vanaf 18.00 uur  
Aanvang: 20.00 uur, deur dicht 22.00 uur

## Welkom in Lombok

Welkom in Lombok voor een Lombok-ontmoetingsavond!  
Voor nieuwkomers en oudgedienden uit Lombok. Uitwisseling van boeken, recepten, ideeën, wie je bent, wat je leuk vindt en meer.

VRIJDAG

10  
februari

VRIJDAG

17  
februari

## Live muziek Fatte?

Live muziek uit de koker van het moment. Improvisatie recht in je smoel; vier fattewoelies en 1 koeletroelie... Ongepolijste melodieën op een bedje van zachtgekookt sentiment of diepgesmoord leed; Fatte smult ervan!



## Filmavond Social change around the world

Een initiatief van Luisa Hlawatsch en Daphne Kuilman.  
Een docu-film met het thema sociale veranderingen.

VRIJDAG

24  
februari

VRIJDAG

02  
maart

## Live muziek Streetbeat

Live optreden van gitarist en zanger Peter Lewis en Vincent den Hengst. Blues, zang en slide en psyche akoestische muziek.

VRIJDAG

9  
maart

## Welkom in Lombok

Welkom in Lombok voor een Lombok-ontmoetingsavond! Voor nieuwkomers en oudgedienden uit Lombok. Uitwisseling van boeken, recepten, ideeën, wie je bent, wat je leuk vindt en meer.

VRIJDAG

16  
maart

## Live muziek Utrechts Jazzformatie WA-VE

De Utrechtse jazzformatie 'WA-VE' met contrabas, fender rhodes en subtiele percussie. Jazz met een groove. Een mix van jazz met Afrikaanse ritmes.

VRIJDAG

30  
maart

## Filmavond Social change around the world

Een initiatief van Luisa Hlawatsch en Daphne Kuilman. Een docu-film met het thema sociale veranderingen.

VRIJDAG

6  
april

## Live muziek Arjen & Friends

Singer songwriters  
Samen muziek maken Utrecht  
Muzikanten uit de buurt zijn (in overleg)  
van harte welkom!



VRIJDAG

20  
april

## Live muziek

### Joris Schiks & Joost Schreuders

Joris Schiks doet met zijn notenhouten stem denken aan bv. Paolo Conte. Hij schrijft teksten, zingt chansons, filosofeert, niet zonder ironie over de liefde, het leven en de zelfkant. Joost Schreuders is musicus/componist en beeldend kunstenaar. Samen met Joris staat hij voor het eigen 'schickx-geluid'.

# OVER DE SBWU EN DE WERKGROEP ZIP

De workshops en het Spirituele Theehuis zijn een initiatief van de Stichting Beschermende Woonvormen Utrecht (SBWU) en worden gedragen en vormgegeven door de werkgroep ZIP, de deelnemers, vrijwilligers en de workshophouders.

## DE SBWU

De Stichting Beschermende Woonvormen Utrecht (SBWU) biedt begeleiding en huisvesting aan mensen met psychiatrische en/of verslavingsproblemen. Deze begeleiding is herstelondersteunend en draagt bij aan de kwaliteit van leven en de tevredenheid van de cliënt. Op deze wijze ondersteunen wij onze cliënten in het benutten van hun mogelijkheden om inhoud te geven aan hun leven.



SBWU

Meer informatie over onze organisatie, werkwijze en zorgaanbod vind je op [www.sbwu.nl](http://www.sbwu.nl)

## DE WERKGROEP ZIP

De werkgroep ZIP (zingeving en integrale psychiatrie) bestaat uit een aantal ervaringsdeskundigen, workshophouders en cliënten van de SBWU en van daarbuiten. De werkgroep vindt het belangrijk dat er meer ruimte en aandacht wordt besteed aan zingeving en alternatieve behandelmethoden en zienswijzen.


Zingeving varieert van soms moeilijke - maar bij veel mensen levende - vraagstukken tot de eenvoudig praktische dagelijkse invulling ervan. De werkgroep wil meer bekendheid geven aan diverse methoden om op een andere manier naar jezelf te kijken en met kwetsbaarheden om te gaan. De werkgroep bestaat uit verscheidene leden die ieder een eigen invulling van het thema zingeving hebben. Dat maakt de werkgroep (erg) dynamisch en boeiend. Deze dynamiek wil de groep graag terug laten komen in het uitwisselen van ervaringen en het aanbieden van de snuffelworkshops.

## Zinnenprikkels Nieuwegein

De organisatie van Zinnenprikkels Nieuwegein is tot stand gekomen in samenwerking met Altrecht Talent Nieuwegein.



# *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 er wordt steeds samen 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<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> 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 themafilm.**

# *Literair Theehuis*



In januari 2012 is er een Literair Theehuis op de Zinnenprikkelers locatie Kopi Susu gestart 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 gelezen wordt zal gezamenlijk worden beslist. De eerste twee drie avonden wordt de tijd 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. Uitstapjes naar andere boeken zullen 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 biedt ook een mogelijkheid om de horizon te verbreden en te oefenen in leesvaardigheid/gespreksvaardigheid.

# VOORAANKONDIGING SPECIALE EDITIES

## Yellow Zinnenprikkels 2012

*Maandag 9 april 2012 / 2e paasdag / 12.00 uur aanvang / 22.00 uur einde.*

Doorlopend luchtige workshops en live optredens door verschillende workshophouders en muzikanten op de Zinnenprikkels locatie: cultureel buurtcafé Kopi Susu Utrecht. Muzikanten en workshophouders uit de buurt hartelijk welkom om in overleg mee te doen!

## Midi Zinnenprikkels 2012

*Vrijdag 18 mei 2012 - 10:00 uur aanvang / 20:00 uur einde*

Locatie buurtcentrum het Kerkveld Nieuwegein. Gedurende de gehele dag meerdere workshops en workshoprondes. Gratis soep en een broodje. Live Muziek en veel meer. Toegang gratis.

## Pinkster Zinnenprikkels 2012

*Maandag 28 mei 2012 / 2e pinksterdag / 12.00 uur aanvang / 22.00 uur einde.*

Doorlopend luchtige workshops en live optredens door verschillende workshophouders en muzikanten op de Zinnenprikkels locatie: cultureel buurtcafé Kopi Susu Utrecht. Muzikanten en workshophouders uit de buurt zijn hartelijk welkom om in overleg mee te doen!

## Zomer Zinnenprikkels Kopi Susu 2012

*Op de maandag in juli en augustus 2012.* Globaal programma:

- 15.00 - 15.30 uur ontvangst met koffie/thee en gitaarmuziek
- 15.30 - 17.00 uur 1e Workshop
- 17.00 - 19.00 uur Eetclub tegen kostprijs 5 euro
- 19.30 - 21.30 uur Het Spiritueel Theehuis 1e en 3e maandagavond
- 19.30 - 21.30 uur Het Literair Theehuis 2e en 4e maandagavond
- 19.00 - 20.30 uur 2e workshop

We gaan door met Zinnenprikkels deze zomer! Met leuke nieuwe workshops, live muziek, eetclub, hapje/drankje en samenzijn. Iedereen welkom voor doorlopende luchtige workshops en live muziek in cultureel buurtcafé Kopi Susu Utrecht op de maandag deze zomer. Muzikanten en workshophouders uit de buurt hartelijk welkom om in overleg mee te doen!

## Zomerstop Zinnenprikkels locatie Lazuli Nieuwegein en Utrecht

Maandag 29 juni 2012 (Nieuwegein) en maandag 9 juli 2012 (Lazuli) is de laatste Zinnenprikkels op deze locaties voor de zomer. Zinnenprikkels pakt de draad weer op bij Lazuli Utrecht op maandag 10 september 2012 en in Nieuwegein op vrijdag 15 september 2012. **Zinnenprikkels Kopi Susu heeft een speciaal zomerprogramma.**

# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

 locatie Kerkveld Nieuwegein  locatie Lazuli  locatie Kopi Susu

 spiritualiteit/zingeving/meditatie  kunstzinnig  muziek  fotografie

## Een reeks Cursus in Wonderen (door Renee Peeters)



Een spirituele gespreksgroep:

In deze bijeenkomsten wordt gezocht naar je authentieke, spirituele waarheid, geïnspireerd door de Cursus in Wonderen. De cursus in wonderen is een spirituele leer, die uiteindelijk als doel heeft om alle blokkades van angst te ontmaskeren, om zo tot je ware essentie te ontwaken en dat is liefde. Er komen wekelijks universele thema's aan de orde, om ons gezamenlijk te begeven op een onvoorspelbaar pad, op zoek naar je eigen waarheid.

Informatie Cursus in Wonderen:

De training wordt gegeven door Renee Peeters samen met de deelnemers. De training is als volgt gepland: voorlichtingsbijeenkomst vrijdagmiddag 17 februari 2012. Vervolgdata van de reeks op vrijdagmiddag zijn: 24 februari, 2 maart, 16 maart, 23 maart, 30 maart, 13 april, 20 april, 27 april en ten slotte 11 mei 2012.

## Mindfulness de trainingsreeks

(door Marjan Postma, Annabelle van Willenswaard e.a.)



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 toepassen 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 voor je 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 Marjan Postma samen met Annabelle van Willenswaard e.a. De training is als volgt gepland: voorlichtingsbijeenkomst vrijdagmiddag 30 maart 2012. Vervolgdata van de reeks zijn: 13 april, 20 april, 27 april, 4 mei, 11 mei en de laatste workshop op 25 mei 2012.


# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

**NG** locatie Kerkveld Nieuwegein   **LZ** locatie Lazuli   **KS** locatie Kopi Susu  
 spiritualiteit/zingeving/meditatie    kunstzinnig    muziek    fotografie

## Raja-Yoga (door Roy Gelderblom)

Deze workshop bestaat uit meerdere bijeenkomsten, waarbij  **NG** **LZ** **KS** per bijeenkomst dieper wordt ingaan op 1 van de 5 grondbeginselen van yoga. Hieronder vallen ontspanning en oefening asana's, ademhaling pranayama, voedingsgedrag en het positief denken/meditatie, waarna we gezamenlijk oefeningen doen.

## Literair Theehuis in Kopi Susu (door de deelnemers)

In januari 2012 is er een Literair Theehuis op de Zinnenprikkel locatie  **KS** Kopi Susu gestart 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 gelezen wordt zal gezamenlijk worden beslist. De eerste twee drie avonden wordt de tijd 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. Uitstapjes naar andere boeken zullen 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 biedt ook een mogelijkheid om de horizon te verbreden en te oefenen in leesvaardigheid/gespreksvaardigheid.

## 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, gebaseerd op de vijf elementen water, vuur, aarde, hout en metaal, maak je je spieren los en bevorder je een goede houding. Tai Chi heeft ook een positieve invloed op de bloedcirculatie en de zuurstoftoevoer naar de spieren. In deze workshop ervaar je Tai Chi aan de hand van oefeningen.  **NG** **LZ**

# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

**NG** locatie Kerkveld Nieuwegein **LZ** locatie Lazuli **KS** locatie Kopi Susu  
 spiritualiteit/zingeving/meditatie  kunstzinnig  muziek  fotografie

## **Spirituele Biografie** (door Cristine Quispel)



In deze reeks 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 spirituele biografie. Dit programma wijkt af van voorgaande workshops. In deze reeks horen de workshops bij elkaar, maar je kunt ze ook afzonderlijk volgen.

## **Spiritualiteit & Filosofie** (door Mickal Weggelaar e.a.)



Via filosofie en spiritualiteit proberen veel mensen antwoorden te vinden op levensvragen en persoonlijke kwesties. Hiermee kunnen we onszelf en de omgeving leren kennen en de betekenis ervan ontdekken. Daarnaast worden we op ons levenspad geconfronteerd met allerlei ervaringen, kwetsbaarheden en situaties waarvan we ons de zin afvragen en waar we mee moeten leren omgaan. Als mens hebben wij het vermogen meegekregen om te onderzoeken, te twijfelen en vragen te stellen. Tijdens de workshop willen we een aantal thema's naar voren brengen waar we dagelijks mee te maken hebben en hoe spiritualiteit en filosofie ons daarbij kunnen helpen.

## **Mandela's tekenen** (door Ineke van Ewijk)



Tijdens onze aardse reis bewandelt ieder van ons het pad naar eigen geluk in een wereld vol beweging. Mandela's tekenen kan op dit pad een methode zijn om op ontspannen wijze je mogelijkheden te ontdekken, vorm te geven en waar nodig aan te passen. Tekenen en kleuren met de energie van lijnen. We gaan vormen tekenen en kleuren binnen de ruimte van een cirkel. Het is een symbolische manier van tekenen om op een speelse wijze jezelf wat beter te leren kennen. Hierdoor kun je bewuster en krachtiger in het leven komen te staan. Je persoonlijk licht zal meer gaan stralen, je eigen omgeving wordt gevoed.

## **Je innerlijke kind** (door Emmy Sangers)



Aan de hand van dans, visualisatie en meditatie kom je in contact met je innerlijke kind. Kom jij gemakkelijk in contact met je eigen innerlijke kind? Hoe voelt zij? Tijdens de workshop gaan wij deze gevoelens onderzoeken! Daarnaast gaan wij samen op zoek naar de antwoorden op de vragen: wat heeft het innerlijke kind nodig van jou? Hoe kun jij het innerlijke kind geven wat zij nodig heeft?

# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

**NG** locatie Kerkveld Nieuwegein **LZ** locatie Lazuli **KS** locatie Kopi Susu

 spiritualiteit/zingeving/meditatie  kunstzinnig  muziek  fotografie

## Tekenen & Schilderen (door Ingrid Uitterdijk)



Schilderen vanuit jouw gevoel. In het hier en nu even helemaal voor jezelf zul jij 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 realistisch, surrealistisch, impressionistisch of abstract. Naschilderen doe je van bijv. een ansichtkaart, foto of stilleven. Voorbeelden zijn aanwezig, maar die mag je zelf ook meenemen. Ook kun je in opdracht schilderen met verschillende materialen en technieken. Wat je wilt! Ondertussen sta ik klaar met raad en daad.

## Zingeving voor alledag (door Nanja van van de Vijver)



In Utrecht 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 worden 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 deelname aan de reeks of de losse workshops, 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 op basis van het boek 'Wat echt belangrijk is, zingeving voor alledag' van Karin Wassink. Je kunt het boek zelf aanschaffen of gebruikmaken van een copie per workshop per thema uit het boek.

# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

**NG** locatie Kerkveld Nieuwegein **LZ** locatie Lazuli **KS** locatie Kopi Susu

 spiritualiteit/zingeving/meditatie  kunstzinnig  muziek  fotografie

## **Mindfulness, 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 aan 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 inhoudt.

## **Emotieregulatie** (door Annabelle van Willenswaard)



Wil jij ook meer inzicht in je gedachtes en emoties? Wil jij je bewust worden van je handelen naar aanleiding van situaties? Ga de uitdaging aan en kom naar deze workshop! In deze workshop ga ik je helpen inzicht te krijgen in je gevoelens en gedachten bij bepaalde situaties en het bijbehorende gedrag dat je hierop hebt. Het kan nuttig zijn te ontdekken dat je gedachten erg ver kunnen gaan en daardoor van grote invloed zijn op je gevoelens en op je handelen. Iedereen heeft bepaalde patronen; als je hier meer inzicht in krijgt kan dit je helpen bepaalde gevoelens en gedachtes te relativiseren en je handelen hierop aan te passen i.p.v. dat je je laat overvallen door gevoelens en er automatisch sterk op reageert. We gaan dit doen met behulp van de emotieregulatie schaal. In deze workshop zullen we er eentje gezamenlijk maken en daarna kan ieder voor zich een situatie nemen en dit schema uitwerken. Ik zal persoonlijk bij ieder langs komen en het erover hebben.

## **Creatieve beeldvorming** (door Luciënne van der Vlist)



Een combinatie van bewustwording van energieën om ons heen en het maken van krijttekeningen. Zoiets als een zandmeditatie, maar dan anders. Door het uitvegen in vormen van het kleurkrijt pastel zowel met de linker- als rechterhand. Om vervolgens met een etspotlood de lijnen aan te dikken en af te maken met verf. Geheel naar eigen inzicht. Met vooral tussentijds ruimte voor mijmering en creatieve overweging. Tijd speelt geen rol. De workshop komt dicht in de buurt van een zelfgemaakte kleurplaat inkleuren. Het dicht bij jezelf mogen blijven en jezelf creatief opnieuw mogen ontdekken lopen als een rode draad in de workshop.

# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

**NG** locatie Kerkveld Nieuwegein **LZ** locatie Lazuli **KS** locatie Kopi Susu  
 spiritualiteit/zingeving/meditatie  kunstzinnig  muziek  fotografie

## **Lachmeditatie** (door Emmy Sangers)



Een lachmeditatie bestaat uit drie onderdelen, die enkele malen herhaald worden. Je begint met het losmaken van het lichaam door enkele rek- en strek-oefeningen. Daarna volgt het lachen. Je krult je mondhoeken op, er verschijnt een glimlach, en voordat je het weet schuddebuik je van het lachen. Tijdens lachen produceren je hersenen endorformine; ook wel het gelukshormoon genoemd. De uitspraak. Lachen is gezond klopt dan ook. Endorformine heeft een kalmerend en pijnstillend effect. Het brengt je in het hier en nu en de stilte die daarop volgt verdiept die ervaring. Kom mee lachen, want lachen prikkelt je levenskracht!!!

## **Bronnen van Steun** (door Ingrid Correljé)

Bij het woord bron denken we aan herkomst. Waar komt iets vandaan? 'Bronnen van steun' gaat over de herkomst van steun. Steun hebben we allemaal meer of minderregelmatig nodig. Waar halen we de steun als we die nodig hebben? Deze workshop gaat daarover. Steun kun je halen van andere mensen, maar vaak ook uit jezelf, of uit huisdieren, foto's of bezittingen. Waar mensen steun uit halen is per mens verschillend en er zijn daarom ontelbare bronnen van steun. In deze workshop ga je op een interactieve manier aan de slag met de vraag: wat helpt jou? Door deze vraag te beantwoorden krijg je een overzicht van jouw persoonlijke bronnen van steun en leer je hierover na te denken en hoe die bronnen te gebruiken.



## **Mindfulness Trainingsreeks** (in Lazuli volgeboekt)

De training wordt gegeven door Frank Vernooij, psycholoog/psychotherapeut. Samen met Margo Rijkerkerk en Marjan Postma. Frank werkt al lange tijd in het St. Antonius ziekenhuis op de afdeling psychiatrie/psychologie. Sinds 2005 zijn daar tientallen trainingen gegeven. De training is 1e halfjaar 2012 op maandag 16 en 30 januari, 6, 13, 20 en 27 februari en 5 maart 2012 als laatste cursusdag.



## **Zuivering** (door Emmy Sangers)

Een workshop met dans, visualisatie en meditatie. Middels visualisatie gaan wij het lichaam reinigen van afvalstoffen en onrustige gedachten. Wij laden lichaam en geest weer op zodat jij je schoner en fitter zult voelen.



# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

 locatie Kerkveld Nieuwegein  locatie Lazuli  locatie Kopi Susu  
 spiritualiteit/zingeving/meditatie  kunstzinnig  muziek  fotografie

## Mantrazang (door Linda Griffioen e.a.)

In deze workshop gaan we mantra's zingen! Mantra's zijn heel oude liederen, vaak bestaande uit één of meerdere zinnen die je heel lang blijft herhalen. De meeste teksten zijn geschreven in het Sanskriet, maar er zijn ook Engelse mantra's. De mantra's zullen worden begeleid door één of twee gitaristen en je wordt uitgenodigd om mee te zingen. Een mantra kan verschillende emoties oproepen, de één voelt vreugde, of kracht, de ander ontspanning, of misschien voel je niets, misschien krijg je zin om te dansen of wil je gewoon luisteren en genieten. Het mag er allemaal zijn. Je hoeft niet mooi te kunnen zingen.



## Dansen (door Vera Croese)

Met aandacht bewegen. Geïnspireerd door het seizoen, onderzoeken we diverse thema's. We gebruiken verschillende bewegingsvormen en de verbeelding, om in contact te komen met verlangens en gevoelens en die ook tot expressie te brengen. We oefenen met aarden, ontspannen en loslaten. Kom tot dansen vanuit je adem, laat je energie stromen, geniet van de muziek. Voel je lichaam, kom terug bij je kracht, leer van je lichaam. Door ruimte te geven aan je gevoelens, krijg je meer ruimte om te zijn en te ontdekken wie je bent.



## Warming-up voor aanvang van workshops (door Vera Croese)

Vera Croese is regelmatig op maandag te vinden op de Zinnenprikkelers locatie cultureel buurtcafé Kopi Susu in Utrecht. Bij voldoende belangstelling zal zij dit seizoen een warming-up gaan verzorgen voor aanvang van de middag workshop. Zij gebruikt elementen uit tai-chi, yoga, dans en healing tao in een rustige workout, die helpt je lichamelijke welbevinden te onderhouden/bevorderen. Dat werkt ook door op andere gebieden. Zo kun je fit en ontspannen aan de verdere workshops beginnen. We dansen in een groep en toch individueel, met gebruik van elementen uit verschillende dansstromingen. Ervaring is niet nodig, los-zittende kleding en nieuwsgierigheid gewenst.



## Voetzool Massage (door Emmy Sangers)

Maak kennis met een voetzool massage. Alle organen zijn op een bepaalde plek gelegen op de voetzool, door deze te masseren komt dat het hele lichaam en de organen ten goede.



# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

**NG** locatie Kerkveld Nieuwegein **LZ** locatie Lazuli **KS** locatie Kopi Susu

 spiritualiteit/zingeving/meditatie  kunstzinnig  muziek  fotografie

## Energiewerk (door Sandra van Ingen)



In deze workshop kijken en onderzoeken we aan de hand van thema's zoals liefde, relatie's, angst etc. waar levensenergie stroomt en waar deze mogelijk door gebeurtenissen uit ons verleden verstoord is geraakt. Visualisaties, eenvoudige oefeningen, de dans, tekenen, delen, muziek en kunst worden gebruikt om helderheid te krijgen. Laat je verrassen. Deze workshop gaat minder over woorden en meer over voelen... en zal elke keer anders zijn.

## Zen-meditatie (door Dineke van der Most en Esther van Bokhorst)



Door Zen-meditatie schep je ruimte in je hoofd waardoor de hectiek en de daarmee gepaard gaande emoties en gedachten in rustiger vaarwater komen. Dat geeft ruimte, inzicht en helderheid over jezelf en je leven. Vanuit die helderheid kun jij je beter richten op wat je te doen hebt in plaats van je energie verliezen in teveel emoties en afleidingen. Zen is een praktische en nuchtere weg, waarin je ook leert om 'gewoon maar' te doen en bereid te zijn om met vallen en opstaan te leren over jezelf en je leven. Uiteindelijk gaat het over het optimaler en intenser kunnen leven en het waarderen van je 'gewone' dagelijkse leven. Overgenomen van 'Zentrum Utrecht'.

## De clown (door Madelinde Tellegen)



De clown laat zien wat zich afspeelt in ons hart, met alle mooie kanten en ook de mindere kanten. Maar voor de clown is dat niet erg. Hij leeft in het hier en nu en zegt JA tegen alles wat er is. Zo wordt een mislukking een succes. Door te delen water in hem omgaat raakt en ontroert hij, soms met een lach en soms met een traan. In de workshop willen we op een luchtige manier, d.m.v. oefeningen en spel een eerstetip van de sluier oplichten van de wonderde wereld van de clown, jouw clown.

## Ontdek 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

-  locatie Kerkveld Nieuwegein  locatie Lazuli  locatie Kopi Susu  
 spiritualiteit/zingeving/meditatie  kunstzinnig  muziek  fotografie

## Het begint bij jezelf (door Desirée van Woerden)



Word je wel eens doodmoe in openbare ruimtes? Heb je regelmatig een gevoel van een vol hoofd of juist een mist in je hoofd, waardoor jij je nergens op kan concentreren? Neem je soms pijnen, stemmingen of spanningen over van anderen? Verlies je wel eens de grens van waar jij ophoudt en de ander begint? Laat jij je regelmatig over je grenzen trekken en heb je dat te laat in de gaten? Raak je vaak overprikkeld? Verwar jij je intuïtie wel eens met je angsten of je verlangens? Veel mensen ervaren één of meerdere gemoedstoestanden bijna dagelijks. Vooral hooggevoelige mensen. Nu vormt hooggevoeligheid ook de basis voor het ontwikkelen van prachtige eigenschappen zoals creativiteit en empathie en het hebben van mooie spirituele ervaringen en inzichten. Deze hebben echter een stevig draagvlak in onszelf nodig om echt tot ontplooiing te kunnen komen. In deze cursus van 3 keer 1,5 uur leer je dat draagvlak wat steviger te maken door oefeningen, diverse meditatie-technieken, creatieve vormen, uitwisseling van ervaringen en een beetje theorie. De nadruk ligt op zelf ontdekken en ervaren, zodat je erachter kunt komen wat voor jou werkt. Onderwerpen die aan de orde komen zijn onder andere: aarden, je aura's en chakra's ervaren, je energetische grenzen voelen en die van anderen, jezelf afschermen en jezelf openen, naar welke 'stemmen' wel en niet te luisteren, en contact maken met je hulpbronnen. Door elke keer je voeten stevig op de aarde te zetten en dan bij jezelf te beginnen, krijg je meer zelfvertrouwen en meer macht over je eigen leven. Het zal voor de meesten van ons echter een hele weg zijn waar we ons leven lang bij stukjes en beetjes op blijven groeien. In deze cursus worden je voor dit groeiproces een paar handvatten aangereikt. Het is aan te raden de hele cursus te volgen, maar je kunt je ook opgeven voor losse bijeenkomsten.

## Voetdiagnostiek (door Margreet van Vliet)



Ontspanning door middel van voetreflexologie. De workshop bestaat uit een gedeelte uitleg met gelegenheid voor vragen en op elkaar oefenen van ontspanningsgrepen. In je voeten zit je hele lichaam weerspiegeld. Door de voeten te masseren beïnvloed je alle organen en systemen in je lichaam. Je doet daarmee een appèl op het zelfhelend vermogen. Aan de voeten kun je ook 'aflezen' hoe je in elkaar zit. Wat is voor jou van belang? Hoe ga je daarmee om? Je komt tot meer acceptatie.

# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

**NG** locatie Kerkveld Nieuwegein **LZ** locatie Lazuli **KS** locatie Kopi Susu  
 spiritualiteit/zingeving/meditatie  kunstzinnig  muziek  fotografie

## Omgaan met verlieservaringen

(door Fleur Wouterse en Parinaz Aminzadeh)



Iedereen krijgt in zijn of haar leven te maken met verlies. Verlies is de waarneming dat een geliefd onderdeel ten einde is zoals het verlies van je geliefde, van je relatie, van je geestelijke vermogens, van je gezondheid, van je baan, van een geliefd dier of van een geliefd object. Hoe ervaar je jouw verlies en hoe ga je om met jouw verlies? Hoe gaan anderen om met jouw verlies? Deze workshop is bedoeld om het gesprek over dit onderwerp op gang te brengen, doormiddel van luisteren, feedback te geven, gewoon een verhaal aanhoren en de verhalen accepteren. Tijdens de workshop is er ruimte om samen een paar oefeningen te doen om je verlies te ordenen en vast een stap richting verliesverwerking te maken. Onder verliesverwerking verstaan wij het bewust en waardig afscheid nemen -op alle levensniveau- van een verloren gegaan, geliefd onderdeel van je bestaan en het overgaan naar een nieuw levenshoofdstuk met herinnering aan het oude.

## Sjamanistische Drumcirkel (door Emmy Sangers en Desirée van Woerden)



De helende trilling, drumcirkels. Ervaar het plezier, de verbinding, de kracht en heling van het gezamenlijk drummen. Neem je sjamanentrommel mee, leen er één of gebruik er één van ons. En doe meer, trommelend, luisterend, klappend, dansend!

## EFT - Emotionele Vrijheid (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 aan een probleem denkt, gaat je energie in een 'probleemstand' staan (thought field therapy). Als je dan tikt op behandelpunten van die meridianen, herstelt het lichaam zich weer. Elke meridiaan heeft zo'n behandelpunt. Je kan tikken (tappen) op het behandelpunt 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 jij 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 het kost je per behandeling slechts enkele minuten per dag.

# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

**NG** locatie Kerkveld Nieuwegein **LZ** locatie Lazuli **KS** locatie Kopi Susu  
 spiritualiteit/zingeving/meditatie  kunstzinnig  muziek  fotografie

## De MIR-Methode (door Marie-José van de Kimmenade)



Is een doe het zelf-healingsmethode die is ontwikkeld in 2009 door Mireille Mettes. Zij is natuurgeneeskundig therapeut en kinesiologe. Ook is zij intuïtief heel begaafd en met al deze kennis en begaafdheden heeft ze een zelfheling methode ontwikkeld. Via een eenvoudig 9 stappenplan zet jij je lichaam en geest aan om weer gezond te worden. Het is zeer makkelijk aan te leren en het kost je per keer slechts anderhalve minuut van je tijd. Met behulp van dit stappenplan leer jij je lichaam schoonmaken, opnieuw in balans te brengen en om alle vastzittende emoties los te laten. Wil jij dit ook leren en op die manier je gezondheid weer in eigen hand krijgen? Kom dan naar de workshop. De 9 stappen krijg je op papier mee.

## Lichtmeditatie (door Emmy Sangers)



Middels dans, visualisatie en meditatie. Wij gaan licht visualiseren en met dit licht gaan wij een bodyscan maken. Vervolgens brengen wij dit licht naar de plekken in ons lichaam waar het nodig is. Ook gaan wij met dit licht onze cellen opladen. Hierdoor zul jij je fitter en vitale gaan voelen. Hetzelfde doen wij met de emoties. Hierdoor zul jij steviger, vaster en meer gecentreerd worden.

## Kundalini (Osho Kundalini Meditation) (door Emmy Sangers)



Wat is vaak het geheim achter opgewekte evenwichtigheid en een algemeen gevoel van welbehagen? Meditatie! Want zo voelt men zich als het hoofd een moment leeg is, als de voortdurende stroom van gedachten een moment tot stilstand komt. En meditatie kan de stroom dopaminen die dat geluksgevoel veroorzaken verhogen zonder de extra calorieën van bijvoorbeeld chocola. De favoriete Osho meditatie, doe je het best in de late namiddag. Ze bestaat uit vier fasen van elk 15 minuten. Eerste fase: Ga ontspannen staan en laat je hele lichaam losjes schudden. Tweede fase: Dans zoals je maar wilt en laat het hele lichaam zich vrijelijk bewegen. Derde fase: Sluit je ogen en wees stil. Je kunt zitten of staan ... Observeer wat er binnenin je gebeurt. Vierde fase: Houd je ogen gesloten, ga liggen en wees stil.

## Power (door Emmy Sangers)



Middels dans, visualisatie en meditatie kom je beter in je kracht te staan. In welke situaties geef jij je kracht weg? In welke situaties kun jij niet in je kracht komen en verlam of bevries je? Wat heb je nodig om toch bij je kracht te kunnen komen? Samen zal worden gezocht naar de antwoorden op deze vragen.

# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

**NG** locatie Kerkveld Nieuwegein **LZ** locatie Lazuli **KS** locatie Kopi Susu

 spiritualiteit/zingeving/meditatie  kunstzinnig  muziek  fotografie

## **Geef armoede een gezicht** (door Ingrid Correljé)



Ervaar hoe het is om met weinig geld rond te komen. In het Rafelrand-spel word je via kaartjes in een bepaalde situatie neergezet, moet je vervolgens lastige keuzes maken en word je geconfronteerd met vervelende gebeurtenissen. Als afsluiting wordt vooral stil gestaan bij hoe jij je leven nu ervaart en of er ruimte overblijft om te dromen; en wat dan? De workshop wordt ingeleid met een ervarings-verhaal.

## **Mindfulness** (een losse workshop)



(door Annabelle van Willenswaard en Marjan Postma)

Alles is goed, alles mag er zijn. Wees vriendelijk voor jezelf. Oordeel een keer niet en wees lief voor je eigen gedachten. In deze workshop leg ik kort uit wat mindfulness is. Daarna gaan we een oefening doen. Deze is erop gericht dat je je bewust wordt van je ademhaling. Het is vooral een oefening waarbij je met liefde en alles er laat zijn wat er is. Vervelende of storende gedachtes laat je er even zijn, zonder ze te beoordelen om ze vervolgens met liefde weer los te laten. Als je mindfulness beheerst kan je dit overal en altijd toepassen. Het maakt het leven een stuk rustiger en ordelijker en kan helpen rust te vinden. Het is even terugkomen naar het hier en nu, wat is er nu, wat voel je nu, wat hoor je nu, wat denk je nu, en vervolgens alles te accepteren zoals het is. We willen altijd dingen veranderen, we denken vaak 'ik wil dit niet denken of voelen', maar meestal wordt dit dan alleen maar versterkt.

## **Energiewerk en bewustwording** (door Marjan Postma)



Alles is energie. Mensen, gebeurtenissen, beroepen die we uitoefenen en ook geld. De mens, het lichaam en het energieveld om ons heen, is een ingewikkelde magneet. Door de energie daarin trek je gebeurtenissen aan. Door het leren omgaan met die energieën verandert de energie van het lichaam, waardoor je weer andere dingen op je pad aantrekt. Zo ontwikkel jij je als mens. We onderzoeken wat we tegen komen in ons lichaam aan de hand van een thema. We gebruiken (ontspannings-) oefeningen, visualisatie, geleide meditatie en beweging.

1 juni 2012 is het thema: Contact

8 juni 2012 is het thema: Emoties en gevoel

15 juni 2012 is het thema: Compassie

(We maken contact met de liefde in onszelf, anderen, en het grotere geheel)

# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

**NG** locatie Kerkveld Nieuwegein **LZ** locatie Lazuli **KS** locatie Kopi Susu

 spiritualiteit/zingeving/meditatie  kunstzinnig  muziek  fotografie

## **Energiewerk** d.d. 17 februari 2012 (door Marjan Postma)



In deze workshop gaan we via dans voorzichtig in ons lichaam zakken. We beginnen bij het hoofd en zakken dan af naar beneden terwijl we bewegen. Daarna volgt een zittende geleide meditatie om te ervaren hoe het nu in ons lichaam is. We gaan een oefening in tweetallen doen, waarbij we onderzoeken wat (dit) contact met de ander met ons doet en waar onze aandacht nu is. Wat voelen we nu in ons lichaam? Er is ruimte om te delen.

## **Stevig in de aarde en in het hier en nu**

(door Marie-José van de Kimmenade)



Als je goed en stevig in de aarde staat raak je niet snel uit balans en kun je meer hebben. Je bent flexibeler want je veert immers weer terug in je uitgangspositie. Ga je dit ondersteunen met een goede ademhaling vanuit de buik dan zorg je er bovendien voor dat alle afvalstoffen in al je lichaamscellen worden verbrand. En dan voel jij je steviger en schoner. Ben jij je bovendien dan ook nog bewust van waar jij ophoudt en de ander begint dan kun je er bovendien voor zorgen dat jouw energie niet automatisch wordt vermengd met die van een ander. Lijkt je het wat om dit ook te leren? Kom naar de workshop.

## **Creatief tekenen /Intuïtief schilderen**

(door Annabelle van Willenswaard)



Speels omgaan met kleuren en vormen. Je gevoel laten spreken en niet oordelen. Intuïtief schilderen is een prachtig principe voor iedereen. Je hoeft niet creatief aangelegd te zijn. Alles mag, alles kan, niets is mooi of lelijk! Alles wat je creëert is kunst op zich en daardoor op unieke wijze mooi.

## **Creatief (o.a. tekenen)**

(door Lindy Fluit en soms met Annabelle Willenswaard)



Lekker aan de slag met het vouwen van servetten en/of met andere creatieve dingen. Speels omgaan met kleuren en vormen. Je gevoel laten spreken en niet oordelen. Intuïtief schilderen/tekenen een prachtig principe voor iedereen. Je hoeft niet creatief aangelegd te zijn. Alles mag, alles kan, niets is mooi of lelijk! Alles wat je creëert is kunst op zich en daardoor op unieke wijze mooi. Lindy en Annabelle gaan hiervoor dat staat vast.

# KORTE OMSCHRIJVING WORKSHOPS

- NG** locatie Kerkveld Nieuwegein   **LZ** locatie Lazuli   **KS** locatie Kopi Susu  
 spiritualiteit/zingeving/meditatie    kunstzinnig    muziek    fotografie

## **Fotografie voor drukwerk en websites** (door Fred Manschot)



Fred Manschot werkt al bijna 8 jaar voor de SBWU als vormgever van PN. Met name de laatste jaren is het gebruik van foto's flink toegenomen evenals het aanleveren van foto's door lezers, hetgeen veel positieve reacties laat zien. Bijna iedere uitgave hebben we echter te maken met aangeleverde foto's die helaas niet geschikt zijn voor drukwerk. Hoe komt dat? Hoe kunnen we dat voorkomen? Wat is het verschil tussen drukwerk- en beeldschermresolutie? Aan de hand van aangeleverde foto's van de workshopdeelnemers zal Fred vertellen en laten zien hoe het werkt. Het is wel een beetje technisch, maar hij zal het heel duidelijk uitleggen. Ook zullen foto-bewerkingssoftware, compositietips en een beetje informatie over de fotocamera (spiegelreflex en compact) ter sprake komen. Tenslotte krijg je te zien hoe de foto's verwerkt worden in het ontwerp van PN.

## **Dreamtime Healing** (door Maarten Fürster / PijlPoema)



Muziekinstrumenten liggen klaar als je binnenkomt. Nieuwsgierig kijk je er naar. Je gaat zo ontspannen mogelijk op een matras liggen. Tijdens een korte inleiding merk je ineens dat er vanuit de verte een klank komt opzetten. Het kan de diepe sonore toon van de didgeridoo zijn, de hartslag van een sjamanendrum, de mysterieuze mondharp. De klanken nemen je mee op reis. Naar een oerwoud, een rivier, een oude herinnering of een spiritueel bewustzijn. Zag je net een gids? Of brengt de klank jou stilte? De trilling gaat door je heen en is in staat om op verschillende niveaus een heilzame werking te hebben. Een klankschaal wordt voorzichtig op je buik gelegd en zacht aangetikt. Een stem met oude klanken vult de ruimte en een zachte hand raakt je kruin. Soms is het geluid lieflijk en subtiel. Een ander moment ervaar je het mogelijk als wat zwaar, maar dat gaat voorbij omdat de klank je verder meeneemt. Een stem brengt je terug naar de ruimte. De tijd is voorbijgevlogen. Zo kan een dreamtime verlopen.

Voor Maarten was het sjamanisme de ingang tot het gebruik van klank. Hij heeft vele rituelen begeleid, waaronder de Vision Quest en hij geeft trainingen in de derwish-dans.

# NIEUWE LOCATIE KERKVELD NIEUWEGEIN

Zinnenprikkelers heeft een nieuwe leuke knusse locatie in Nieuwegein. Een nieuw programma een nieuwe locatie en nieuwe tijden op de vrijdagmiddag. M.i.v. februari 2012 verhuist Zinnenprikkelers naar Buurtcentrum Kerkveld, Kerkveld 63a, 3431 EC Nieuwegein.

**Van de vrijdagochtend naar de vrijdagmiddag.  
Uitbreiding van 1 workshop per dag naar 2 workshops op vrijdagmiddag.**

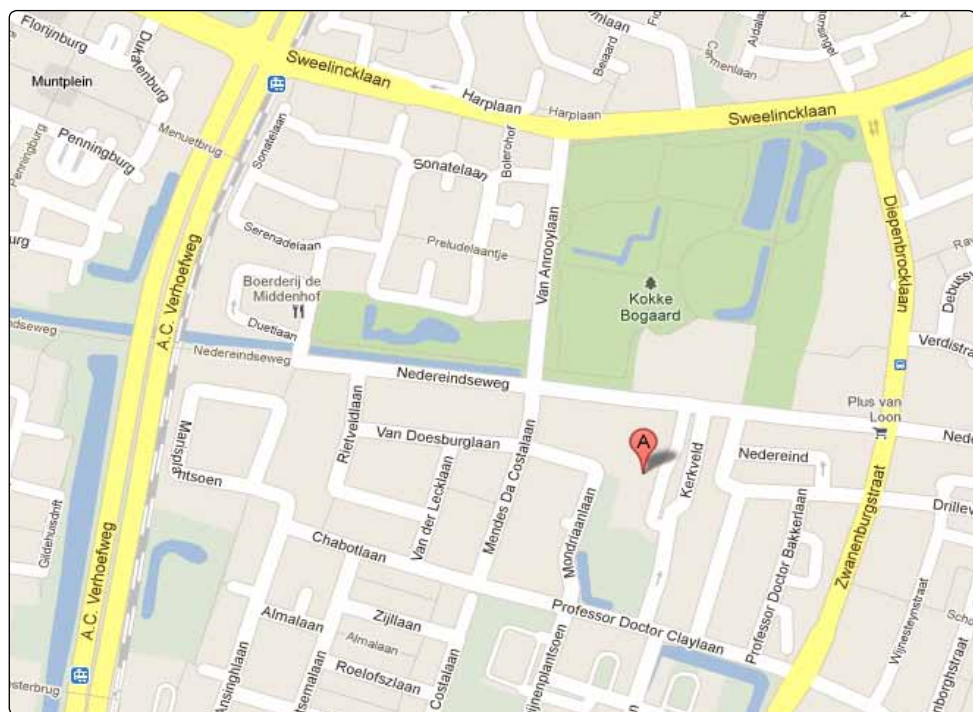
## Globaal Programma

12.00 – 13.00 uur	lunch kostprijs € 1,50	15.00 – 16.30 uur	2e workshop ronde
12.30 – 13.00 uur	ontvangst met koffie/thee (gratis)	16.30 – 17.00 uur	pauze (gezellig na- en voorpraten)
13.00 – 14.30 uur	1e workshop ronde	17.00 – 18.30 uur	eetclub kostprijs € 5,00
14.30 – 15.00 uur	pauze en ontvangst met koffie / thee (gratis)	18.30 – 18.30 uur	einde programma

## Bereikbaarheid met tram en bus

**Sneltram** naar tramhalte Batau Noord Nieuwegein 10 minuten lopen naar het Kerkveld.

**Bus 74** naar bushalte Zorgcentrum Zuilenstein Nieuwegein 5 minuten lopen naar het Kerkveld.



# NIEUWE LOCATIE KERKVELD NIEUWEGEIN

Zinnenprikkel  
locatie  
het Kerkveld  
Nieuwegein



De entree van het buurtcentrum  
Kerkveld Nieuwegein



De historische pomp op het plein



Ontvangstruimte Kerkveld



De blauwe zaal Kerkveld



De grote zaal Kerkveld

fotografie: Annabelle van Willenswaard

## NIEUWE LOCATIE KERKVELD NIEUWEGEIN

**Locatie Nieuwegein**  
 Buurtcentrum Kerkveld  
 Kerkveld 63a  
 3431 EC Nieuwegein



## PROGRAMMA ZINNENPRIKKELS KERKVELD NIEUWEGEIN

Een nieuwe reeks Zinnenprikkels Nieuwegein op een nieuwe locatie. Vanaf februari 2012 slaat Zinnenprikkels haar tenten op in buurtcentrum Kerkveld Nieuwegein op de vrijdag.

### Globaal Programma:

12.00 – 13.00 uur	lunch kostprijs € 1,50	15.00 – 16.30 uur	2e workshop ronde
12.30 – 13.00 uur	ontvangst met koffie/thee (gratis)	16.30 – 17.00 uur	pauze (gezellig na- en voorpraten)
13.00 – 14.30 uur	1e workshop ronde	17.00 – 18.30 uur	eetclub kostprijs € 5,00
14.30 – 15.00 uur	pauze en ontvangst met koffie / thee (gratis)	18.30 – 18.30 uur	einde programma

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
3 februari 2012	13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.30 uur	De Mir methode Het begint bij jezelf thema focussen	Marie José van de Kimmenade Desirée van Woerden
10 februari 2012	13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.30 uur	Mindfulness Een losse workshop Creatief tekenen	Annabelle van Willenswaard & Marjan Postma Annabelle van Willenswaard
17 februari 2012	13.00 – 14.30 uur 13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.15 uur	Voorlichting een Cursus in Wonderen Energiewerk Dansen	Renee Peeters Marjan postma Vera Croese
24 februari 2012	13.00 – 14.30 uur 13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.30 uur	Een Cursus in Wonderen I Zenmeditatie Voetdiagnostiek	Renee Peeters Dineke van der Most Margreet van Vliet
2 maart 2012	13.00 – 14.30 uur 13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.30 uur	Een Cursus in Wonderen II EFT Het begint bij jezelf thema aarden	Renee Peeters Marie José van de Kimmenade Desirée van Woerden

# PROGRAMMA ZINNENPRIKKELS KERKVELD NIEUWEGEIN

## Globaal Programma:

12.00 – 13.00 uur	lunch kostprijs € 1,50	16.30 – 17.00 uur	pauze (gezellig na- en voorpraten)
12.30 – 13.00 uur	ontvangst met koffie/thee (gratis)	17.00 – 18.30 uur	eetclub kostprijs € 5,00
14.30 – 15.00 uur	pauze en ontvangst met koffie / thee (gratis)	18.30 – 18.30 uur	einde programma

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
9 maart 2012	13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.15 uur	Mindfulness Een losse workshop Tai Chi	Annabelle van Willenswaard & Marjan Postma Marcela Astete
16 maart 2012	13.00 – 14.30 uur 13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.30 uur	Een Cursus in Wonderen III Zenmeditatie Creatief tekenen	Renee Peeters Dineke van der Most Annabelle van Willenswaard
23 maart 2012	13.00 – 14.30 uur 13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.30 uur	Een Cursus in Wonderen IV De Mir methode Creatief (o.a. tekenen)	Renee Peeters Marie José van de Kimmenade Lindy Fluit & Annabelle van Willenswaard
30 maart 2012	13.00 – 14.30 uur 13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.30 uur	Een Cursus in Wonderen V Voorlichting reeks mindfulness Raja Yoga	Renee Peeters Annabelle van Willenswaard & Marjan Postma e.a. Roy Gelderblom
6 april 2012	Geen workshops		
13 april 2012	13.00 – 14.30 uur 13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.15 uur	Een Cursus in Wonderen Informatie bijeenkomst VI Mindfulness I Tai Chi	Renee Peeters Annabelle van Willenswaard & Marjan Postma e.a. Marcela Astete
20 april 2012	13.00 – 14.30 uur 13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.30 uur	Een Cursus in Wonderen VII Mindfulness II Ontdek je talent	Renee Peeters Annabelle van Willenswaard & Marjan Postma e.a. Margreet van Vliet

# PROGRAMMA ZINNENPRIKKELS KERKVELD NIEUWEGEIN

## Globaal Programma:

12.00 – 13.00 uur	lunch kostprijs € 1,50	16.30 – 17.00 uur	pauze (gezellig na- en voorpraten)
12.30 – 13.00 uur	ontvangst met koffie/thee (gratis)	17.00 – 18.30 uur	eetclub kostprijs € 5,00
14.30 – 15.00 uur	pauze en ontvangst met koffie / thee (gratis)	18.30 – 18.30 uur	einde programma

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
27 april 2012	13.00 – 14.30 uur	Een Cursus in Wonderen VIII	Renee Peeters Annabelle van Willenswaard & Marjan Postma e.a. Roy Gelderblom
	13.00 – 14.30 uur	Mindfulness III	
	15.00 – 16.30 uur	Raja Yoga	
4 mei 2012	13.00 – 14.30 uur	Mindfulness IV	Annabelle van Willenswaard & Marjan Postma e.a. Marie José van de Kimmenade Lindy Fluit & Annabelle Willenswaard
	15.00 – 16.30 uur	Stevig in de aarde	
	15.00 – 16.30 uur	Creatief (o.a. tekenen)	
11 mei 2012	13.00 – 14.30 uur	Een Cursus in Wonderen IX	Renee Peeters Annabelle van Willenswaard & Marjan Postma e.a. Vera Croese
	13.00 – 14.30 uur	slotbijeenkomst	
	15.00 – 16.15 uur	Mindfulness V Dansen	
18 mei 2012	<b>Speciale editie Zinnenprikkels: Midi Zinnenprikkels</b> Met: meerdere workshops, meerdere rondes en live-muziek Gratis deelname workshops, soep en broodje Aanvang 10.00 uur, einde 20.00 uur		
25 mei 2012	13.00 – 14.30 uur	Mindfulness VI	Annabelle van Willenswaard & Marjan Postma e.a. Margreet van Vliet
	15.00 – 16.30 uur	Voetdiagnostiek	
1 juni 2012	13.00 – 14.30 uur	Energiewerk	Marjan Postma Lindy Fluit & Annabelle van Willenswaard
	15.00 – 16.30 uur	Creatief tekenen	
8 juni 2012	13.00 – 14.30 uur	Energiewerk	Marjan Postma Roy Gelderblom
	15.00 – 16.30 uur	Raja Yoga	

# PROGRAMMA ZINNENPRIKKELS KERKVELD NIEUWEGEIN

## Globaal Programma:

12.00 – 13.00 uur	lunch kostprijs € 1,50	16.30 – 17.00 uur	pauze (gezellig na- en voorpraten)
12.30 – 13.00 uur	ontvangst met koffie/thee (gratis)	17.00 – 18.30 uur	eetclub kostprijs € 5,00
14.30 – 15.00 uur	pauze en ontvangst met koffie / thee (gratis)	18.30 – 18.30 uur	einde programma

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
15 juni 2012	13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.15 uur	Energiewerk Tai Chi	Marjan Postma Marcela Astete
22 juni 2012	13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.30 uur	Zenmeditatie Creatief tekenen	Dineke van der Most Lindy Fluit & Annabelle van Willenswaard
29 juni 2012	13.00 – 14.30 uur 15.00 – 16.30 uur	EFT Ontdek je talent	Marie José van de Kimmenade Margreet van Vliet

## VERVOLGENS ...

**Zomerstop** tot vrijdag 15 september 2012 van Zinnenprikkels op de locatie Kerkveld Nieuwegein.

### Zomerse TIP

Gedurende de zomermaanden is er wel een programma op de Zinnenprikkels locatie Kopi Susu in Utrecht op de maandagmiddag- en avond.

## 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.

## 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 ZINNENPRIKELS UTRECHT LAZULI

13.10 – 13.30 uur    Ontvangst met koffie/thee + gitaarmuziek  
15.00 – 15.30 uur    Pauze - Ontvangst met koffie/thee + gitaarmuziek

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
6 februari 2012	13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Bronnen van Steun Mindfulness reeks	Ingrid Correljé Frank Vernooij e.a.
13 februari 2012	13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Mantrazang Mindfulness reeks	Linda Griffioen Frank Vernooij e.a.
20 februari 2012	13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Dansen Mindfulness reeks	Vera Croese Frank Vernooij e.a.
27 februari 2012	13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Energiewerk Mindfulness reeks	Sandra van Ingen Frank Vernooij e.a.
5 maart 2012	13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Zenmeditatie Mindfulness reeks	Dineke van der Most & Esther van Bokhorst Frank Vernooij e.a.
12 maart 2012	13.30 – 15.00 uur 13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Dreamtime De Clown Het begint bij jezelf Tai Chi	Hugh Madelinde Tellegen * Desirée van Woerden * Marcela Astete
19 maart 2012	13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Voetzoolmassage Omgaan met verlieservaringen	Emmy Sangers Fleur Wouterse & Parinaz Aminzadeh

\* Middenzaal

# PROGRAMMA ZINNENPRIKKELS UTRECHT LAZULI

13.10 – 13.30 uur Ontvangst met koffie/thee + gitaarmuziek  
 15.00 – 15.30 uur Pauze - Ontvangst met koffie/thee + gitaarmuziek

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
26 maart 2012	13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Energiewerk Omgaan met verlieservaringen	Sandra van Ingen Fleur Wouterse & Parinaz Aminzadeh
2 april 2012	13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Dansen Het begint bij jezelf	Vera Croese Desirée van Woerden
9 april 2012 <b>2e Paasdag</b>	Geen workshops op de Zinnenprikkels locatie Lazuli Wel workshops op de Zinnenprikkels locatie Kopi Susu		
16 april 2012	13.30 – 15.00 uur 13.30 – 15.00 uur  15.30 – 17.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Raja Yoga Zenmeditatie  Het begint bij jezelf Tai Chi	Roy Gelderblom * Dineke van der Most & Esther van Bokhorst Desirée van Woerden Marcela Astete *
23 april 2012	13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Energiewerk Lichtmeditatie	Sandra van Ingen Emmy Sangers
30 april 2012	Koninginnedag	Geen workshops	Zinnenprikkels
7 mei 2012	13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Mantrazang Het begint bij jezelf	Linda Griffioen Desirée van Woerden
14 mei 2012	13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Raja Yoga Drumcirkel	Roy Gelderblom Emmy Sangers & Desirée van Woerden
21 mei 2012	13.30 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur	Energiewerk Zenmeditatie	Sandra van Ingen Dineke van der Most & Esther van Bokhorst
28 mei 2012 <b>2e Pinksterdag</b>	Geen workshops op de Zinnenprikkels locatie Lazuli Wel workshops op de Zinnenprikkels locatie Kopi Susu		

\* Middenzaal

# PROGRAMMA ZINNENPRIKKELS UTRECHT LAZULI

13.10 – 13.30 uur    Ontvangst met koffie/thee + gitaarmuziek  
 15.00 – 15.30 uur    Pauze - Ontvangst met koffie/thee + gitaarmuziek

Datum	Tijd	Workshop	Workshopleider
4 juni 2012	13.30 – 15.00 uur	De Mir methode	Marie José van Kimmenade
	15.30 – 17.00 uur	Het begint bij jezelf	Desirée van Woerden
11 juni 2012	13.30 – 15.00 uur	Kundalini	Emmy Sangers *
	13.30 – 15.00 uur	Raja Yoga	Roy Gelderblom
	15.30 – 17.00 uur	Geef armoede een gezicht	Ingrid Correljé *
	15.30 – 17.00 uur	Tai Chi	Marcela Astete
18 juni 2012	13.30 – 15.00 uur	EFT	Marie José van Kimmenade
	15.30 – 17.00 uur	Omgaan met verlieservaringen	Fleur Wouterse & Parinaz Aminzadeh
25 juni 2012	13.30 – 15.00 uur	Energiewerk	Sandra van Ingen
	15.30 – 17.00 uur	Omgaan met verlieservaringen	Fleur Wouterse & Parinaz Aminzadeh
2 juli 2012	13.30 – 15.00 uur	Dansen	Vera Croese
	15.30 – 17.00 uur	Het begint bij jezelf	Desirée van Woerden
9 juli 2012	13.30 – 15.00 uur	Power	Emmy Sangers
	15.30 – 17.00 uur	Raja Yoga	Roy Gelderblom

\* Middenzaal

## VERVOLGENS ...

**Zomerstop** tot maandag 10 september 2012 van Zinnenprikkels op de locatie Lazuli Utrecht.

### Zomerse TIP

Gedurende de zomermaanden is er wel een programma op de Zinnenprikkels locatie Kopi Susu in Utrecht op de maandagmiddag- en avond.

## KOPI SUSU

### Locatie

#### Kopi Susu

J.P. Coenstraat 69  
3531 EP Utrecht



## NIEUWE LOCATIE NIEUWEGEIN

### Locatie

#### Buurtcentrum Kerkveld

Kerkveld 63a  
3431 EC 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 bedoeld voor belangstellenden en cliënten uit de regio Midden-Westelijk Utrecht. Maar belangstellenden, cliënten uit andere regio's, begeleiders, familieleden en andere geïnteresseerden zijn uiteraard ook welkom!

### Wil je meer informatie over Zinnenprikkel's?

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

### Vooraf aanmelden voor Zinnenprikkel's!

Om eventuele teleurstellingen te voorkomen wordt aanbevolen je aan te melden bij Bureau Herstel SBWU. Bij voorkeur per mail [herstel@sbwu.nl](mailto:herstel@sbwu.nl). Vermeld in de mail welke workshops je wilt volgen en op welk tijdstip. Uitgebreide informatie op [www.herstel.org](http://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](mailto:herstel@sbwu.nl)  
W. [www.herstel.org](http://www.herstel.org)

