



ITZAMNA Human Development

E: eric-itzamna@outlook.com

M: 06 – 2395 0676

www.itzamna.nl

Levenslessen van de kluizenaar

Liefhebben – Vergeven – Loslaten – Hernieuwen

*Deze vier thematische workshops, verdiepend, intens, ademend en rust
worden als cyclisch leerproces
in 2 afzonderlijke dagen gehouden
op een unieke en inspirerende locatie in Twente*



ITZAMNA Human Development

Informatie workshop De levenslessen van de Kluizenaar 2022



Het programma

Om je gelukkig te voelen is verbinding met je eigen Kern, jouw Ziel aanwezig. Dit ervaar je niet als zodanig, maar je wilt dit wel. Van harte!

Je bent bereid om verder te gaan dan wat je van jezelf, jouw Ziel meent te weten en te kennen.

De 4 workshops van de kluizenaar zijn verdiepend, intensief, ademend met ontspanning en rust.

Alles kan aan de orde komen. Onderweg wordt de 'agenda' bepaald. Jij bepaalt wat voor jou Geluk is. ITZAMNA ondersteunt je daarin zodat je na de workshop zelf de weg kan vinden en regisseren voor je eigen Geluk.

Door gebruik te maken van de levenslessen van de kluizenaar kan je het geluk binnen je zelf weer gaan beleven en ervaren. Gelukkig zijn in eigen regie, daar gaat het om in het leven. Iedereen geeft daar een andere invulling en kleuring aan. Verschillen mogen bestaan. Vanuit deze individuele (micro) behoefte benadert ITZAMNA met de wijze levenslessen van de kluizenaar jouw vragen.

Heb je de behoefte om je kort terug te trekken uit de drukte van alledag? Neem dan de tijd voor jezelf om naar je innerlijke wijsheid te luisteren als dat kan. Als je die tijd voor jezelf niet neemt, dan kan het zijn dat je de boodschap mist die belangrijk kan zijn voor de rest van jouw leven

Je bent bereid om verder te gaan dan wat je van jezelf meent te weten en te kennen. De 4 workshops van de kluizenaar zijn intensief, ademend maar niet belerend. Alles kan aan de orde komen. Jij bepaalt wat voor jou Geluk is.

Wie nemen deel?

In principe kan eenieder deelnemen. Maar je twijfelt wie je bent en wat je wilt zijn. Je merkt

dat je niet gelukkig voelt ondanks familie, vrienden, baan. Het lijkt wel of je tegen muren aanloopt en geen contact met jezelf kan maken. Het voelt leeg. Patronen en mechanismen die je tot op heden hebt gehanteerd werken niet meer.

ITZAMNA ondersteunt jouw zoektocht zodat je na de Kluizenaar workshop zelf de weg kan vinden en regisseren voor je eigen Geluk. In verbinding met jouw eigen Ziel.

Wat levert het op?

- ✦ Persoonlijk gelukkiger voelen.
- ✦ Meer eigen regie.
- ✦ Grotere innerlijke rust.
- ✦ Heldere inzichten.
- ✦ Beter omgaan met jouw eigen grenzen.
- ✦ Kwetsbaarheid als kracht
- ✦ Twijfel is een talent

Inspiratiebronnen

Bij de Kluizenaar workshop wordt o.a. gebruik gemaakt van de volgende Inspiratiebronnen:

- ✦ Jouw vragen en ervaringen van Jezelf: Dat het goed is zoals je Nu bent,
- ✦ De andere deelnemers,
- ✦ De filosofie van Appreciative Inquiry (AI),
- ✦ Waarderende reflectiemethodieken,
- ✦ Spiritualiteitscyclus van de Maya's
- ✦ Situatie context: Verdiepende 'Zeshoek',
- ✦ Eckhart Tolle, Byron Katie, Carl Jung,
- ✦ Wat in de natuur gebeurt.

De Kluizenaar

Volgens Van Dale is de betekenis van een kluizenaar 'iemand die afgezonderd leeft en graag alleen wil zijn'. De kluizenaar woont ver van mensen in een hutje op de hei. Dat is wel het bekende beeld wat eenieder voor zich heeft. Een asceet of heremiet is een ander woord voor kluizenaar.

De betekenis van kluzenaar gaat terug naar het begin van de 3de eeuw. Hier trokken mannen zich terug uit de wereld om in de wildernis (Syrische en Egyptische woestijn) te gaan leven. Zij kozen de eenzaamheid om in gebed en boete meer met God verenigd te kunnen leven. Religieuze overwegingen speelden daarbij een belangrijke rol, om zich daar, in afzondering in de woestijn ten volle te wijden aan de spirituele verbetering van zichzelf en zijn levensdoel.

Tegen het einde van de 3de eeuw sloten vele kluzenaars zich aaneen om volgens een gemeenschappelijke regel te gaan leven. Hieruit groeiden op den duur de kloosterorden uit. Daarnaast bleven er nog kluzenaars bestaan. Tegenwoordig komen er nog slechts enkelen voor. Ze worden ook wel eremieten genoemd.



Het spirituele leerproces wat de kluzenaar in afzondering doorliep is een cyclisch proces. Cyclisch is het proces waarbij bepaalde stappen meerdere malen worden doorlopen of telkens worden herhaald. Dit is een continu proces. Dit is in tegenstelling tot een lineair proces. Hierbij is sprake van een rechtlijnig verlopend proces waarbij alle stappen éénmaal en in een bepaalde volgorde worden doorlopen. Het spirituele cyclische leerproces is o.a. terug te vinden bij de oude Egyptenaren, de Hopi-indianen en de Maya's.

De stappen in het leerproces welke de kluzenaar telkens doorliep was liefhebben, vergeven, loslaten en hernieuwen. Door de continu behoefte aan introspectie en

zelfreflectie ontstond de innerlijke wijsheid door studie en rijpheid door levenservaring. Door het cyclisch leerproces werd de Innerlijke wijsheid en rijpheid voortdurend verrijkt.

Dit begon doordat de kluzenaar allereerst terugkeek op de door hem afgelegde levensweg. Hierdoor was de kluzenaar een vraagbaak voor mensen met levensvragen, ongeacht het tijdsgewricht waarin het leven plaats vond. Een orakel bij wijze van spreken.

In onze postmoderne tijd met de vele informatiestromen, carrière paden en de diverse maatschappelijke, snel elkaar opvolgende ontwikkelingen is het vaak moeilijk om een situatie te overzien. Het kan dan zinvol zijn om even een pas op de plaats te maken om weer overzicht te krijgen.

De kluzenaar gaat bij innerlijke wijsheid uit van de volgende uitgangspunten:

- ❖ Dat er nog zaken afgerond moeten worden, voordat er aan iets nieuws wordt begonnen, welke dit ook mogen zijn.
- ❖ Een vragensteller heeft alle kennis in huis om een situatie tot een goed einde te brengen en dat deze luistert naar de eigen innerlijke wijsheid door introspectie en zelfreflectie in de doorlopen van stappen in het cyclische leerproces.

Werkwijze

Tijdens de workshop ga je, vanuit een waarderende grondhouding, met jezelf in de diepste laag in gesprek. Dit cyclische reflectie proces gaat langs de inzichten: Herkennen – erkennen – problematiseren – experimenteren – integreren.

Elke workshop heeft een gevarieerd ritme in activiteit, rust en ontspanning. Zowel op fysiek, mentaal, emotioneel en zielsniveau wordt er gewerkt. Er wordt mede gebruik gemaakt van systemisch werken.

Alle activiteiten en stilte momenten vinden zowel binnen als in de natuur plaats.

De deelnemers brengen hun eigen belevingen en ervaringen vanuit de thema's in en wisselen

dat onder begeleiding met elkaar uit. De groep deelnemers biedt ondersteuning, geeft veiligheid en kent haar eigen dynamiek. Onbevooroordeeld luisteren wordt gevraagd. Een experiment op zich.

Juist omdat de deelnemers verschillende achtergronden hebben en tijdens de bijeenkomst aan persoonlijke verdieping en regie wordt gewerkt, is het aantal deelnemers beperkt tot maximaal 4.

ITZAMNA werkt vanuit de overtuiging dat onbaatzuchtige liefde het geluk in zich heeft en dat een denken, voelen en handelen vanuit een goed/fout kader niet bestaat of er niet toe doet.

Duur

De eerste 2 workshops worden op één hele dag gehouden. De laatste 2 workshops worden ook op één dag gehouden. Tussen de beiden dagen liggen 4 tot 6 weken. Dit om eigen verwerkingstijd te hebben. Tijdens deze periode en een aantal weken na de laatste workshop dag heeft de deelnemer de mogelijkheid een individueel (online) coaching gesprek met de begeleider af te spreken. Indien nodig is er de mogelijkheid voor tussentijdse telefonische support.

Met iedere deelnemer wordt voorafgaand aan de workshop een (beeld)gesprek gevoerd om kennis met elkaar te maken en doelen en wensen te verkennen.

De workshopdagen worden in overleg met de deelnemers gepland.

Locatie

De workshop wordt gehouden in Twente. Net buiten het plaatsje Diepenheim, aan de Nijhofweg 1, staat Erve Niehof, een 5 eeuwen oude monumentale boerderij, vlak bij de oude watermolen van Diepenheim. Een historische plek voor iedereen die wil genieten van stilte en rust.

Prijs

Voor elk thema is één dagdeel beschikbaar. Elk

dagdeel duurt ± 3 uur. Totaal 2 dagen. Er wordt 2x lunch verzorgd. Dit is allemaal bij de prijs inbegrepen.

De prijs voor de workshop is € ,-. Als de deelnemer dit wil worden 2 online coaching gesprekken afgesproken voor € 75,-. Dit is een korting van € 100,-.

Het bedrag voor de workshop en coaching gesprekken 2022 is van btw vrijgesteld.

Voorstellen



Eric Godschalk is geboren en getogen in Nederland en heeft een (internationale) HR-achtergrond. Daarnaast was hij (arbeid)veiligheid- en gezondheidsadviseur. Hij verricht al jarenlang coachopdrachten bij verschillende instellingen, specifiek voor organisatieontwikkeling. O.a. in de zorg, overheid, woningcorporaties en productiebedrijven.

Nadat Eric in 2014 met zijn eerste coaching praktijk is gestopt heeft hij in 2017 met ITZAMNA zijn eigen coaching praktijk vervolgd, waarbinnen de focus ligt op individuele vraagstellingen en behoeften. Hierbij komen vaak persoonlijke thema's aan de orde: zingeving, levensvragen, blokkades en trauma's.

In 2020 verhuisde Eric van het westen van het land naar Twente en ITZAMNA verhuisde mee.

Eric voert waardevolle reflectiegesprekken die hij Kerngesprekken noemt.

Het gaat erom te komen tot de Kern van de vraagsteller. De diepere lagen worden aangeraakt, o.a. door gebruik te maken van systemisch werken.

Eric combineert wetenschappelijke inzichten met spiritualiteit. Daarvoor heeft Eric ruim 12 jaar bij een Maya leermeester de spiritualiteit cyclus en rituelen van de Maya's bestudeert en zich eigen gemaakt. Hij is o.a. bevoegd Energetisch masseur, gebaseerd op de Tzolkin, de spirituele, energetische kalender van de Maya's. Ook is Eric Reiki master.

Naast individuele coaching begeleidt Eric workshops en Inspiratiebijeenkomsten over zingeving, trauma opvang en -nazorg en persoonlijk geluk.

Meer informatie of vragen?

Mobiel: 06 – 2395 0676

Email: eric-itzamna@outlook.com