



“Mensen proberen vaak achterstevoren te leven: ze streven ernaar meer spullen of meer geld te hebben, om meer te kunnen doen wat ze willen, om gelukkiger te zijn. Maar eigenlijk werkt het precies andersom: eerst moet je ernaar streven te zijn wie je werkelijk bent, vervolgens doen wat je werkelijk moet doen, om te kunnen hebben wat je wilt.

- Margaret Young-



Drs. Claudia Theinert (1962), master in interreligieuze spiritualiteits-studies en bachelor in theologie; werkzaam als geestelijk begeleidster (opleiding Titus Brandsma Instituut, Nijmegen), in retraitswerk en in cursussen, lezingen en workshops op het gebied van spiritualiteit.

Website: www.levensmozaiek.nl



Drs. Johan Muijtjens (1939) is lid van de Broeders van Maastricht (F.I.C.). Na hoofdacte en lager onderwijs, studie natuurwetenschappen (R.U. Nijmegen). Aanvullende studies in spiritualiteit en geestelijke begeleiding (ISL, Chicago) en menselijke seksualiteit en spiritualiteit (CISHS, Boston).

Ruime ervaring in begeleiding, organisatie en bestuurlijk werk.

Website:

www.broedersvanmaastricht.nl

LOCATIE:

GEMEENSCHAP DE HOOGHE BERKT

Hooge Berkt 16

5571 TH Bergeijk

www.hoogheberkt.nl



DE MOED VAN IMPERFECTIE

Midweek retraite

23-27 febr. 2015

Bezielde leven
vanuit moed, compassie
en verbondenheid



Beziëld leven

Durven leven vanuit de bevrijdende ervaring: ik hoef niet perfect te zijn. Ik hoef me niet alsmaar te bewijzen. Ik mag er zijn zoals ik ben en leven vanuit mijn innerlijke waarheid: ik ben de moeite waard en ik mag laten gaan wie ik denk te moeten zijn. Wij kunnen erin groeien om

- perfectionisme te laten varen
- stress als levensstijl los te laten
- te vertrouwen op intuïtie
- creativiteit de ruimte te geven.

Zo beschrijft het **Brené Brown** in haar boek **De moed van imperfectie**, dat onze gids zal zijn in deze midweek retraite.

De moed van imperfectie

“Het is vaak moeilijk om je eigen verhaal onder ogen te zien, maar lang niet zo moeilijk als er je hele leven voor weglopen. Het is riskant om je kwetsbaarheid te aanvaarden, maar lang niet zo gevaarlijk als liefde, verbondenheid en geluk opgeven - de ervaringen die je het meest kwetsbaar maken.

Pas wanneer je de moed hebt om je te verdiepen in je duistere kant, zul je de oneindige kracht van je lichte kant ontdekken.”

(Brené Brown)

Elementen van deze retraite

Er is tijd en ruimte om op adem en tot rust te komen. In een vrije ruimte van ontmoeting zijn we uitgenodigd om liefdevol ons eigen levensverhaal onder ogen te zien en te ontdekken hoe we moed, compassie en verbondenheid in ons dagelijks leven kunnen beoefenen.

Wat ons erbij helpt:

- tijden van persoonlijke stilte en reflectie
- korte inleidingen als impuls voor het persoonlijke leven
- momenten van meditatie
- creatieve werkvormen
- uitwisseling en gesprek
- spel en dans
- mogelijkheid voor persoonlijk gesprek
- verblijf in de gastvrije ruimte van de Gemeenschap De Hooge Berkt



Beziëld leven vanuit moed, compassie en verbondenheid

Begeleiding
Dr. Claudia Theinert en
Dr. Johan Muijtjens

Datum:
maandag 23 februari -
vrijdag 27 februari 2015
begin: 18.00 uur; einde ca. 10.00 uur

Aanmelding graag vóór 9 februari 2015

Kosten: € 342,50
De kosten zijn inclusief begeleiding

Locatie:
Gemeenschap De Hooge Berkt
Hooge Berkt 16
5571 TH Bergeijk
www.hoogebekkt.nl

In deze midweek retraite baseren we ons op en laten ons inspireren door het boek van Brené Brown, *De moed van imperfectie* Bruna, Utrecht 2013

meer informatie en/of opgave:

Claudia Theinert
e-mail: info@levensmozaiek.nl
tel.: +31-(0)43-8795607



www.levensmozaiek.nl