



Feeding your Demons

Feeding your Demons

-zondag 25 september 2011-

Na een vruchtbare, drukbezochte en succesvolle 1^e Feeding Your Demons- oefendag, zal er op zondag 25 september 2011 een 2^e oefendag plaatsvinden!

'Feeding Your Demons' is een door de Boeddhistische Lama Tsultrim Allione ontwikkelde methode van meditatiebeoefening die haar wortels vindt in de Tibetaans Boeddhistische wijsheidstradities en de hedendaagse psychologie.

In de beoefening van het 'Feeding Your Demons'-proces staat de omgang met onze uiterst menselijke maar vaak hardnekkige innerlijke conflicten met 'demonen', zoals angst, oordeel, obsessies, perfectionisme, spijt, twijfel, verslaving, ziekten, kortom alles wat je levensgeluk kan beperken centraal.

We zullen deze dag aandacht o.a. besteden aan het doorlopen van het proces, waarin je kunt ervaren hoe de omgang met je 'demonen' 180° kan omdraaien: van negeren en bevechten naar voeden en daardoor bevrijden. Dit keer zullen we ook werken met behulp van tekenen.

De dag is toegankelijk voor iedereen die geïnteresseerd is in het leren en/of beoefenen van het FYD-proces, meditatie en lichaamswerk en wordt begeleidt door Annemieke Uijterlinde.

Locatie: Trainingscentrum Kenkon te Wageningen,

Datum & Tijd: zondag 25 september 2011 van 10.00 tot ongeveer 15.00 -16.00uur

Invulling: -Deze keer zullen we het 5-stappen-proces eenmaal beoefenen en daarbij leer je ook hoe je kunt werken met het maken van tekeningen (dit zullen we dus ook doen tijdens het proces). Daarnaast zul je een kort deelproces leren, 'het proces met de bondgenoot', waarin boeiende inzichten kunnen worden opgedaan.

-meditatie, visualisatie en lichaamswerk in de vorm van eenvoudige qi-gong oefeningen.

Kosten: 27,50 euro.

Opgave vooraf is noodzakelijk! Lunch zelf meenemen, koffie en thee zijn aanwezig.

Voor meer informatie en/of opgave: Annemieke Uijterlinde: 06-52436763 of info: uijterlindeaj@hotmail.com (algemene info: www.kenkon.org www.taramandala.nl).