

Platform Enneagram Professionals - Nieuwsbrief -



Uitnodiging PEP-dag 5 november, 2009.

Aan alle participanten en belangstellenden



Mindfulness

Binnenkort treffen Enneagram coaches uit het hele land elkaar weer op de PEP dag. Dit keer is het onderwerp dat centraal staat: Mindfulness. In de vorige nieuwsbrief is geschreven dat het kenmerkend voor deze tijd is dat het anders moet. Mensen hebben te weinig bewust en te veel vanuit hun ego geleefd en dat heeft ons in een grote crisis gestort. Het moet dus anders maar hoe? Mindfulness gaat over met meer aandacht leven en meer accepteren wat zich aandient op je weg. Is dat niet exact wat we nodig hebben?

Mindfulness staat ook voor opmerkzaamheid. Opmerkzaam zijn van moment tot moment bij wat zich in en buiten jezelf voordoet. Een vriendelijke open houding zonder oordeel is daarbij een voorwaarde. Door het beoefenen van opmerkzaamheid ontwikkel je een innerlijke waarnemer. Het stelt je in staat automatische gewoonten en patronen (je enneatype) te observeren zonder ermee samen te vallen. Zo schep je ruimte voor bewustzijn, waardoor je patronen beginnen op te lossen en er ruimte ontstaat voor je essentie-eigenschappen.



Tijdens de PEP dag maak je kennis met de betekenis van Mindfulness en Vipassana-meditatie. Daarnaast zul je aan de hand van meditatietechnieken en oefeningen ervaren hoe mindfulness zich verhoudt tot het Enneagram.

Renske van Berkel, gecertificeerd mindfulnessstrainer en schrijfster van het boek *Coachen met het enneagram*, is bereid gevonden om een inleiding te houden over het onderwerp in relatie tot het Enneagram.

In de middag zullen we oefenen met dit onderwerp in kleine groepen en we sluiten de dag gepast af met een lezing over het Boeddhisme vanuit de serie over religies. Het kan niet anders of dit wordt weer een boeiende en leerzame dag

Als opwarmertje alvast enkele

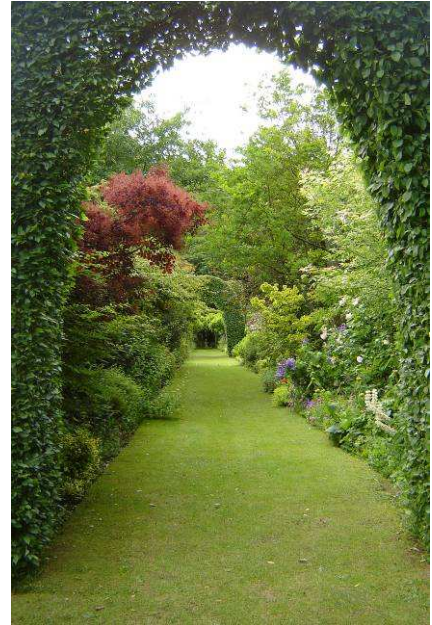
Teksten van Jon Kabat-Zinn uit "*Thuiskomen bij jezelf*"

*Een diepgaande daad van liefde
is gaan zitten en rustig
even samen te zijn met jezelf.*

*Zou je misschien hier kunnen zijn waar je ook
bent?*

*Misschien is het de vrees dat we minder zijn
dan we denken te zijn,
terwijl we in werkelijkheid heel veel meer zijn.*

*De ware ontdekkingsreis ligt
niet in het verkennen van nieuwe streken,
maar in het kijken met nieuwe ogen.*



Het Programma van 5 november ziet er als volgt uit:

09.30	Aankomst, inschrijving, koffie
10.00	Opening en PEP-zaken door de voorzitter
10.30	Inleiding Mindfulness door Renske van Berkel
11.30	Pauze en Mindful koffie drinken
12.45	Lunch
14.00	Oefenen in kleine groepen
15.45	Pauze
16.00	Lezing over het Boeddhisme door een gastspreker
17:00	Sluiting en netwerken bij een borrel.

PEP nieuws:

De kerngroep heeft tot taak om de PEP dagen voor te bereiden. Omdat er recentelijk twee leden na jaren trouwe dienst vertrokken zijn, zoekt de kerngroep uitbreiding. Vandaar de oproep om een paar enthousiaste nieuwe kerngroepleden te verwelkomen!

Sluit je aan bij de Kerngroep PEP!

Om je een indruk te geven wat het inhoudt: we komen ca 3 á 4 keer per jaar bijeen met de Kerngroep in een luxueus motel te Eemnes, dat landelijk en centraal is gelegen. Het overleg is meestal in de middag van half 2 tot 4 uur. We evalueren dan de vorige PEP-dag en we brainstormen over de volgende PEP-dag, inhoud, sprekers, opbouw, etc. Vervolgens moet de dag georganiseerd worden. Dat houdt in wat bellen en mailen. Meer niet. Daarnaast zijn we aanwezig op de beide PEP-dagen. Het vraagt dus een relatief geringe tijdsinvestering.

Samen kom je tot meer!

Iedereen heeft weer andere ideeën en/of contacten; dat is het leuke van de samenwerking. Heb je niet zo veel contacten, maar vind je het leuk om mee te denken en met een groep hierin samen te werken, meld je dan ook aan! Met meer mensen stimuleer je elkaar en kom je tot meer, dat maakt iedereen enthousiast in deze groep. Ik vind het ook leuk dat we de ruimte en tijd nemen om ook soms eigen ervaringen uit te wisselen of om wat meer in te zoomen op een bepaald onderwerp omdat iedereen dat boeiend vindt.

Info en/of aanmelden

Wil je meer weten of wil je je aansluiten bij de Kerngroep, neem dan contact op met Margot Rijswijk (voorzitter Kerngroep) 06-24980009. Je kunt ook op de PEP dag de Kerngroepleden vragen naar hun ervaringen (Ellen Selderijk, Jacques van Hees, Leo Castelein).

Praktische informatie

Opgeven: opgeven voor de PEP-dag kan door een mailtje te sturen naar: info@enneagramplatform.nl. Vooraf opgeven is prettig voor de organisatie omdat we dan het aantal lunches kunnen bestellen.

Lokatie: De PEP-dag zal gehouden worden in conferentievoord Drakenburg in Baarn. Voor routebeschrijving zie: www.drakenburg.nl

Investering: De investering voor deze bijzondere dag bedraagt slechts € 35,- voor leden van het PEP en € 50,- voor andere deelnemers. Deelnamekosten worden contant bij aankomst voldaan. Zorg s.v.p. je dat je gepast kunt betalen.