

## PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

volgens de methode Repairing Balance®

### TIJD EN AANDACHT VOOR JEZELF

#### DOEL VAN DE BIJEENKOMSTEN

**Leren** om in het hier en nu te zijn zonder oordeel en zo de verbinding te herstellen met wie je werkelijk bent. Door je bewust te worden van verschillende aspecten in jezelf en deze te ervaren, doorloop je in twee dagen en zes avonden een proces van persoonlijke groei.

**Repairing Balance** is het ontdekken en herstellen van je innerlijk evenwicht, werken aan je persoonlijke ontwikkeling. Tijdens de bijeenkomsten ervaar je hoe je opnieuw verbinding kunt maken met jezelf, je gevoelens, je emoties en hoe je daarin beweegt. Doormiddel van muziek, oefeningen en meditaties kun je opnieuw contact maken met gevoelens die er niet mochten zijn en die je niet wil(de) voelen.

**Gevoelens** geven ons informatie over hoe wij in het hier en nu reageren en handelen. Door je daarvan bewust te worden kun je vanuit het verlangen naar herstel en groei de keuze maken om te gaan handelen vanuit de “bewuste volwassene”.

**Onze gevoelens** zijn de bron van ons leven en ze hebben maar één functie, ze willen bewegen, ze willen stromen. Waar dit niet of onvoldoende mogelijk is kunnen ze ons leven belemmeren. We leren je om vanuit je volwassen deel contact te maken met gevoelens.

**Een belangrijk aspect** van de persoonlijke ontwikkelingsgroep is het

leren vertrouwen en veiligheid toe te laten van wat zich in jezelf aandient. Je leert om juiste verbindingen te maken tussen je volwassen deel en je innerlijke gevoel. Het kan zijn dat je in je ontwikkeling blokkades hebt opgelopen, dat je daardoor met een gevoel rondloopt te kort te schieten of steeds een gemis ervaart.

**Wanneer je ervaart** dat je nu zelf de regie hebt over dit innerlijk instrument kun je alsnog blokkades, gemis en tekort herstellen. We noemen dit helen. Je bevrijdt jezelf van innerlijke belemmeringen.

**Het hoofdthema** van deze bijeenkomsten is op de juiste wijze aandacht geven aan jezelf, dit in contact te brengen met anderen, zonder daarbij de verbinding met jezelf te verliezen. Ook is er gelegenheid om ervaringen te delen met de groep, dit kan je gevoelens verdiepen waardoor ze uiteindelijk een plek krijgen.

## GESCHIKT VOOR JOU?

**Wil je meer in contact komen met je gevoelens?** Of wil je daarin groeien en ontwikkelen? Heb je heling nodig bijvoorbeeld na een trauma of een groot verlies? Dan ben je bij ons op de juiste plek.



**Volg je een individueel coachtraject?** Dan kun je deze groep gebruiken om blokkades in je leven te helen. Het maakt niet uit of je een traject volgt bij een Repairing Balance coach of elders.

**Wil je je relatie versterken?** Deze groep is dan een prima instrument om

samen met je partner (of kind 18+) dit proces te doorlopen en zo je relatie te verdiepen.



**De persoonlijke ontwikkelingsgroep** is absoluut geen therapiegroep. We bespreken geen persoonlijke kwesties op individueel niveau. Ieder deelnemer doorloopt zijn eigen innerlijke reis en de groepsleden zijn zijn reisgenoten.

### **Het ontstaan van de persoonlijke ontwikkelingsgroep**

De persoonlijke ontwikkelingsgroep is ontstaan vanuit behoefte om in de praktijk en in contact met anderen te oefenen en anders te leren reageren en handelen in allerlei situaties in je leven. Daarom werken we met verschillende oefeningen, meditaties en muziek.

**De behoefte** is ontstaan omdat

- je geen partner hebt waar je direct mee kunt oefenen
- je onvoldoende een veilige plek in werk of privé ervaart om hier vorm aan te geven
- het prettig is om met gelijkgestemden bezig te zijn in het helingsproces
- je herkenning en stimulans ervaart bij de groepsgenoten

### **De begeleiding van de persoonlijke ontwikkelingsgroep**

Berry Rijkers begeleidt de groep. Hij is grondlegger van de methode Repairing Balance® en heeft al ruim 30 jaar ervaring met het

individueel begeleiden van mensen en het werken met groepen. Dit heeft er voor gezorgd dat de ervaringen uitgebalanceerd zijn en terug te vinden zijn in de methode Repairing Balance®. Berry wordt bijgestaan door Ingrid Rijkers, P  p   Sikking en Peter ter Heegde.

**Wanneer je niet bekend bent** met de methode Repairing Balance® willen we je daar graag in een vrijblijvend kennismakingsgesprek meer over vertellen. Bel gerust voor meer informatie.

### Aanmelden kan via Berry Rijkers

E. berry@repairingbalance.nl  
T. +31 643 033 349



### Data persoonlijke ontwikkelingsgroep

Zondag	15 september	10.00 – 18.00	start dag
Vrijdag	27 september	19.00 – 22.30	
Vrijdag	11 oktober	19.00 – 22.30	
Vrijdag	25 oktober	19.00 – 22.30	
Vrijdag	08 november	19.00 – 22.30	
Vrijdag	15 november	19.00 – 22.30	
Vrijdag	29 november	19.00 – 22.30	
Zondag	15 december	10.00 – 18.00	slot dag

### Kosten deelname

  750,00 per persoon incl. 2x lunch op de start- en slot dag

  1.025,00 voor echtparen incl. 2x lunch op de start- en slot dag

*Alle genoemde bedragen zijn inclusief btw*

### Locatie

Waijd, Prins Hendrikplein 1, 2518 JA, Den Haag