

ITIP Festival

Vier het Leven 2019

Programma

12.30 - 13.00 Ontvangst
13.00 - 13.40 Opening door Bas Klinkhamer
13.40 - 14.40 Eerste ronde workshops
15.15 - 16.15 Tweede ronde workshops
16.20 - 17.00 Feestelijke afsluiting

Workshoprondes

Lezing: Vol aan het leven deelnemen

Reyke Zwartjes

*De prooi gaat aan de tijger voorbij
die soms alleen maar kijkt,
soms zonder aarzelen aanvalt,
maar nooit nalaat te handelen.
Bron: 365 dagen Tao van Deng Ming-Dao*

De tijger weet precies wanneer hij de prooi moet laten lopen of juist aan moet vallen. Hij is volledig aanwezig en het ontgaat hem niet wat zich aan hem toont. Hij handelt altijd, ook als hij niet handelt. In die zin neemt hij te allen tijde verantwoordelijkheid voor zijn leven.

Hier spreek ik over in deze lezing. Ben je bereid om voortdurend wakker aanwezig te zijn en deel te nemen aan wat zich aandient in jouw bestaan? Zonder slag om de arm, maar vanuit het besef dat alleen jij, en niemand anders, verantwoordelijk bent voor hoe jouw leven vorm krijgt. Soms moet je wachten en soms moet je een beslissing nemen. Hoe dan ook, jij zet in en houdt niet achter. Zo neem je je leven ter hand in plaats van dat het leven jou overkomt.

Lezing: Voluit liefhebben

Marthe van der Noordaa

De liefde is niet logisch; we hunkeren ernaar en we vrezen het

Voluit liefhebben is heerlijk, het kan je leven glans geven en doen schitteren. Maar het is ook spannend om je over te geven aan de liefde en aan de ander. Daarin kom je ook tegen wat je ervan weerhoudt; je remmingen, je angsten, pijn, teleurstellingen uit eerdere ervaringen etc. Hoe maak je ruimte en doorbreek je gewoontes zodat de liefde weer vrij spel krijgt? Daarover spreek ik graag. Ook is er alle ruimte voor vragen die er bij jullie leven rondom de liefde!

Workshop: Je geest tot rust

Marcel Favier

Om de stem van je ziel te horen is het nodig je geest tot rust te brengen. In deze workshop neem ik je mee op een reis langs verschillende manieren om je geest te verstillen. We zullen een zittende -en een loopmeditatie doen, mantra's zingen en ik zal op de Nepalese bergfluit, de Basuri, spelen. Ik nodig je uit: word stil en luister.

Workshop: Dans je vrij

Monique van Laerhoven

Dansen geeft een gevoel van vrijheid en genieten van het leven. Het activeert je lichaam, verfrist je geest, maakt je hoofd leeg en verwarmt je hart. In deze workshop neem ik je mee op avontuur. Je gaat de vrijheid ervaren van jouw unieke dans, los van je omgeving. Wat van jou zou je eigenlijk meer willen tonen? Je passie, je zachtheid, je kracht of juist je speelsheid? Kom dansen en beleef de spanning en het plezier van de verbinding die ontstaat als je samen met een ander danst en je vrij voelt.

Workshop: Dromen

Nanske Kuiken

Een droom is als een nog ingepakt cadeau uit de nacht. Dromen zijn een directe ingang tot jouw bron van inspiratie. In deze workshop zal ik vertellen over dromen en gaan we met elkaar op avontuur om de betekenis van je droom te ontrafelen. Spelenderwijs werken we met de droombeelden en kom je tot inzicht. Ook als je niet (veel) droomt ben je van harte welkom.

Workshop: Mindfulness, Wakker worden!

Judith Klamer

We gaan naar buiten, of het nu regent, heel heet is, koel of lekker warm. Ik neem je mee op ontdekkingsstocht waarbij de zintuigen centraal staan. Het hoofd mag uit, je lichaam aan. Word wakker en omarm wat er aan wonderlijke schoonheid is in ieder moment. Gewoon voor het oprapen, hier, nu. Ervaar hoe aandacht alles tot leven wekt in je en om je heen.

Workshop: Levensenergie, buiten de lijntjes kleuren

Irma Schepers

Als mens zijn we vaak geneigd om dingen te doen 'zoals het hoort'. Soms bewust maar voor een groot deel gaat dit onbewust. Tijdens deze workshop nodigen we je uit om bij jezelf te ervaren in hoeverre jij binnen of buiten de lijntjes kleurt. En we onderzoeken hoe het is om dat een keer anders te doen. Ben jij je bewust van je eigen impulsen en volg je die ook? Ben je vrij in hoe je uitdrukking geeft aan wat er in jezelf leeft of juist niet? En wat gebeurt er als je dit vol zou doen? Met deze impulsen en uitdrukkingen gaan we op een speelse manier aan de slag.

Workshop: Contact, de sleutel naar verbinding met de ander

Isabelle Schneider

Contact is iets wonderlijks, het is er of het is er niet, je gaat het aan of niet. Hoe ben jij in het contact met je omgeving? Ben je naar buiten gericht, waardoor je mogelijk niet meer voelt wat er in jezelf gebeurt, of blijf je binnen de grenzen van je lichaam en maak je minder of geen verbinding met je omgeving? Laat je in deze lichaamsgerichte workshop verrassen door de schatten die er in het open contact verborgen liggen.