

ITIP Festival 'Vier het Leven'

Zaterdag 9 mei 2020, Leerhotel Amersfoort

Programma

12.30 – 13.00 Ontvangst

13.00 – 13.40 Opening

13.45 – 14.45 Eerste ronde workshops of lezing

15.15 – 16.15 Tweede ronde workshops of lezing

16.15 – 17.00 Feestelijke afsluiting met een drankje en hapje

Lezing: Een Zucht van verlichting

Marthe van der Noordaa

Aanwezig in het hier en nu, zijn we bevrijd van de ballast uit verleden en toekomst. Een zucht van verlichting. Dan ervaren we de leegte die onder alles aanwezig is. Oningevulde ruimte. In deze drukke tijd verliezen we snel het contact met die lege ruimte. Terwijl we dat juist zo nodig hebben om te ontspannen en op te laden, om van daaruit weer tot actie te komen. Dat is een natuurlijke beweging, met een geheel eigen dynamiek. Graag vertel ik tijdens deze lezing hoe je contact kunt krijgen met deze natuurlijke staat van zijn.

Lezing: Beelden uit de Goddelijke Komedie

Hans Wopereis

In deze lezing neem ik je mee op de innerlijke reis die de grote dichter Dante Alighieri maakte door zijn ziel. Van 'het donkere woud' waarin hij verdwaalde, door het schaduwrijk, via de berg van loutering en zelfontwikkeling, naar de hemel waar hij zijn goddelijke essentie terugvindt. Dit aan de hand van een prachtige collectie kunstbeelden van verschillende kunstenaars die zich door hem lieten inspireren.

Workshop: Creativiteit als bron

Reyke Zwartjes

Maak kennis met creativiteit als het vermogen om iets nieuws vorm te geven. Iedere keer weer... Niet als iets eenmaligs of iets dat alleen door kunstenaars wordt gedaan. Maar als iets wat ieder van ons in huis heeft. Waarbij alles wat er gebeurt, ervaren wordt als het begin van waaruit iets nieuws ontstaat. Ik nodig je uit om het vrije spel te leren kennen en te ervaren hoe je kunt vertrouwen op de doorgaande creërende beweging van jezelf.

Workshop: Spanning als raadgever – vechtkunst als metafoor

Stijn Rost van Tonningen

Hoe ben je onder druk en onder spanning? Kan je blijven staan als het er echt om gaat? Durf je vol in te zetten? Ontdek via oefeningen uit de Oosterse Vechtkunst hoe jij reageert onder druk, onder spanning. Waar je effectief bent en waar niet. Via lichaamsgerichte oefeningen gaan we op speelse wijze onderzoeken hoe dit bij jou is.

Workshop: Contact, 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.

Workshop: 'NEE' durven zeggen

Herma Meulenkamp

NEE, dat woord kan iedereen zeggen, maar lang niet altijd durven we dat. Uit angst voor teleurstelling of boosheid bij de ander, of omdat je jezelf dan niet sociaal genoeg vindt. Wat de reden ook is, de kans is groot dat je gaat schipperen. Je slikt je 'nee' in en een niet welgemeend 'ja' wordt het antwoord. Op deze manier val je jezelf af, omdat je eigenlijk 'nee' zegt tegen iets waardevols in jou. In deze workshop gaan we dit verkennen; hoe is het als je wat vaker 'ja' zegt tegen jezelf en 'nee' tegen wat niet klopt of past?

Workshop: Zicht krijgen op je onbewuste via dromen

Gert Stegeman

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