



# ITIP Festival: Vier het leven!

## Programmaonderdelen

### *Lezing*

**Herma Meulenkamp**

**Rijkdom van de I Tjing, Boek der Veranderingen**

In deze lezing spreek ik over het Chinese denken waarop de I Tjing gebaseerd is en hoe dat afwijkt van onze westerse kijk. Ook zal ik ingaan op verschillende manieren waarop het Boek je tot hulp kan dienen. Middels vertelling en kleine oefeningen zal ik het boek voor je openen, zodat iets van de wijsheid en rijkdom ervan geproefd kan worden.

### *Lezing*

**Marthe van der Noordaa**

**Voluit liefhebben**

Voluit liefhebben is heerlijk, het kan je leven glans geven en doen schitteren. Maar het is ook spannend en eng om je over te geven aan de liefde en aan de ander. Daarin kom je je persoonlijke bagage tegen: je remmingen, je angsten, pijn, teleurstellingen uit eerdere ervaringen en zo meer. Hoe ga je om met die bagage en zorg je dat het niet teveel de overhand krijgt? Zodat de liefde ruimte en vrij spel kan krijgen. In deze lezing geeft Marthe een ode aan de liefde!

### *Workshop*

**Stijn Rost van Tonningen**

**Vechtkunst: spanning als raadgever**

Hoe ben je onder druk? 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*

**Arthur Kleintjens**

**Lichaamswerk: Reis langs de chakra's**

In deze workshop werken we met de chakra's, de energiecentra in ons lichaam, en hoe deze verbonden zijn met levensthema's als: aanwezig zijn, levenslust, grenzen aangeven, je vrij uitspreken, contact met het hogere. We gaan alle chakra's langs om te ervaren en onderzoeken wat jouw lichaam je te vertellen heeft.



# ITIP Festival: Vier het leven!

## Programmaonderdelen

### *Workshop*

#### **Edith ter Hoeven**

##### **Dromen: geschenken van de nacht**

Dromen bieden zicht op de wijsheid die verborgen ligt in het onderbewuste van de mens. Kinderdromen, nachtmerries, herhalende dromen, dromen die je niet loslaten, dromen van de afgelopen week en nacht, ze doen er allemaal toe. Dromen bevatten boodschappen uit je innerlijk, die erom vragen opgenomen te worden in je dagelijkse bewustzijn. In deze workshop duiken we in deze geschenken van de nacht en wat ze kunnen betekenen voor je dag.

### *Workshop*

#### **Kai von Rosenberg**

##### **Stem: geef je eigen geluid**

In deze workshop maak je vanuit beweging, ademhaling en stem kennis met je lichaam als klankkast. Een speelse verkenning van je eigen unieke geluid. En een prachtige ingang jezelf te verbinden met je binnenwereld, je levenslust en het plezier van voluit klinken samen met anderen.

### *Workshop*

#### **Marcel Favier**

##### **Meditatie: Je geest tot rust**

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 zitten, een loopmeditatie doen, mantra's zingen en ik zal op de Nepalese bergfluit, de Basuri, spelen. Word stil en luister.

### *Een goed gesprek over...dromen*

#### **Droomconsult van het dreamteam (Mariëlle, Anita of Esther)**

Dromen worden ook wel boodschappers van de ziel genoemd. In de nacht is het mogelijk om antwoorden te vinden op vragen die je overdag bezighouden. Heb je een droom waarvan je benieuwd bent naar de betekenis? Een droom die je raakt, die steeds terugkeert, of waar je van geschrokken bent, of misschien een hele oude droom uit je kindertijd? Je bent van harte welkom voor een individueel droomconsult bij het dreamteam. De gesprekken duren ca. 20 minuten en vinden plaats tijdens de workshoprondes.