



Bambu centrum voor gewaarzijn

Eline Brinkhof

open groep

De Open Groep

serie van 5 trainingsdagen per jaar, gemiddeld 1 dag per 8 weken.
Voor gevorderden.

Between the Poles of the Conscious

*Between the poles of the conscious and the unconscious,
there has the mind made a swing
Thereon hang all beings and all worlds,
and that swing never ceases its sway.*

*Millions of beings are there:
the sun and the moon in their courses are there
Millions of ages pass, and the swing goes on.*

*All swing! The sky and the earth and the air and the water;
and the Lord Himself taking form
And the sight of this has made Kabîr a servant.*

(Kabir)

Het idee voor 'de open groep' ontstond vanuit de constatering dat mensen die eenmaal een intensief traject hebben doorlopen, nadien zoeken naar niet al te tijdrovende manieren om hun persoonlijke ontwikkeling blijvend aandacht te geven. Direct na een intensief traject blijft de aandacht dikwijls makkelijk en vanzelf betrokken op essentie. Maar na verloop van tijd raken we toch, meer dan we willen, weer bezet door de waan van de dag en de strategieën van ons 'gewoonte-zelf'. En dan beseffen we dat 'bewust zijn' ook onderhoud vraagt .. Om de diepe beweging tussen de bewuste en de onbewuste laag z'n gang te kunnen laten gaan.

Doel van deze cursusdagen

*Between the poles of the conscious and the unconscious,
there has the mind made a swing.*

Om die 'swing' te dienen, helpt het om geduldige ruimte te scheppen, om te vertragen, naar binnen te keren, om door te voelen voorbij de eerste oppervlaktelaag en om steeds opnieuw verbinding te maken met wat zich aan het dagelijkse zicht onttrekt. .. omdat wat nog in de verborgenheid van ons onbewuste speelt, toch naar het licht van bewustzijn verlangt en daarnaar onderweg is.

(..) and that swing never ceases its sway.

Natuurlijk kun je een serie individuele reflectie-gesprekken afspreken, maar je kunt ook kiezen voor deelname aan de doorgaande groep. De meerwaarde van een groep hoeft eigenlijk bij gevorderden geen toelichting .. (maar toch): een groep biedt meer bedding en support dan een individueel gesprek kan doen. De gelijke afstemming creëert al snel een sfeer van vertrouwen en veiligheid waarin je hoogstpersoonlijke kwesties durft in te brengen. Via de inbreng van anderen, wordt het bovendien ook mogelijk om 'via de band' te leren; in de processen, thema's en vragen van anderen, kun je ook van alles bij jezelf herkennen en belichten. We weten inmiddels dat inzichten en ervaringen die in contact gebracht worden met anderen, via dat contact bekrachtiging en verdieping vinden. In contact wordt het pas écht waar. En natuurlijk maakt een groep ook heel andere werkvormen mogelijk dan een één-op-één gesprek, er is meer dynamiek en een grotere intensiteit.

Ik werk al jaren volgens dit concept met een aantal (supervisie-)groepen die ooit in een ‘toevallige’ samenstelling begonnen en die sindsdien samen zijn gebleven. Elke keer als we elkaar ontmoeten zijn we weer verrast over de volheid van zo’n dag .. over hoe geïnspireerd we na een dag werken weer uit elkaar gaan. Gevoed door nieuwe ideeën & inzichten, door herkenning & steun, en ook door het plezier & de warmte van het samenzijn.

Opzet van de cursusdagen

De cursusdagen bieden ruimte aan individuele vragen en processen en er zal ook tijd zijn om met elkaar een gezamenlijk thema ervarenderwijs te verkennen. Innerlijk onderzoek en inspiratie zijn dus de ingrediënten. Korte proces-werkjes, meditatie en andere vormen van mindfulness-training, verschillende ervarings-oefeningen & deelrondes zijn de werkvormen die we gebruiken.

Aankomst: tussen 9.30 en 10.00 uur aan de koffietafel.

Om 10.00 uur beginnen we, eigenlijk altijd met een meditatieve oefening zodat we stil kunnen worden, uit de vliegende vaart kunnen vallen en werkelijk rust kunnen vinden in het moment en op de plek waar we zijn.

Daarna volgt een kort rondje om iedereen te horen en om te inventariseren wie wat wil inbrengen. Aan de hand daarvan maken we een soort agenda voor de dag. Er is ruimte voor iedereen om iets in te brengen, maar er is geen verplichting. Soms is het ook gewoon fijn om een dag mee te maken zonder dat je zelf direct een vraag hebt. Heel vaak is het zo, dat er tijdens het inventarisatie-rondje aan het begin van de dag, een soort gemeenschappelijk thema boven komt drijven. Iets wat iedereen herkent, wat ons allemaal raakt, waar we ons allemaal benieuwd naar voelen. We kunnen dan besluiten om de middag te besteden aan ervaringsgericht onderzoek naar dat thema. Ik bereid dat gedeelte dan tijdens de lunchpauze voor.

Omstreeks 17.00 uur ronden we de dag af.

Voor wie?

Het gaat om een groep mensen (minimaal 6 en maximaal 8) die allen ‘gevorderden’ zijn op het gebied van bewustzijnstraining. Mensen dus, die langer of korter geleden een intensief traject van persoonlijke ontwikkeling volgden; dat kan een groepstraject zijn geweest bij Bambu of een ander trainings-instituut of een individueel traject.

Informatie

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via het formulier op deze website ([aanmelden](#)) of per telefoon. De aanmeldingen worden verwerkt op volgorde van binnenkomst.

Na ontvangst van je aanmelding, ontvang je een bevestiging van deelname.

Locatie

De open groepen komen samen in centrum Djoj (www.djoj.nl) te Rotterdam of in ‘het tuinhuis’, onze praktijkruimte in Utrecht.

Agenda

De planning van de open groepen vind je in de [agenda](#) op de website.

Kosten

Voor wie de kosten via de werkgever vergoed krijgt, geldt het zakelijk tarief: € 180,- per dag. Privé-betalers wordt per dag € 90,- in rekening gebracht.

Het bedrag is inclusief koffie & thee, exclusief lunch en vrijgesteld van btw.

Als we in Djoj werken, dan wordt daar de lunch voor ons verzorgd. In Utrecht is er geen lunch geregeld, maar op 1 minuut loopafstand van de praktijk zitten verschillende leuke lunchcafeetjes & terrassen.

Betaling

Zo rond de eerste cursusdag ontvang je een factuur met het totale bedrag voor alle 5 de dagen. Je kunt die factuur ineens of in gedeelten betalen.

Je schrijft je in voor de hele cursus. Dat houdt in, dat als je een keer onverhoopt niet kunt komen, je die gemiste dag tóch betaalt. In uitzonderlijke gevallen wijken we hier natuurlijk vanaf.

Mochten de kosten het enige struikelblok vormen, dan kun je -zoals altijd- contact met ons opnemen om tot een creatieve oplossing te komen.

Annulering

- Annuleren binnen drie weken voor de startdatum van de cursus, dan brengen wij een kwart van de totale kosten in rekening
- Annuleren binnen een week voor aanvang van de cursus, dan brengen wij de helft van de totale kosten in rekening.

Als er andere mensen op de wachtlijst staan, die jullie plaats kunnen innemen, dan brengen wij alleen een klein bedrag aan administratiekosten in rekening (€ 25,-)

Vragen?

Met vragen kun je natuurlijk altijd bellen of mailen ([contact](#)).

Contact

Eline Brinkhof
010 285 06 93 en 06 250 44 116

website: www.bambu.nu, email: welkom@bambu.nu