“De Lente Booster!”
5-daagse OSHO Transformatie Retraite

Wil jij ook weer in verbinding met jezelf komen en je eigen authentiek impuls gaan volgen? Dan is “de Lente Booster” de gelegenheid!

In deze 5 dagen is er tijd om:
- je weer te openen en je authentieke ik zich weer te laten ontvouwen
- in beweging te komen en je spontane, natuurlijke en innerlijke impulsen te volgen
- los te komen van de kramp in jezelf en spanning te ontladen
- je te verbinden met jezelf en het leven om je heen
- met gelijkgestemden in verbinding te zijn met meditatie en lichaamsgericht zelfonderzoek.

Kom je lente booster halen:
Laat jezelf wakker worden tijden deze 5 daagse OSHO transformatie retraite.

Wat is een OSHO-transformatie retraite?
Dit is een retraite waarin transformatie centraal staat. We doen dit met de elementen uit de OSHO-traditie voor transformatie en groei. OSHO is de Indiase mysticus die in de eind jaren 60 t/m 90 veel westerlingen naar zich toe trok met zijn baanbrekende en intense aanpak voor ontwikkeling en groei. Centraal in zijn aanpak stond zijn boodschap van “Zorba de Boeddha”; leef een spontaan en vrij leven en ga naar binnen en vind dat wat niet sterft, vind wie je werkelijk bent terwijl je het leven ten volle leeft. Om dit centrale thema voor zijn volgelingen levend te maken, combineerde OSHO in de 70’er jaren Westerse lichaamsgerichte transformatieve therapieën en Oosterse meditatie wijsheid. Onder zijn leiding ontwikkelden zich vele OSHO therapie groepen met allemaal 1 centraal doel; de deelnemers te openen voor meditatie, te leven als “Zorba de Boeddha” en te vinden wie je werkelijk bent, dat wat niet sterft.

Binnen deze aanpak staan de volgende elementen centraal:

- Verlangen en intentie
- OSHO actieve meditaties
- Lichaamswerk en Ademwerk
- Werken met de 5 basisbehoeften
- Zelfonderzoek
- Momenten van stilte en afzondering
- Ontspanning en integratie
- Voor de pret.

Hieronder worden de diverse elementen nader uitgelegd.

Verlangen en intentie:
Centraal in deze 5-daagse staat jouw eigen intentie en verlangen tot transformatie. De intentie is datgene wat jij zou willen onderzoeken, loslaten of transformeren. Het verlangen is de energie die je erin stopt. Hoe groter je verlangen, des te meer transformatie.

OSHO actieve meditaties:
De OSHO actieve meditaties vormen de basis binnen deze 5-daagse. De OSHO actieve meditaties zijn gemaakt voor de hedendaagse mens, als voorbereiding op wat meditatie is. Het is gereedschap om je instrument te stemmen, zodat het meer de subtiele toon van je wezen kan gaan ervaren. Het zijn krachtige technieken die je lichaam in beweging zetten en openen, om zo meer in contact te komen met je ware aard.

We zullen deze week de volgende meditaties doen:
In de ochtend: OSHO Dynamische meditatie
In de middag: een OSHO meditatie die past bij het thema van de dag
In de late middag: OSHO Kundalini meditatie
In de avond: OSHO Gibberish & Impuls meditatie

Het dagelijks herhalen van de meditatie zorgt voor een verdieping in de techniek en een verdieping in het ontwaken van jouw innerlijke getuige.

Lichaamswerk en ademwerk:
Binnen de OSHO aanpak wordt lichaamswerk en ademwerk gebruikt om je lichaam (het voertuig van je wezen) klaar te maken voor de reis naar binnen. Door het lichaam te openen, spanning te ontladen en zo het lichaam meer en meer uit de overlevingsstand te halen, komt de levensenergie weer beschikbaar waarvoor hij ook bedoeld is: ten volle leven en de verbinding met “het Zelf” herstellen. De energie komt ter beschikking voor het kunnen gadeslaan en getuige zijn terwijl je ten volle leeft.

We maken hierbij gebruik van Reichiaans adem- en lichaamswerk, bio-energetica, verbonden ademhaling en transformational breathing. De nadruk licht hierbij op het openen van de 7 segmenten van het lichaam en het losmaken van de in het lichaam opgeslagen overleving structuur. Het openen van het lichaam is de start voor het kunnen innemen van de basisbehoeften van mens zijn.

De 5 basisbehoeften:

Dit is een volgend element in de aanpak. De menselijke ontwikkeling loopt langs 5 basisbehoeften, gekoppeld aan een leeftijd of ontwikkelingsfase. Wanneer deze basisbehoeften onvoldoende werden ingevuld door verstoringen van deze basisbehoeften, ontwikkelen zich overlevingsrollen die als doel hebben de gemiste basisbehoefte te compenseren of af te schermen. Door te werken met de basisbehoeften creëren we de mogelijkheid om er weer contact mee te maken en zo het gemis er van te helen en dit aspect in ons weer te ontwikkelen.
We zullen werken met de volgende basisbehoeften: veiligheid, voeding, verkenning, vrijheid en vitaliteit en levenslust.

Lichaamsgericht zelfonderzoek:

Je zult uitgenodigd worden om in 2-tallen met "lichaamsgericht zelfonderzoek" bepaalde thema 's te onderzoeken en te verdiepen. We doen dit om je klaar te maken voor een volgende stap in jouw transformatie reis. Dit is een deel van het preparen van je lichaam op de reis.

Momenten van Stilte en afzondering:

Tijdens de 5 dagen zal je regelmatig gevraagd worden om in stilte en in afzondering te zijn. Daarmee bedoelen we dat er geen communicatie verbaal en non-verbaal tussen de deelnemers zal plaatsvinden en dat je ook geen afleiding zoekt in digitaal of ander vermaak. Het doel hiervan is dat je naar binnen gaat, jezelf leert dragen en de plek van het stille midden meer en meer gaat vinden en waarderen. Het nodigt gevoelens uit de we normaal uit de weg gaan, gevoelens die, wanneer ze aandacht krijgen, de deur kunnen zijn naar jezelf en de stille getuige.

Ontspanning en integratie:

Ook nemen we tijd voor ontspanning zodat de stappen die je maakt beklijven en integreren. Dit kan diverse vormen hebben; een wandeling, een avond met aanraking en uitwisseling, kampvuur en delen, of iets anders.

Voor de pret:

Dit is het belangrijkste bestanddeel vanuit onze benadering. "voor de pret"; laat los dat je je best moet doen, dat je op zoek gaat naar een bepaalde ervaring. Open je voor de ervaring in het moment, en geniet ervan, heb er plezier mee vanuit nieuwsgierige onschuld en verbazing; voor de pret. Dit is de sleutel tot transformatie, laat het nut en belang los, maar durf het moment toe te staan, steeds weer nieuw en anders, wat het ook is.

Praktische informatie:

Op de website www.lifeforcefitness.nl vind je meer informatie over Life Force Fitness en Lucas & Helene van Gool-van der Vlist

Ook filmpjes over Dynamic meditatie en de meditatiedagen; ze geven een goed beeld.

Team:
Het team van de Wedergeboorte gaat al 7 jaar met elkaar op pad om je op professionele en liefdevolle wijze te ondersteunen in je proces. De visie van het team is: “Wij zijn er voor jou, zodat jij het beste uit dit proces kunt halen en weer trouw kunt zijn aan jezelf.”

Over de locatie
Centrum De Horst ligt op een prachtige, rustgevende plek, midden in de natuur, in de Gelderse Achterhoek. Tijdens je verblijf wordt er heerlijk biologisch en vegetarisch voor je gekookt.

Locatie:	Centrum de Horst, Meddoseweg 22, Meddo - Winterswijk
Data en tijden:	Vrijdag 15 april start 20.00 (aankomst vanaf 18.30 uur) t/m woensdag 20 april (vertrek 15.00 uur)
Prijs:	€ 475 cursuskosten € 425 verblijfskosten (op basis van volpension en kamers met eigen douche en toilet voor 2 personen; wil je een 1-persoonskamer, laat het ons weten)

Voor aanmelden en meer informatie info@lifeforcefitness.nl of bel 033-8878900
Aanmelden **voor 8 april 2022.** Een betalingsregeling kan altijd.

Je ontvangt ook een intake formulier; dit graag invullen en aan ons retour sturen.

Kom je Booster halen!