

Programmaboekje SKW2019

5 mei 2024

Laatste versie zie <https://edu.nl/kt796>

of in PDF <https://edu.nl/wvhdg>

Het aanbod van de workshops is ingedeeld in de volgende 5 domeinen:

Rood = Beweging:

Dans, lichaam, beweging, ademen, massage.

Groen = Beeldende kunst:

Tekenen, schilderen, boetseren, toneel.

Blauw = Klank:

Muziek, woord, stemexpressie, klankschalen.

Paars = Persoonlijke en spirituele ontwikkeling:

Energetisch werk, meditatie, verbinding met onze bron.

Oranje = Al het overige

Opbouwen zaterdag en zondag 24/25 augustus

Afbouwen zondag 1 september

De SKW 2019 wordt voor iedereen een geheel nieuwe ervaring. In co-creatie en op een speelse manier gaan we samen werken, verbondenheid ervaren, onszelf ervaren... We zullen ons verbazen over onszelf, over elkaar en over dat wat als creatie uit onze handen komt.

Zaterdagmiddag en zondagochtend zullen we de keukentent en de workshoptenten opbouwen. We doen dit op een mindfulle manier, we ervaren hoe het is om werk te zien als een spel en hoe we kunnen samenwerken in contact met onszelf en in verbinding met de ander. We zullen het terrein en onze opstallen versieren met natuurlijke materialen, doeken en verf. Iedereen is een kunstenaar en je bent uitgenodigd om je innerlijke stem te volgen. Een ieder draagt bij waar zij/hij zich tot geroepen voelt. Wees uitbundig en volg je innerlijke stem. Begin er nu mee, of – we zijn al begonnen!

Als dit allemaal gelukt is, zal het afbouwen op zondag 1 september een fluitje van een cent worden. We besluiten dan met een gezamenlijk maaltijd rond 18 uur.

Sjamanistisch veld

Dit jaar hebben we voor het eerst een Sjamanistisch veld tijdens de SKW. De insteek is dat op dit veld de hele week een vuur brandend wordt gehouden op de, voor velen van jullie bekende, vuurplek. Op dit veld worden ook een Plaggenhut vormgegeven en de Tipi geplaatst.

We willen met elkaar een krachtplek creëren om de energie af te voeren en te harmoniseren door bijvoorbeeld het vuur brandende te houden, zingen, stil zijn en wat er zichzelf aandient.

De intentie is dat er op dit veld overdag zoveel als mogelijk iemand als ankerpunt aanwezig is voor de SKW-ers. We willen de indeling in het moment laten ontstaan, zodat het voor eenieder een bijdrage is, dat het loopt zoals het loopt.

Zowel voor de SKW-er die bijvoorbeeld in het moment vastloopt, op zoek is naar stilte, een verdieping, wil klankborden of hoe je het ook wilt noemen. Als voor de gastvrouwen/gastheren en fire keepers die in echte verbinding aanwezig zullen ZIJN. Plus natuurlijk op een wijze dat het voor de totale energiestroom van SKW2019 een bijdrage zal zijn.

Afstemming centraal

Graag horen wij of je openstaat om in afstemming met jouw eigen en de totale energie, jouw bijdrage wilt leveren om als fire keeper of gastvrouw/gastheer aanwezig te willen zijn op het Sjamanistisch veld.

Voor iedereen is dit een nieuw onderdeel. Laten we met elkaar voor een mooi aanvullend geheel zorgen. Zodat we in co-creatie ook dit onderdeel vanuit een zuiver en helder krachtenveld neerzetten. Waardoor de SKW-ers nog meer het gevoel ervaren dat ze gedragen worden, ofwel een bedding ervaren.

Plaggenhut

De Plaggenhut is een prachtige intieme locatie om in het moment af te stemmen en bijvoorbeeld stemwerk of klank-healing aan te bieden.

Open Space, woensdagmiddag en vrijdagmiddag

Woensdag- en vrijdagmiddag zijn in het programma leeg gebleven. Er komen muurkranten waar iedereen kan opschrijven

– wat je zou willen aanbieden om te doen, bv een workshop voor een aantal mensen.

– wat je graag zou willen als deelnemer, bv een workshop met een bepaald onderwerp.

Om 14.15 u komen de mensen die mee willen doen bij elkaar. Elk aanbod wordt dan kort voorgesteld en mensen die er aan mee willen doen steken hun hand op. Zo ontstaan een aantal groepen die zich dan elk afzonderlijk op hun onderwerp storten.

3 plekken als “open space”

Hier kan je tussen de bedrijven door lekker bezig zijn in je favoriete domein:

Massagetent

Een massage uitwisselen, geven of ontvangen. Er zijn twee massagetafels aanwezig. Kijk wie er is of zet je wens of aanbod in het rooster.

Creatent

Als de muze je gekust heeft kom je hier uitleven en vorm geven aan je inspiratie of uitingsdrang. Er zijn diverse materialen aanwezig waar je mee aan de slag kan. Er komt een rooster te hangen met de tijden waarop de tent bezet is met workshops.

Muziekvink

Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat muziek maken en klinken – lekker voor jezelf of met andere samen. Neem dus wat bladmuziek mee om samen te spelen. En vergeet vooral niet je eigen muziekinstrument! Ook hier zullen we een rooster ophangen.

Stammen

Bij je dagkaart/passepartout krijg je een stamtouwtje. Doe die om je pols. Er zijn drie stammen, de adelaars, de bizons en de indianen. Elke dag zorgt een andere stam voor de huishoudelijke taken. Deze verdeel je met elkaar. En elke dag is er de gelegenheid om om kwart over vijf met je stam bijeen te komen. Om te delen hoe het met je gaat, wat je hebt beleefd of om gewoon fijn samen te zijn.

Dagkaarten ophalen

Graag je bestelde dagkaarten ophalen in de ochtend in het half uur na 9:15u en in de middag na 13:45u. Tevens kun je je dan daar inschrijven voor een workshop. In de ochtend kun je je al opgeven voor een middagworkshop. Bij de dagkaart(en) die je ontvangt krijg je ook het programmaboekje met het aanbod aan workshops. Wijzigingen op dat programma worden vermeld bij de tipi/kassa.

SKW 2019 Dagindeling door de week:

Warming up 8.15 - 8.45 uur

Tijd voor ontbijt 8.45 - 9.15 uur

Inschrijven workshops 9.15 - 9.45 uur

Workshops 10 - 12 uur

Tijd voor lunch & siësta 13 - 13.45 uur

Inschrijven workshops 13.45 - 14.15 uur

Workshops 14.30 - 16.30 uur

Sharen met je stam 17.15 - 18 uur

Diner 18 - 19.45 uur

Start avondprogramma 20.30 uur

Stilte vanaf 23 uur

Op de zaterdagen en zondagen is een afwijkende dagindeling

SKW 2019 Rooster

		Rood: dans, lichaam, beweging, ademen, massage	Groen: tekenen, schilderen, boetseren, toneel	Blauw: muziek, woord, stemexpressie, klankschalen	Paars: energetisch werk, meditatie, verbinding met onze bron	Oranje: Overig
Zaterdag 24-08-2019 (opbouw)	ochtend 10u	Relaxed je eigen tent opzetten. Rood				
	13u	Opbouw ceremonie - Opbouw van workshop tenten en het terrein. Rood				
	avond 20.30u	Biodanza (Monique) Dansen op de muziek van DJ o' Nysos (Wilfred). Rood				
Zondag 25- 08-2019 (opbouw)	Warming up 9.15u	Meditatie met didgeridoo (Dinant). Rood				
	ochtend 11.00u	Openingsceremonie. Oranje				
	12u					
	middag 14.30u			Samenzang - mantra's en heartsongs met muziek (Renée en Anneloes). Blauw	Tenen lezen (Dinant). Paars	Sacrale dans (Ellen). Oranje
	avond 20.30u				Vier Windrichtingen meditatie (Anne Hans). Paars	
Maandag 26- 08-2019	Warming up 8.15 u	Rosalie - Qi gong. Rood				
	ochtend 10u	Voeten en reflexen en water dansen? Wat? Sji Gong. (Lianne) Rood	Tantra meditatie met het hart (Alex). Rood		Het ontbloten van je bronnen (Jaap). Paars	Elfenspel (Max). Oranje
	middag 14.30u	Tantra massage (Lot). Rood	Maak je eigen oer Venus M/V (Tjitske). Groen	Sjamanistische Transreis (John). Paars	Waarachtig Zijn: Mijn Passie (Jago). Paars	

	avond 20.30u			Ligconcert (Jago / cocreatie). Blauw		
Dinsdag 27-08-2019	Warming up 8.15u	Lianne - Qi gong. Rood				
	ochtend 10u	Massage met fluid touch (Tijs). Rood	Transformatieseks ualiteit om je leven rijker te maken (Marloes). Rood	Leiderschap en intimiteit (Annemiek en Frank) Paars	De naakte waarheid: Liefdevol onderzoek (inquiry) 'hoe is het voor jou om bloot te zijn?' (Rinie). Paars	
	middag 14.30u	Helende handen (Jose). Rood	Intuïtief model schilderen (Marlies). Groen	Durf jij jouw innerlijke stem te volgen? Je mag klinken zoals je bedoeld bent! (Annemiek). Blauw		Clownerie (Janpier). Oranje
	avond 18.00u				Stilte avond. Speciaal programma in en rondom stilte. Paars	
Woensdag 28-08-2019	Warming up 8.15u	Rosalie - Qi gong. Rood				
	ochtend 10u	Somatic Dance: "Dans je innerlijke nar" (Jordis). Rood	Body Paint (Maarten). Groen	Mini marathon in klank (Viktor). Blauw		
	middag 14.30u					Open Space. Oranje
	avond 20.30u					Bonte avond. Oranje
Donderdag 29-08-2019	Warming up 8.15u	Lianne - Qi gong. Rood				
	ochtend 10u	Tantra massage (Lot). Rood	44: Natuurvormen (Jetske). Groen	Jabber je bloot (Yvonne). Blauw		Boetseren en verbindend communiceren (Reinier). Oranje

	middag 14.30u	Argentijse Tango: Aanwezigheid en Overgave (Carla). Rood	Koudwaterdip plus ademhaling, Wim Hof Methode (Michel). Rood	Jij, blootgegeven in de klei! (Minke). Groen	De Zon en de Maan – hoe werken ze samen in jou? (Renée). Paars	
	avond 20.30u			Tijdens avondeten: Gravingen orkest "A lieta vita". Blauw		Sauna (Els & Anton). Oranje
Vrijdag 30-08-2019	Warming up 8.15u	Rosalie - Qi gong. Rood				
	ochtend 10u	Massage van het hartsgebied (Alex). Rood	Belevissen in woorden (Maartje). Groen	Stem en intimiteit (Jan). Blauw	Familieopstellinge n (Claes-Berend). Paars	
	middag 14.30u					Open Space. Oranje
	avond 20.30u			Nieuwe maan Drumcirkel (Guido - cocreatie). Blauw		
Zaterdag 31-08-2019	Warming up 8.15u	Lianne - Qi gong. Rood				
	ochtend 10u	Voeten en reflexen en water dansen? Sji Gong (Lianne). Rood	ZIJN met Dinant (Dinant). Paars	Mantracirkel met Thomas Kwakernaat (Thomas). Blauw	Gesprek met de Kosmische Moeder (Agnes). Paars	
	middag	14 - 16.30 Gezamenlijke SKW (Bio)danzamiddag - Met Yin en Yang terug naar jezelf" met Monique en Harry. Rood			16.30 - 17.30 uur sharen met je stam paars	
	avond 20.30u					Afsluitingsceremonie oranje
Zondag 01- 09-2019 (afbouw)	Warming up 9.15u	Meditatie met didgeridoo (Dinant). Rood				
	ochtend 10.30u	Afbouwen van eigen tent. Rood				

	middag 13u	Afbouw ceremonie - Afbouw en schoonmaak van het terrein. Rood
	avond 17.30- 19.30	Diner en afsluiting SKW

Titel van de workshop	Door	Korte beschrijving
3 ochtenden half uur Qi gong	Rosalie	
Argentijnse Tango: Aanwezigheid en Overgave.	Carla	We gaan vooral op onderzoek met 2 belangrijke aspecten van de Argentijnse Tango: Aanwezigheid en Overgave. Eenvoudige oefeningen, alleen en met zijn tweeën en met wisselende partners zullen ons veel laten beleven in wat Aanwezigheid en Overgave kan behelzen en betekenen. Aanwezigheid en Overgave op zo'n manier dat er de beste versie van jou tevoorschijn kan komen.
Belevenissen in woorden	Maartje	Na een korte inleiding waar ik inspirerende voorbeelden geef wil ik de mensen laten schrijven over een persoonlijke gebeurtenis. Diegenen die dat willen lezen hun verhaal voor.
Body Paint	Maarten	Elkaar versieren in afstemming. Contact via een kwast, sponsje of vinger. Het lichaam als doek. Vormen benadrukken of verhullen. Volgens een voorbeeld of een idee.
Boetseren en verbindend communiceren	Reinier	Eerst een inleiding over verbindende communicatie. Daarna gaan we vormen boetseren, emoties oproepen en hebben we daar een gesprek over. Het boetseren is een middel om anders met waarneming en oordeel om te gaan.
Bonte avond	Allen	Laat je creativiteit stromen en stop met schromen: Deze avond mag iedereen op het podium zijn kunsten vertonen. Dus geef jezelf bloot en laat zien welke (onvermoede) talenten jij in huis hebt.
Clownerie	Janpier	Een speelse ontdekkingstocht naar de unieke clown in jou en mij, door het uitvergroten en blootgeven van eigen karakter eigenschappen. De clown die er ondanks alle tegenslag altijd weer boven op komt.
Dansen op de muziek van DJ o' Nysos	Wilfred	DJ o' Nysos weet een heerlijke energie te creëren van bezielde, sensuele en groovy muziek waar je lichaam als vanzelf op wil gaan bewegen.
De naakte waarheid; liefdevol onderzoek (inquiry): 'Hoe is het voor jou om bloot te zijn?	Rinie	We zijn met z'n allen bloot op Gravingen. We doen onze kleren uit. Maar wat betekent dat eigenlijk voor jou, hoe is het voor je om bloot te zijn? Geen discussie maar persoonlijk onderzoek in 2 talen d.m.v. een respect- & liefdevolle inquiry. Vooraf vrije dans/ beweging en tunen we gezamenlijk in. Na inquiry sluiten we gezamenlijk af en is er ruimte voor vrije dans/beweging. Neem pen en papier mee.

Drumcirkel	Guido	Drumcirkel in samenwerking met andere drummers rondom het vuur op het sjamanistenveld
Durf jij jouw innerlijke stem te volgen? Jij mag klinken zoals je bedoeld bent!	Annemiek	Durf jij te luisteren naar jouw innerlijke stem en die tot klinken te brengen? We doen oefeningen met de klanken van onze stem en stellen ons open voor wat er klinkt en resoneert in onszelf. Als we in de natuur zingen voelen we ons verbonden met ons zelf, de ander en het universum. Je mag zijn wie je bent vanuit liefde, openheid, zachtheid en kwetsbaarheid.
Elfenspel	Max	Het elfenspel is een interactief theaterspel waar we oefenen met klank en beweging, yoga en dans in de natuur. Door jezelf bloot te geven en je ervaringen op te schrijven in een gedicht of een verhaal, ontstaat er een creatief proces waarin je jouw unieke talenten kan ontplooien om tot een presentatie te komen. Je kan je fantasie hier uitstekend bij gebruiken.
Familieopstellingen	Claes-Berend	In deze workshop werken we aan 'clearing' van situaties en ervaringen die je al een hele tijd in de weg zitten. Pijnlijke ervaringen van vroeger en je afkomst beperkt veel mensen. Ik wil graag een steentje aan bijdragen als je daar vanaf wilt. Daar heb ik andere deelnemers bij nodig; die krijgen een actieve rol richting oplossing.
Gesprek met de Kosmische Moeder	Agnes	Een geleide meditatie die geleidelijk overgaat in channeling en die is afgestemd op de aanwezige deelnemers.
Gravingen orkest: "A lieta vita"	Carla	Orkestleden: Jürgen Rodemeier, Cor van der Flier, Ida Erkelens, Maartje Roos en Carla Slagmaat
Helende handen: laat je handen spreken	Jose	We kunnen zoveel liefde doorgeven met onze handen als we weten hoe dat te doen! We maken eerst contact met ons eigen lichaam en onze eigen energie (je mag het ook liefde noemen) en van daaruit geven we een liefdevolle massage aan de ander, in een sfeer van respect, warmte en plezier. Meenemen: badlaken, matrasje
Het ontbloten van je bronnen	Jaap	Jij maakt contact met je bronnen. De ziel, de bron van creatie, je lichaam en andere bronnen vragen om aandacht. Zij zorgen voor het leven. Door thematisch werken kom je hiermee in verbinding. Het helpt om je eigen kracht te kennen en te gebruiken.
Intuïtief model schilderen	Marlies	Kom, ervaar, leef en beweeg.....
Jabber je bloot	Yvonne	Na een klinkende lichaamsreis gaan we jabberen in verzonnen taal, een prettig gesprek over het weer, corvee, PHPD, natuur en natuurlijk de Liefde. Met werkelijk luisteren en empathische feedback.
Je Zon en je Maan – hoe werken ze samen? Astro-opstelling	Renée	Onze Zon en Maan zijn belangrijke spelers in ons. Herken je soms strijdige kanten in jezelf? Grote kans dat verschillen tussen je Zon en Maan daar aan bijdragen. Hoe heerlijk zou het zijn als zij elkaar beter verstaan en elkaar hun functie en plek gunnen? We gaan Zon en Maan opstellen en stappen doen om onze innerlijke samenwerking te bevorderen. Vragen? Mail renee.eek@planet.nl .

Jij, blootgegeven in de klei!	Minke	In deze workshop gaan we twee uur lang met klei aan de slag om ons blote ik te verkennen in één of meer facetten, n.a.v. een korte inleiding, je eigen inspiratie volgend. Er kan alleen, maar ook in tweetallen gewerkt worden. Welkom! Neem klei-gereedschap mee als je dat hebt.
Klankhealing concert met Yvonne, José, Jago, John en Jannah in saunarimte	Jago	Kom mee op reis in een bijzonder klankligconcert door JJJY: 5 vijf personen die elkaar ontmoet hebben op Gravingen! Een subtiel muzikaal ontmoeten: Er gaat een wereld aan natuurlijke klanken en helende vibraties open. We maken één groot matras op de vloer; breng dekens en kussens mee zodat ieder comfortabel is (en je van het klankbad kan genieten...)
Koudwaterdip plus ademhaling - Wim Hof Methode	Michel	Met deze ademhaling en koudwaterdip kun je op een eenvoudige manier je eigen stille kracht en krachtige stilte ervaren.
Leiderschap en intimiteit	Annemiek en Frank	Iedereen is een leider. Tijdens deze workshop leer je wat jouw volgende stap is in jouw leiderschap. We doen in de natuur oefeningen met klank vanuit openheid en kwetsbaarheid, waarbij we onze ervaringen delen met elkaar.
Maak je eigen oer Venus M/V	Tijtske	Onze inspiratie zijn Venus beeldjes uit de pré-historie. We maken een vertaalslag van toen naar nu, hoe ziet jouw god(in) eruit en welke mannelijke of vrouwelijke eigenschappen heeft zij? Of is het een M/V combinatie? Materiaal: zachte steen of klei. Voor zowel mannen als vrouwen.
Mantracirkel met Thomas Kwakernaat	Thomas	Samen resoneren, zingen verbindt!! Mantra's zijn korte teksten, vaak in het Sanskriet en voor ieder gemakkelijk mee te zingen. De cirkel wordt ingeluid met een kort concert van Thomas op de hang
Massage met fluid touch	Tijs	Maak kennis met vloeibare aanraking (fluid touch). Deze techniek maakt onderdeel uit van de Alchemy of Touch methode. Door golvende, soepele bewegingen worden gewrichten, pezen en spieren uitgenodigd tot meer ruimte. Daarbij komt elektriciteit vrij, die zich via vloeistoffen in je bindweefsel verspreidt over je lichaam. We doen ook contact- en aandachtsoefeningen om goed bij onszelf te komen.
Massage van het hartsgebied	Alex	Deze workshop is voor (gelegenheids)koppels die vertrouwd genoeg zijn om met elkaar en in afstemming een heerlijke massage uit te wisselen. De massage zal gericht zijn op het openen van het hartgebied.
Mini marathon in klank	Victor	Oerzang, de taal voor onze taal. Oerzang gaat over de helende kracht van muziek en zang.
Natuurvormen	Jetske	De workshop Natuurvormen brengt je als volwassene in contact met je spelende kind. In de voetsporen van landschapskunstenaars als Andy Goldsworthy met al je zintuigen de natuur ervaren: je bewust worden van vormen, kleuren, lijnen, structuren, sfeer en daar daadwerkelijk mee aan de slag gaan met materiaal dat je ter plekke vindt. Vanuit ontspanning in het hier en nu je creativiteit vierden.
Sacrale dans	Ellen	Een aantal dansen geven die het open gaan en het open zijn stimuleren. Een korte meditatie en een iets delen met betrekking tot het onderwerp zijn de ingrediënten van mijn workshop.

Samenzang - mantra's en heartsongs met muziek	Renée	Samen zingen is heerlijk en maakt ons hart schoon. Met harmonium erbij is t helemaal heerlijk. We zingen en spelen mantra's en heartsongs met de uitnodiging aan ieder om mee te zingen. Kleine muziekinstrumenten zijn welkom.
Sauna	Els	Herboren worden in baarmoedersfeer. Bericht voor slecht zienden: in de sauna/baarmoeder is het donker.
Sjamanistische Trancereis	John	Na een korte inleiding over de oorsprong en achtergronden van deze oude techniek worden de deelnemers uitgenodigd om begeleid door de sjamanendrum een ontdekkingsreis te maken in de het onderbewustzijn. Bij terugkeer in de "werkelijkheid" van dit moment is er gelegenheid om ervaringen te delen met de andere deelnemers.
Somatic Dance, "Dans je innerlijke nar"	Jordis	Wat maakt nou dat je je vrij voelt in contact met de ander en onbezorgd, en ontzettend veel plezier beleeft? Vaak brengt juist onze schaduwkant ons dichter bij onszelf. Let wel, zo bloot gegeven is verlies van imago op eigen risico :-). De elementen in de Somatic Dance zijn lichaamswerk leidend in bewegingsexploratie en dansimprovisatie, alleen, met een partner en in de groep.
Stem en intimiteit	Jan	Je wordt geraakt door iemands (of je eigen) stem of je hebt er moeite mee. In deze workshop verkennen we onze stem en resonantie en de uitwerking die dat heeft op ons eigen lichaam en op dat van anderen. Na een aantal fysieke (focus) oefeningen verkennen we de resonantieruimten in ons eigen lichaam en delen dat met anderen. Hoe intiem kun jij met je stem zijn? Hoe intiem is de stem van een ander.
Stilte-avond		Met z'n allen in stilte zijn, vanaf 18 uur. Dus in stilte gezamenlijk eten. En daarna een speciaal programma in en rondom stilte.
Tantra massage	Lot	In deze workshop gaan we eerst in het lichaam zakken dmv een geleide meditatie. Zo maak je eerst contact met jezelf en kom je rustig aan in je lijf, in de ruimte en maak je verbinding met wat er bij jou leeft. Vandaar uit gaan we in vaste koppels masseren vanuit de Tibetaanse Tantra traditie. De Prana of levensenergie wordt wakker gemaakt en verdeeld over het hele lichaam. Je voelt je weer stromend en levendig! Meenemen: groot badlaken en massage-olie.
Tantra meditatie met het hart	Alex	Het is een meditatie voor (gelegenheids)koppels waarbij het ademen vanuit het hart naar de aarde, de cosmos en samen met je partner ademen centraal staan. Met deze meditatie kun je jezelf en de ander dieper gaan ervaren.
Transformatieseksualiteit om je leven rijker te maken	Marloes	Na de seksuele revolutie denken we "hier in het westen" heel wat te weten over seksualiteit, maar de Taoïsten en de witte en rode Tantrikas hebben hele andere kennis tot hun beschikking. Ik wil graag een begin van deze kennis en kunde door middel van intern gerichte energetische meditaties en oefeningen aanbieden. Allemaal mono, eerst jezelf beter leren kennen op een fijne en betamelijke wijze.

Vier Windrichtingenmeditatie	Anne Hans (A.H.)	Ik laat je ervaren hoe alle windrichtingen een bijdrage aan je leven kunnen geven. Tijdens de meditatie gebruik ik muziek, waarbij je eenvoudige bewegingen met armen en benen maakt. Door de cadans en zachtheid van de muziek word je gebracht naar je kern, de stilte in jezelf.
Voeten en reflexen en water dansen? Wat? Sji Gong.	Lianne	Bij mooi weer: Elkaar 1 op 1 een modderpakking geven en elkaar scrubben, afdouchen en waterdansen samen in het buitenwater zwembad. Bij slecht weer: Voetoefeningen en masterpoints voetreflexologie leren. DoTerra essentiële oliën gebruiken en ruiken. Geef mij je klacht. Ik heb een olie voor dat. Neem een badlaken mee.
Waarachtig Zijn met Passie	Jago	Waarachtig Zijn ! Volledig jezelf leven, puur, zonder facades, zonder angsten. Ervaren hoe bevrijdend het is als alles van je afvalt? Jago geeft in deze workshop met qigong, meditatieve oefeningen en mantras mogelijkheden om jezelf weer te herkennen. Thuiskomen in die pure essentie die je bent. Aan het eind van de workshop zullen we deze ervaring weergeven op papier met pastelkrijt.
Workshop tenen lezen	Dinant	Het kan een waardevolle aanvulling zijn op je weg naar bewustwording en genezing in jezelf. Wie ben jij? Benieuwd wie jij werkelijk bent? Wat jouw kwaliteiten, je zwakke, je sterke punten zijn? In relatie met jezelf, je gezondheid alsook met de ander? Wordt bewust wie je werkelijk bent en hoe je met jezelf omgaat.
Yin en Yang geven zich bloot ;)	Monique en Harry	Als onderdeel van de afronding SKW bieden we een workshop dans om uiting te geven aan onze groei van de afgelopen week. Bewust je zachte kracht voelen en omzetten in innerlijke rust, laat je in in oprechtheid weer (t)huiswaarts gaan.
ZIJN met Dinant	Dinant	We beginnen met een meditatie met de didgerido. Daarna is er ruimte voor bewustwordingsgesprekken. Deel waar je helderheid op wilt krijgen en laat je verrassen door mijn feedback.

Individuele sessies

Tenen lezen	Dinant	Tenenlezen is om je inzicht te geven en om jezelf beter te leren begrijpen en te accepteren. Aan de hand van de stand en de vorm van je tenen kan je iets zeggen over je karakter en persoonlijkheid.
Bevrijd jezelf met cranio-sacraal therapie	Jago	Met zachte aanraking en heling met lichtenergie blokkades in je lichaam bewust worden en loslaten. Weer thuiskomen in de stille essentie van jezelf.
Klankhealing	Victor	Doormiddel van klank(energie) je helpen weer in evenwicht te komen.
Energetische Massage	Alex	Als je graag afgestemd, subtiel en langzaam aangeraakt wil worden om op een dieper niveau te kunnen voelen en je energie wil laten stromen, dan is een Energetische Massage wellicht iets voor jou.
Ontspanningsmassage	Maarten	Een massage in afstemming op jouw wensen.

Channel sessie	Agnes	Ik geef je een begeleide meditatie die op een gegeven moment over gaat in een channeling van de Kosmische Moeder die speciaal voor jou bedoelt is.
Familieopstellingen, regressie en traumahealing.	Claes-Berend	Als je onverklaarbare pijn of pijn op meerdere vlakken, van emotioneel tot fysiek hebt, en de reguliere aanpak biedt tot dusver geen soelaas, dan kan ik je misschien helpen. Welkom voor een sessie
In mijn Element - Astro-opstellingen	Renée	De Astrologische Elementen en Planeten zijn fantastisch gereedschap, ook zonder Astro-voorkennis. We onderzoeken jouw vraag met hulp van de Zon en de Maan en de vier Elementen. Contact maken met deze - j��uw - innerlijke krachten kunnen veel inzicht geven in HOE je in elkaar zit en wat er speelt. Astro-opstellingen kunnen onze zelf-acceptatie en zelf-regie vergroten. Als je t hebt, neem dan je geboortetijd mee, naast datum en plaats.
Ontmoeting	Rinie	Voel je welkom voor een ontmoeting waar niets hoeft. Tijd & ruimte om jezelf te ervaren en tot jezelf te komen waardoor je weer fris en afgestemd op jezelf naar buiten stapt. Hoe een ontmoeting er uit zal zien laten we samen ontstaan, ik zal je in ieder geval uitnodigen om je lichaam te ervaren. Misschien dat je tot rust wilt komen of dat je een vraag wilt onderzoeken. Ik kan een een massage/aanraking geven als dat ondersteunend is. Ik ga uit van het helend vermogen van het lichaam zelf waarbij afstemmen op jezelf een gevoel van bijv ruimte, blijheid, rust of gegrondheid kan geven. Al naar gelang wat er bij jou leeft en jij nodig hebt.
Tantra massage proeverijtje	Lot	In een korte massage laat ik je voelen wat een Tantra massage voor jou kan betekenen. Je gaat voelen hoe de Prana (levensenergie) gaat stromen. Let op: dit is niet de seksuele energie en toch hebben die twee met elkaar te maken. Hoe dat zit kun je alleen maar komen ervaren...