

# **Wachtlijst leergang Innerlijke rust**

Kees Hugenholtz start in augustus met twee leergangen Innerlijke Rust op woensdag van 14 – 16 uur. Er gaan twee leergangen parallel lopen en de groepen zijn vol. Als u belangstelling hebt voor de leergang kunt u zich aanmelden voor deze wachtlijst. Misschien komt er een plekje vrij in de twee groepen die vanaf 9 augustus tot eind van het jaar lopen. En anders heeft u al plaats in de groepen die Kees in 2018 zal opstarten.

U kunt zich aanmelden door te bellen naar 026-8449140, of te mailen naar [info@onsraadhuis.com](mailto:info@onsraadhuis.com). Of gewoon naar Ons Raadhuis te komen en uw naam op de wachtlijst die op het bord hangt te zetten.

## **Innerlijke rust**

### **Een leergang van tien bijeenkomsten**

Sommige mensen zijn een toonbeeld van stabiliteit en rust. Vaak zijn ze over het algemeen ook nog opgewekt, het lijkt wel of ze nooit zorgen hebben. Misschien kent u zo iemand of hebt u zo iemand gekend. Dan weet u misschien ook, dat die persoon heus wel het een en ander voor de kiezen heeft gehad, net als iedereen. Die rust en stabiliteit zijn een kwestie van karakter, maar ook van een zekere levenskunst. En die kunst kan je leren, hoe oud je ook bent. Je kunt leren om het leven te nemen zoals het komt en je geen zorgen te maken over wat er niet meer is en wat niet meer kan. Dat is een kwestie van aanvaarden van de realiteit en van loslaten. Het wordt echter pas een kunst, als je in alle omstandigheden ook nog kunt genieten van wat er wel is en de moed je niet in de schoenen zakt. In deze leergang

leert u een begin van deze levenskunst; een begin van het volledig aanvaarden en met opgeruimd gemoed kijken naar het heden, het verleden en de toekomst. Wie dat kan wordt vrij, er ontstaat innerlijke vrede en rust. Elke bijeenkomst kent een thema, dat als richtsnoer dient.

Thema's per bijeenkomst:

1 aanvaarden    2 verlangen    3 hoop            4 vertrouwen, geloof  
5 loslaten, overgave    6 liefde            7 wil, keuze  
8 vraag van het moment    9 vrede en vervulling  
10 afscheid en einde

Per bijeenkomst is er een inleiding over het thema, een half uurtje zelf (of samen) werken aan het thema vanuit de eigen ervaring en het uitwisselen van die ervaringen, zodat we kunnen leren van elkaar. Hiermee worden de thema's eigen gemaakt en wordt de persoonlijke levenservaring van de deelnemer verrijkt. We hebben het niet over theorie, we hebben het over de praktijk van het leven van elk van ons. Het doel van de leergang is om inzichten vinden, die direct toepasbaar zijn. De waarheid kent vele gezichten en een ieders overtuiging wordt gerespecteerd. Levenskunst is puur persoonlijk, het groeit dankzij ervaring en inzicht.



Om deel te nemen aan deze leergang hebt u een aantal zaken nodig: 1) een gezonde dosis nieuwsgierigheid, 2) realiteitszin, 3) gevoel voor humor en 4) pen en papier. U kunt verwachten dat elke bijeenkomst gekenmerkt wordt door een balans tussen serieuze zaken en vreugde. Er zal altijd ook gelachen worden en de bedoeling is dat u telkens vol goede moed naar huis gaat.