

Weekend Mindfulness met een Rode Neus. Clownworkshop in Klooster Huissen 14-16 oktober 2022

Start: vrijdag 14 oktober 19.30 uur

Einde: zondag 16 oktober 16.00 uur

Locatie: Dominicanenklooster Huissen (nabij Arnhem)

Prijs: A 309 B 369 C429

Informatie en aanmelding: 026-3264422

www.kloosterhuissen.nl/p/1512

In de workshop gaan we op zoek naar de clown die met volle aandacht present is. De clown die aanwezig is in het moment, met alles wat zich daar in aandient. Het draait om de clown die vol vertrouwen 'ja zegt', en nieuwe kansen omarmt.

Je ademt. Je verwondert je over de kleinste dingen. Je bent aandachtig en opmerkzaam in het nu. Je bent je gewaar van je lichaam en van wat je in beweging brengt. Je kijkt zonder oordeel naar jezelf. Je laat je verwarring en twijfel toe, ook je verlegenheid en je ontroering, je plezier. Tijdens oefeningen durf je te lukken én te mislukken. Je wordt zichtbaar. Je laat jezelf zien aan het publiek (de andere deelnemers). Je geeft en je ontvangt applaus. We zullen lachen om elkaar en genieten van onze eigen en elkaars eigenaardigheden. Zo beoefen je de levenskunst van de clown en verwerf je vrijheid in jezelf.

Het programma is een afwisseling van het oefenen van je zintuigen, dansen, het lijf bewegen, aandachtsoefeningen en clownsoefeningen met en zonder rode neus. De sfeer is ingekeerd en intens, maar ook uitgelaten, los en vrolijk. Zo maak je mind~fool kennis met de clown in jezelf.

Er zijn momenten om met elkaar ervaringen uit te wisselen en tot rust te komen.