

Cursustraject 2020-2021
Duurzaam Inzetbaar zijn (pre)Pensioen
Oogsten van de wijsheid
Olv Drs. Loucas van den Berg
Academie voor Spiritualiteit, Nijmegen
Start 2 november 2020
10 bijeenkomsten



Wanneer je in een prepensioenfase komt begint de derde levensfase. Deze fase gaat over het oogsten van de wijsheid; op welke wijze kun je kennis en vaardigheden door ontwikkelen en inzetbaar zijn? Zelfsturing op vitaliteit, werkvermogen en inzetbaar zijn is wezenlijk. Je wordt uitgedaagd om door het wegvallen van context van gezin of werkzaamheden je inspiratie hoog te houden. In dit traject leer je om na je pensioen door te gaan met manifesteren.

Inhoud programma

Het kan zijn dat je eerst wat wilt uitrusten en wilt reflecteren op je creatieve vermogen en het leven dat nu voor je ligt. In dit traject leer je contact maken met deze creatieve kern en met de imaginatie van hoe je jezelf nu opnieuw kan uitvinden en leren kennen. Naast innerlijke ontwikkeling is er in dit traject ook aandacht voor je lichaamsenergie, het ouder worden en sterfelijk zijn op zich.

We doen oefeningen met het lichaam: eenvoudige yoga en concentratie-oefeningen en besteden aandacht aan je visie op sterfelijkheid en veranderingen die je in je lichaam waarneemt. De geestelijke oefeningen die we doen gaan over het contact met je innerlijke vonk, je bereidheid om diepere bezieling omhoog te halen en in te zetten op jouw eigen unieke wijze. Hier schrijf en reflecteer je ook over. Verder besteden we aandacht aan dromen, en de gesprekken die je hierover hebt met anderen. We tonen je de valkuilen van beziend bezig zijn. Het gaat er niet om dat je maar wat aan het werk blijft door klusjes te doen of vrijwilligerswerk. Dit is op zich niet verkeerd, maar een grotere missie om je innerlijke wijsheid in de wereld te zetten door middel van jouw verhaal en inzetbaar zijn heeft de voorkeur. Dit vraagt steeds ruimte, spiegeling en het loslaten van beelden hoe ouderen zouden moeten zijn en functioneren. Het vraagt totaal omdenken en transformeren naar een gloedvol nieuw bestaan.

We bieden je concreet mogelijkheden om je herwaardering vorm te geven en je identiteit sterker te maken. Dit doen we door specifieke ouderenretraites, museumbezoek, het schrijven van biografie van impressies, het maken van presentaties en het bestuderen van door Loucas geschreven literatuur en andere relevante bronnen. We maken gebruik van creatieve expressie en doen oefeningen voor een nieuw zelfbeeld, het terugvinden van innerlijke waarde en hoe deze uit te drukken. Het vinden van een platform voor je authentieke manier van spreken en zijn.

Retraite Assisi, Italië (optioneel)

Loucas geeft inmiddels 25 jaar retraites in het zonnige Assisi. Steeds opnieuw biedt deze eeuwenoude plek met haar heiligdommen en prachtige natuur bijzondere ervaringen en inzichten *'... doordat eenvoudige natuurwandelingen over heuvels en velden, meditatie in de heiligdommen en persoonlijke aandacht en coaching diep op elkaar inwerken. Het is de ultieme kans om een oude bladzijde van je leven om te slaan, ruimte te nemen voor je eigen ontwikkelingsweg en geraakt te worden in de kern van je hart.'* (Loucas)

Bij voldoende interesse wordt voor de deelnemers aan dit cursustraject in het voorjaar van 2021 een retraite naar Assisi, Italië georganiseerd. Meerkosten en data worden te zijner tijd bekend gemaakt. Meer lezen? Kijk dan op <https://www.academievoorspiritualiteit.nl/retreats/>

Voor wie

Dit cursustraject is naast individuele inschrijving en met partner, ook uitermate geschikt om in een eigen groeps-, leef- of werkomgeving te integreren. Het wordt dan als geheel aangeboden op locatie of in de ruimte van de academie.

Wanneer

- Je een nieuw perspectief op jezelf wilt ontwikkelen.
- Je ouder wilt worden zonder starheid maar flexibel, open en inzetbaar wilt leven.
- Je je innerlijk contact wilt verdiepen.
- Je je eigen leven wilt terugvinden en creëren op een spirituele grondslag.
- Je wilt leren over je waarde, je alleen zijn, je bezieling.
- Je om wilt leren gaan met je lichaamsenergie en sterfelijkheid.
- Je verlangt naar de transformatie van betrokkenheid en dienstbaarheid naar wijsheid en innerlijke waarde.
- Je inzicht wilt krijgen in culturele groei en trauma's van een generatie.

Data en locatie

De 10 lesbijeenkomsten vinden plaats in de ruimte van de academie in het Augustinusklooster aan de Graafseweg 274, 6532 ZV te Nijmegen, op maandagavond van 19.30 uur - 21.30 uur.

Data

2020: 2 november, 16 november, 14 december. 2021: 11 januari, 8 februari, 8 maart, 19 april, 31 mei, 14 juni, 5 juli. Bij voldoende belangstelling wordt voor de deelnemers aan dit cursustraject in de maanden mei/juni 2021 een retraite naar Assisi, Italië georganiseerd.

Kosten

De kosten van het traject bedragen 1540 euro. Dit is exclusief inschrijving retraite in Assisi, Italië (optioneel). Een afstemmingsconsult ad 120 euro maakt deel uit van de inschrijvingsprocedure. Hierin wordt verbinding gelegd tussen het oude en nieuwe in je leven en krijg je een eerste zicht op je wezenlijke ontwikkelingslijn en nog ongeleefde vermogens en verlangen.

Je wordt als groep deelgenoot van het werk- en gedachtengoed van de academie. In dit cursustraject werken we met de CD *the Healing Voice* en de boeken van Loucas van den Berg: *de Helende Stem*, *de Diepe Vreugde van Manifestatie. Een lees-, leer- en wandelboek over Bezieling*, alsmede het boek *Kandinsky en het opbloeien van de Vrije Geest*. Deze zijn aan te schaffen via de website <https://academievoorspiritualiteit.nl/boeken-en-cds/>.

Nadere informatie

Lees meer op

<https://academievoorspiritualiteit.nl/traject-duurzaam-inzetbaar-zijn-prepensi-oen/>. Voor aanvullende informatie en het maken van een afspraak voor een afstemmingsconsult bel 06-46372087 (Loucas van den Berg) of mail naar info@academievoorspiritualiteit.nl

Achtergrond

Drs. Loucas van den Berg (1960) is kunstenaar, psycholoog, spiritueel therapeut, historicus, coach, trainer en bedrijfsadviseur. Hij schreef in de afgelopen tien jaar vier succesvolle handboeken over kunst en waarneming, helende stem en communicatie, bedrijfscoaching, (persoonlijk) leiderschap en bezieling, beroepsheroïëntatie en loopbaanbegeleiding. Binnen de Academie voor Spiritualiteit voorheen de AMEG, heeft Loucas de afgelopen 27 jaar naast tientallen jaartrainingen en opleidingen op het vlak van persoonlijk leiderschap, helende stem en zielengenezing, kunst en waarneming, talloze mensen individueel ontvangen voor (zaken)advies en begeleiding in verandertrajecten alsook ouders met kinderen en echtparen voor relatietherapie. Loucas is geïnteresseerd in cultuurpsychologische vraagstukken.