



# MINDFUL CREAFREE

\*\*\*

MINDFUL CREAFREE is een programma  
waarin aandacht, compassie en creativiteit elkaar versterken.

\*\*\*

Dit programma is een kruisbestuiving tussen actieve mindfulness en creativiteit.

Mindfulness wordt vaak gedefinieerd als 'het bewust aandacht geven aan het huidige moment, zonder hierover te oordelen'. (Kabat-Zinn, 1991) Hij verwijst daarbij naar het vermogen om opmerkzaam te zijn van gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en de fysieke omgeving op een accepterende manier, zonder te oordelen of iets goed of fout is.

Gedachten en gevoelens worden er beschouwd als voorbijgaande gebeurtenissen in plaats van feiten. Het brengt je in een mindset van puur 'zijn'.

Creativiteit, ook wel eens scheppingsdrang genoemd, brengt je daarentegen eerder in een modus van 'puur doen' en het laat je (meestal) vanuit je handen ontdekken. Wat het resultaat ook mag zijn, ze laten vorm ontstaan.

Op die manier laat creativiteit je, stap voor stap, de weg naar vernieuwd bewustzijn bewandelen, zonder haast, zonder duidelijk doel maar wel genietend van elke stap die wordt gezet.

Met MINDFUL CREAFREE gaan we creatief aan de slag. De kunst van het MANDALA maken op allerhande manieren zal er zeker bij horen. Mandala, wat cirkel betekent, is rust en beweging in één vorm en opent de poort naar je ziel. Als geen ander weet ik het mandala maken te hanteren als actieve mindfulness.

MINDFUL CREAFREE wordt dus een staptocht, zonder oordelen of iets goed of fout is. De eerste stap zal ons bij de volgende brengen, ... Er worden technieken voorgesteld, jij mag de jouwe hanteren, en het brengt ons waar het brengt, ...

En zonder dat we daar heel veel moeite voor hoeven te doen, komen we alsnog tot de keuzevrijheid om patronen te doorbreken en nieuwe te laten ontstaan.

Bij elke sessie maken we tijd voor reflectie zodat eventueel nieuw besef tijd en ruimte krijgt om in te dalen.

## **Wat betekent dit voor jou als deelnemer aan deze workshop?**

### **Doel**

- Het aanleren van mindful aanwezig te zijn in het HIER EN NU.
- Creatief aan de slag gaan zonder vooropgesteld idee, vorm of doel.
- Naar gedachten en gevoelens kijken als voorbijgaande wolken voor de maan.

- De stap die je vandaag maakt leren zien als de stap naar de volgende.
- Leren stilstaan.
- De kunst van het niet-handelen ontdekken.
- Naar oude patronen kijken zonder erover te oordelen.
- Nieuwe patronen ontdekken en ernaar kijken zonder erover te oordelen.
- Vorm laten ontstaan die je als een nieuwe vriend tijdens het proces leert kennen en die verbinding met je maakt. Die verbinding is blijvend omdat je je eigen kunstwerk scheidt. Je laat iets ontstaan waar je naar kunt blijven kijken en wat dus steeds opnieuw op je kan inwerken.

### **Wat kan je verwachten van MINDFUL CREA FREE?**

- Toelichting traject, mindfulness en creativiteit.
- De reeks MINDFUL CREA FREE wordt in acht halve dagen verdeeld, telkens van 13.30h. tot 16.30h. U krijgt daarbij telkens 3 uren intensieve groepsbegeleiding.
- MINDFUL CREA FREE wordt enkel live aangeboden.
- Materialen zijn inbegrepen. Omdat Mindful CreaFREE ook de nadruk legt op vrijheid kan u met de aangeboden materialen ook vrij experimenteren.
- Aangeboden oefeningen zijn onder andere: intuïtief tekenen, in tekenbeweging zijn, mandala-art, etc.
- Kostprijs €350 per persoon, het programma wordt verdeeld tussen september en juni.
- MINDFUL CREA FREE gaat door met minimaal 4 personen, het maximum toegelaten personen is 8. Dit om enerzijds voldoende dynamiek, anderzijds voldoende veiligheid en rust te bewaken.
- Wanneer u zelf een groep van 4 (tot 8) personen samenstelt kan dit initiatief privé gegeven worden.
- Je krijgt de kans om via het ANKHER RESET-ART initiatief jouw kunstwerk aan de wereld te tonen en het daardoor bestaansrecht te geven. Voor meer informatie: ga naar Anker Reset-Art of vraag om een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

### **Wat heb je nodig?**

- Een gratis kennismakingsgesprek. Dit kan telefonisch of online. We bekijken dan samen of dit programma iets voor jou is.
- Een open geest en de wil om nieuw bewustzijn toe te laten.

### **Voor wie?**

- Perfectionisten, piekeraars, denkers, doeners, voelers en zijners, ...
- Voor wie body-mind en soul wil verbinden.
- Vanaf 16 jaar tot 106.
- Bij uitzondering en op vraag kan dit programma ook Individueel gevolgd worden. Bij vragen: voel u vrij om mij te contacteren voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek zodat mogelijkheden en voorwaarden kunnen worden besproken.

**Waar?**

@The Villa en ons grote huis

@afhankelijk van de inhoud van de workshop kan dit op verplaatsing zijn. De locatie is altijd in groot Zandhoven, met andere woorden, nooit ver van hier.

**Wanneer?**

8 oktober 2022

29 oktober 2022

19 november 2022

17 december 2022

Data kunnen gewijzigd worden indien de volledige groep deze vraag stelt.

Data voor 2023 worden beslist na overleg met de groep.

**Betalings- en annulatievoorwaarden:**

- Bij inschrijving betaalt u €200, het restant ten laatste op 1 december.
- Kosteloos annuleren tot 14 dagen voor aanvang.
- Na 14 dagen voor aanvang: je krijgt 50% terug.
- Tot 48 uren voor aanvang: je krijgt 25% terug.

**MINDFUL CREAMFREE kan ook gevolgd worden als onderdeel van het ANKHER RESET ART initiatief.**

Dit is een langlopend traject met vier pijlers: ANKHER-KANTELKUNST, HO'OPONOPONO, EL ARTE DE LA LOBA, en MINDFUL CREAMFREE.

Wanneer u hiervoor (RESET ART – ANKHER-KANTELKUNST) kiest, wordt dezelfde opbouw gehandhaafd maar krijgt u vier extra dag-workshops aan het einde van jouw traject.

De eerste drie workshopdagen zijn in groep met alle deelnemers en hebben als doel elkaar en elkaars werk te leren kennen én jou voor te bereiden op de grote stap 'naar buiten'.

Bij de allerlaatste dag krijgt u de kans om uw werk te EXPOSEREN én om deel te nemen aan het vervolmaken van een uitzonderlijk groepsgebeuren waardoor u en uw werk niet enkel deel is van het geheel maar dat door uw werk het geheel meer wordt dan som van haar delen.

Wanneer u hiervoor interesse heeft, mag u mij altijd vrijblijvend contacteren of kijk bij ANKHER-RESET-ART.

