



Disclaimer schrijf retraites

Retraites: voor wie?

In principe kan iedereen mee doen die zich aangetrokken voelt tot schrijven, of dat nu is omdat je naar een product toe wil werken (boek), of omdat je het schrijven wil inzetten voor je weg naar binnen (zelfonderzoek en heling). Ik begeleid je *schrijfproces*, en tijdens de workshops, meditaties en coaching duiken we diep in alle lagen van het schrijven, van je geest en van je lichaam. Nadruk ligt op het *voelen*, het *zijn* met je schrijven.

Schrijfproces en persoonlijke ontwikkeling

Voorwaarde om deel te nemen aan een workshop of retraite is dat je open staat voor je proces (en op een tweede niveau voor het proces van de groep), *voor dat wat er in jou in beweging wil komen*.

Schrijven is veel meer dan wat woorden neerzetten op papier. Schrijven is in de eerste plaats met al je zintuigen aanwezig zijn, open en met volle aandacht aanwezig zijn in het nu. Schrijven doe je met je hele lichaam, niet alleen met je hoofd. Schrijven is ook voelen, ruiken, proeven, kijken, luisteren. Om al die zintuigen extra aan te scherpen, en om van je hoofd in je lichaam te kunnen zakken, bied ik tijdens retraites naast het schrijven en de schrijfmeditaties ook andere methodes en oefeningen aan. In mijn retraites ga je het schrijven inademen, tot op het bot ervaren. Omdat je vanuit je hele zijn, vanuit je lichaam en geest gaat schrijven, gaat het minstens evenveel om *persoonlijke ontwikkeling en bewustwording*, jezelf leren kennen en zijn.

Het doel van een retraite is om een tijdlang (6-7 dagen) veiligheid en ruimte te bieden aan je schrijven: om jezelf als schrijver te ontmoeten en om te groeien in je schrijven én je zijn. Let wel: een retraite is geen therapiegroep. Het is een week gericht op individuele ontwikkeling en bewustzijnsverruiming, waarbij je onverwerkte of onvermoede delen van jezelf kunt tegenkomen. Er is ruimte voor gevoelens die boven komen, en steun en begeleiding van ons in het werken daarmee.

Zelfverantwoordelijkheid

Indien je in therapie bent, een moeilijke levensfase doorgaat, medicijnen neemt of enige andere vorm van behandeling krijgt, dan breng je de begeleiders daar vooraf van op de hoogte.

De begeleiders kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor de beslissingen die je neemt op basis van de aangeboden workshops, coaching of (schrijf)meditaties. Je behoudt steeds je eigen verantwoordelijkheid.

De retraites zijn niet bedoeld ter vervanging van reguliere hulpverlening. Als je voelt dat je behoefte hebt aan extra steun of therapie (bv. bij rouwproces), raad ik je aan een goede therapeut te zoeken.



Het schrijven is een fantastisch middel voor zelfonderzoek, en het kan reguliere therapie ondersteunen, maar ***schrijven kan nooit therapie vervangen***.

Leefregels

Met onderstaande leefregels creëren we de veilige sfeer die voor een retraite zo belangrijk is. De leefregels zijn geen regels in de strikte zin van het woord: het gaat om doen wat goed voor je is.

Stilte

Tijdens de retraite, waarin naast het schrijven ook de stilte centraal staat, word je uitgenodigd om in de stilte te gaan, en de stilte voor jou te laten spreken.

Vaak zoeken we afleiding in de verhalen van anderen: waar kom je vandaan, wat is je verhaal, vertel! Daarmee vluchten we weg van ons eigen verhaal. De stilte is een uitnodiging om voor één keer echt diep in je eigen verhaal te zakken, en het dagelijkse 'ruis' en lawaai in je hoofd tot rust te brengen.

Als je de stilte als moeilijk ervaart, kun je advies of steun vragen aan de begeleiders. Uit respect voor de stilte van de anderen, wordt er van je verwacht dat je de anderen niet stoort. Heb respect voor de rust, concentratie en stilte van je medeschrijvers. Heb steeds aandacht voor wat de ander nodig heeft.

Alcohol en wifi detox

Tijdens de retraite adviseren we een "elektronische detox", dit wil zeggen dat je zo weinig mogelijk (liefst geen) gebruik maakt van internet of telefoon, tenzij het om noodgevallen gaat. Als je van jezelf weet dat je het daar erg moeilijk mee hebt, kun je eventueel je telefoon of i-pad tijdens de stiltedagen bij ons in bewaring geven.

Ook vragen we om je geest fris te houden, en weinig tot geen alcohol te nuttigen. Zodra de stilte wordt opgeheven, is er ruimte voor ook een gezellige borrel. Zorg er evenwel voor dat het je schrijfproces en/of innerlijke proces en ontwikkeling niet verstoort. Hoe zeggen ze het ook alweer: geniet met mate(n)? 😊

Naam & handtekening deelnemer