



Creatief Mediteren

voor coaches, therapeuten en trainers



Creatief mediteren

Luisteren met je handen

Creatief mediteren is een krachtige en effectieve methode voor coaching, therapie en training. Het helpt om jezelf en je klanten op eenvoudige, speelse en doeltreffende wijze meer rust, balans, bewustzijn, vitaliteit en zin in het leven te laten ervaren. Ontdek de kracht van creatief mediteren!

Creatief mediteren helpt het onbewuste bewust te maken. Het geeft uitdrukking aan gevoelens, gedachten en verlangens door de combinatie van meditatieve en creatieve werkvormen. Door een stem te geven aan het onbewuste maakt het geblokkeerde krachten weer vrij.

Je hoeft niet creatief te zijn om creatief te kunnen mediteren. Het gaat om het proces niet om het resultaat. Iedereen kan het! Tijdens deze training ervaar je zelf dat artistieke aanleg niet nodig is en hoe je weerstanden kunt oplossen. Dat je door het regelmatig oefenen je creatieve en kunstzinnige expressie ontwikkelt, is dus niet het doel van deze training maar wel een mooie bijvangst.

Voor iedereen die

- creatief mediteren wil inzetten voor zichzelf en in wil inzetten in de eigen praktijk/training.
- een eigen creatief meditatie-traject wil doorlopen.
- wilt leren werken met het Creatieve Meditatie Programma.
- op zoek is naar handvatten en vaardigheden om creatief te mediteren.
- verschillende creatieve meditatie werkvormen en materialen wil ontdekken en weten welke wanneer in te zetten.
- Wil weten hoe je een creatieve meditatiecursus ontwikkelt, vormgeeft en overdraagt
- zelf het helende effect van creatieve meditatie wilt ervaren.
- wil weten hoe je creatieve meditatie ontwikkelt, vormgeeft en overdraagt.
- zijn of haar begeleidingskwaliteiten wilt ontwikkelen.



Creatief mediteren

Programma

De training bestaat uit 5 dagen verdeeld van 10.00 – 16.00 uur.

Tijdens deze training leer je op basis van **eigen ervaringen** hoe je op effectieve en inspirerende manier een Creatief Meditatie Programma kunt vormgeven voor jezelf of voor anderen. Je verdiept je in de verschillende creatieve oefeningen en materialen, en de wijze waarop je deze kunt inzetten en overdragen.

Dag 1: Kennismaking en introductie

Je maakt kennis met creatief mediteren en de verschillende materialen die we gaan gebruiken. Een goed begin is het halve werk: je gaat dit zelf ervaren.

Dag 2: Creatief Meditatie Programma

Je maakt kennis met het Creatief Meditatie Programma en leert hiermee zelf een eigen programma te ontwerpen. Tevens maak je kennis met verschillende vormen van reflecteren en spiegelen.

Dag 3: Zintuigen, lichaam en natuur

Je ontdekt hoe je het lichaam, de zintuigen en de natuur als informatie en inspiratiebron kunt inzetten tijdens creatief mediteren.

Dag 4: Hobbels tijdens creatief mediteren

Hoe kun je effectief omgaan met problemen in het creatief meditatie-traject, hobbels bij je cliënten of hobbels bij jezelf. Daar gaat deze dag over.

Dag 5: Jij als Creatief Meditatie Coach

Tijdens deze dag ga je ontdekken hoe jij creatief mediteren gaat inzetten. Je ontwerpt

jouw unieke creatief meditatie-traject voor jouw cliënten. Je ontdekt met welke doelgroep je aan de slag wilt. Vanuit het motto: start vanuit je hart. We sluiten af met een feestelijke uitreiking van de diploma's.

En verder

Buiten de 5 trainingsdagen om:

- Ontdek en oefen je verschillende creatieve meditatie werkvormen.
- Oefen je deelvaardigheden en onderdelen van creatief mediteren met een (oefen- of bestaande) cliënt. Hierover schrijf je evaluaties.
- Oefen je in minimaal drie studiegroep-bijeenkomsten het geleerde met elkaar. Je bespreekt je voortgang, je vragen en steunt elkaar op weg naar je gewenste doelen.
- Lees je de bijbehorende literatuur.
- Reflecteer je op je houding en gedrag.



Creatief mediteren

Terwijl ik met mijn handen bewoog kwamen inzichten omhoog waar ik met alleen denken niet bij kwam. Mijn hoofd werd leeg en ik kwam tot rust. Bijzonder krachtig instrument om in mijn coaching rugzak te hebben
Marjolein

Creatief mediteren, dit had ik eerder willen ontdekken.
Anne

Meditatie en gezondheid, het zit er allemaal in. Dank je wel voor dit mooie programma.
Robin

Wendy inspireerde mij om creatief te gaan mediteren met mijn cliënten die in burn-out zitten. Wat een krachtige, effectieve en speelse manier om tot rust en ontspanning te komen. Zeker een aanrader. Niet alleen voor cliënten, zeker ook voor mijzelf!
Henk

Investing

€ 1250 euro (inclusief btw). Dit bedrag is inclusief readers, hand-outs, exclusief literatuurkosten en basis materiaalpakket. Het lesgeld kan ook in twee termijnen worden betaald.

Toelating

Minimaal MBO/HBO werk- en denkniveau. Ervaring met meditatie en/of creatief talent is niet nodig om mee te kunnen doen. Motivatie en inzet wel.

Data en locatie

Kijk op de [website](#) voor de actuele informatie.

Aanmelden

[Download hier het inschrijfformulier.](#)

Accreditatie

SKB accreditatie is aangevraagd.

Meer informatie

Bel of mail Wendy Smit
06 51697705 – wsmit@moolelo.nl

