

Vergeven is het loslaten van alle hoop op een beter verleden

Themabijeenkomst Vergeving

Het vermogen om te vergeven hebben we allemaal.

Vergeven biedt een pad naar innerlijke vrede en emotionele genezing. Je hoeft alleen maar bereid te zijn.

Vergeving is in wezen een innerlijke schoonmaak. Een daad van liefde voor jezelf, waarbij je de ander niet nodig hebt. Het is een proces van bevrijding, waarbij we ons losmaken van de last van wrok, boosheid en haat die we meeslepen. Door te vergeven, openen we de deur naar emotionele genezing en herstel van onze relaties, of het nu met anderen is of met onszelf.

Tijdens deze themabijeenkomst over vergeving zullen we dieper ingaan op het concept van vergeving en hoe het kan bijdragen aan innerlijke rust en heling. Je krijgt bouwstenen aangereikt over een krachtige methodiek van vergeving zodat je het proces van (zelf)vergeving gemakkelijk eigen kunt maken.

Dat doen we met behulp van verschillende oefeningen en technieken. We zullen gebruik maken van o.a. geleide meditatie, de inquiry-methode, de herhalende vraag en opstellingen. Deze oefeningen zijn bedoeld om het bewustzijn te vergroten en zoveel mogelijk aanwezig te zijn bij het proces van vergeving. Door samen te werken en te delen in een veilige en ondersteunende omgeving ontstaat er een dieper begrip van vergeving met concrete handvatten om hiermee aan de slag te gaan.

Begeleid door Marjoke Laan

Vrijdag 12 april van 10 tot 16.30 uur

Locatie: Opleidingscentrum InVerbinding

Kosten 95,- P/p