



Heart of men 3



Astrologiedag 7



Open floor 9



Sacred Cacao
Ceremonie 13



Tantrische
lifestyle 19



Rebalancing 22

Ontdek de leukste versie van jezelf

Tantra, daarvan hebben we allemaal wel eens gehoord. “We starten altijd met een kennismaking en uitleg over het programma. We maken gebruik van verschillende tantrische rituelen, dans/bewegen, inquiry, spel en sharings naar aanleiding van een thema”, zegt Marlene Timmer. “Ik vind ook dat iedereen verantwoordelijkheid heeft te dragen voor zijn eigen acties en reacties in contact met de ander. Dit gaat onder andere ook over grenzen aangeven. We kunnen als mannen en vrouwen veel van elkaar leren als we echt durven kijken, luisteren en de ander zien.”

“De avonden zijn vooral opgezet om een laagdrempelige instap te creëren voor mensen die een hele dag (nog) niet durven of kunnen. Meestal dragen we kleding en als er oefeningen zijn waarin de kleding uit kan, heeft iedereen altijd een eigen keuze. Wil je je kleding aanhouden, dan hou je die aan. Blootgeven is voor mij belangrijker dan zonder kleding zijn. Daarmee bedoel ik dat je jezelf echt laat zien en aanwezig bent. Je kan zonder kleding zijn en niets van jezelf laten zien. Er zijn vooraf duidelijke regels: het is niet toegestaan seksuele handelingen te verrichten. Hierdoor is er een enorme ruimte die we kunnen verkennen en er ontstaat gemakkelijk een sacred space.”

Lees meer op pagina 19.



Inhoud Djoj-agenda

Communicatie	3
Therapie	4
Lichaamswerk	4
Massage	4
Dans	6
Sjamanisme	10
Meditatie	10
Tao	10
Tantra	11
Martial arts	14
Klankconcerten	14
Persoonlijke ontwikkeling	14
Healing	16
Natuurgeneeskunde	17
Relaties	17
Mannen	18
Festivals en events	18
Ondernemers	20
Diversen	21

Je geluk en ongeluk volgens de sterren



Wist je dat de wereldwijde coronacrisis door astrologen is voorspeld? En dat veel regeringsleiders - en oud-presidenten eigen astrologen inschakelden voor nuttige informatie? Zowel op grote schaal als op persoonlijk niveau vertelt astrologie soms een hele begrijpelijke waarheid. De 4^e Nationale Astrologiedag of 'Astrodag' die op 31 oktober door uitgeverij Koorddanser en Centrum Djoj wordt georganiseerd, geeft bezoekers boeiende

details. Astrologe Elodie Hunting is een van de sprekers en vertelt over het programma. Net als een klok draait het hele universum als één groot uurwerk. De bewegingen van planeten, sterren en de aarde bewegen met een geweldige precisie. En zoals de dingen in het groot draaien, gaat het in het klein op de aarde en dus ook in ieders eigen leven. Dat noemen ze het 'zo boven zo beneden'-principe. En in de loop van de eeuwen, of

misschien wel duizenden jaren hebben mensen die bewegingen aan de hemel in de gaten gehouden. En zo is kennis verzameld over de energie die heerst bij een bepaalde stand van de planeten en de sterren. In het groot 'leest' een gestudeerde astroloog deze bewegingen af, zoals iedereen aan de wijzers van de klok kan zien hoe laat het is. En daarin zit ook persoonlijke informatie. De Astrodag gaat je wijzer maken over wie je bent.

Nieuwsbrief
ontvangen?
Mail naar
info@djoj.nl

Open dag: 3 januari 2021

De eerstvolgende open dag in Djoj wordt gehouden op zondag 3 januari 2021. Geen open dag in augustus 2020? Klopt, in verband met de coronapandemie is de traditionele open dag in augustus geannuleerd.

Maar in januari ben je weer welkom voor een boordevolle gratis dag met workshops & sessies waarin je kan kennismaken met de verschillende activiteiten, trainingen en cur-

sussen in Centrum Djoj. Van massage, meditatie, dans en lichaamswerk tot tao, tantra, natuurgeneeskunde, martial arts en veel meer. Veel trainers, coaches, thera-

peuten en workshopgevers bieden die dag een voorproefje van hun activiteiten voor het nieuwe seizoen. Gratis toegang, mits vooraf gereserveerd via www.djoj.nl.



Kerst biodanza

Een feest
van verbinding!



Zaterdag
19 december

Welkom bij Centrum Djoj

Centrum Djoj is een centrum voor persoonlijke ontwikkeling in Rotterdam-Hillegersberg. Het programma is breed van opzet: van communicatiecursussen, business-trainingen, coaching, massage, meditatie, natuurgeneeskunde, klankconcerten, dans en sjamanisme tot thema-avonden en festivals. In deze krant vind je onze agenda voor het najaar van 2020. Op www.djoj.nl vind je altijd de actuele informatie.

Adres

Centrum Djoj
Antony Duykiaan 5-7
3051 HA Rotterdam
Telefoon: 010 - 285 02 36
www.djoj.nl
info@djoj.nl

Route

Centrum Djoj is centraal gelegen in Rotterdam en goed bereikbaar met het openbaar vervoer. Kom je liever met de auto, stel je navigatiesysteem dan in op Station Rotterdam Noord of Ceintuurbaan. Hier vind je ruime (onbetaalde) parkeergelegenheid op 5 minuten loopafstand. Een uitgebreide routebeschrijving is te vinden op www.djoj.nl.

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag geopend van 9 tot 23 uur, op zaterdag van 9 tot 24 uur en zondag van 9 tot 18 uur. Wij hanteren dynamische tijden afhankelijk van het programma van de dag.

Zaalverhuur

Met tien multi-functionele zalen en negen sessiekamers hebben wij voor iedere groep de juiste ruimte beschikbaar (geen feesten en partijen). Iedere zaal is ruim, licht en van alle gemakken voorzien.

Colofon

Djoj programmakrant is een halfjaarlijkse uitgave van Centrum Djoj in samenwerking met uitgeverij Koorddanser.

Uitgever: Djoj BV
(Eind)redactie & coördinatie: Lia Hartman, Wendy Pereboom, Ewald Wagenaar, Rob Wittkampf
Vormgeving: Monologo
Productie: Rodi Druk

De inhoud van de Djoj programmakrant valt onder verantwoordelijkheid van Centrum Djoj.

© Rotterdam 2020

Voorwoord

Verwarrend en tegennatuurlijk

Toen we 28 jaar geleden Centrum Djoj openden was dat voor velen een feest van verbinding, groei, ontwikkeling, balans en bewustwording. In de jaren die volgden zagen we de schoonheid van elkaar in het luisteren naar verhalen, het ervaren, herkennen, doen en vertellen. De fysieke en emotionele aanrakingen die daar dan het gevolg zijn, vormen brandstof voor het centrum en de motivatie van velen om hier te komen.

De coronamaatregelen hebben de levens van veel mensen gered, daarvan hoeft niemand me te overtuigen. Maar het nee moeten zeggen tegen iedereen die hier verbinding, groei, ontwikkeling, balans en bewustwording zocht de afgelopen maanden, kwam erg hard aan bij mij en iedereen in ons team. Het is immers onze missie. Er werd daarmee hard op de rem getrapt. Dat door een klein virus zoveel kan veranderen! In één keer is het centrum leeg, liggen alle activiteiten nagenoeg stil. Ik ervaar verwarring; al die lege ruimtes voelen tegennatuurlijk; er horen mensen te zijn!

Oké, natuurlijk is een periode van machteloosheid óók een leerervaring waarvoor je dankbaarheid kan voelen, maar deze situatie hadden we liever anders - of beter niet - gezien.

Hoe nu verder? Inmiddels zitten we in Nederland sinds een paar weken in de 'unlockdown'. Ook wij zijn weer voorzichtig van start gegaan met onze activiteiten. En dat voelt goed. Nog niet alle activiteiten kunnen in de volle breedte doorgaan, maar met aanpassingen blijkt er veel mogelijk. Zelfs zodanig dat we deze zomer de vakantieperiode hebben ingekort en een speciaal zomerprogramma hebben samengesteld. Wil je op de hoogte blijven? Zorg dat we je e-mailadres hebben zodat we je kunnen informeren. Je kan dat via de site www.djoj.nl opgeven.

En uit de grond van mijn hart: ik hoop je snel weer te zien!

Peter Elshof
Directeur Centrum Djoj



Djoj en Covid 19



Je houdt te allen tijde 1,5 meter afstand.

Blijf rechts.

Je wacht in de rij voordat je een cursusruimte betreedt.

Je verlaat de cursusruimte één voor één.

Je houdt daarbij rekening met mensen die andere zalen verlaten.

Was je handen regelmatig.

Als je moet niesen of hoesten, doe dat dan in de elleboog.

We schudden geen handen, huggen niet, kussen elkaar niet.



Corona updates

De informatie in deze krant is zoveel mogelijk up-to-date, toch kan het voorkomen dat bepaalde informatie niet actueel is ivm corona maatregelen. Check daarom altijd voordat je naar een activiteit gaat op www.djoj.nl of de activiteit doorgaat en of er bepaalde maatregelen gelden. Op www.djoj.nl vind je ons corona protocol.

Nieuw: zomerprogramma

De vakantie schiet er dit jaar misschien wel bij in. In ieder geval zal deze er waarschijnlijk anders uitzien dan je gewend was. Dat betekent meer tijd om je te verdiepen in het zomerprogramma in Djoj!

De zomer van Centrum Djoj wordt extatisch, magisch, tantrisch en nog veel meer. Je kan heerlijk dansen met Brenda of Petro of één van de diverse sjamanistische workshops volgen bij Caro. Wat dacht je van een workshop Massage vanuit het Sjamanisme of de workshop Krachtdieren. Ook kun je op tantrische ontdekkingsreis met Ellen en Hans in de zomereditie van Tantrisch genieten. Genieten staat voorop, waarbij het gaat om te genieten van alles wat er op ieder moment voor jou is.

En uiteraard zijn er de vertrouwde Djoj-activiteiten om je lichaam en geest te balsemen. Tot gauw!



Heart of Men-avonden met Dirk Koops en Gideon Hartog

“De woede van veel mannen is een deksel; daaronder zit gemis en pijn”

De Heart of Men-avonden vormen de kern van wat Dirk Koops en Gideon Hartog in Djoj doen; een kring van mannen die ervoor kiezen om met elkaar te delen wat hen bezighoudt. Een nadere kennismaking met Gideon en Dirk.

“Onze ervaring is dat veel mannen met vergelijkbare thema's rondlopen: kwetsbaarheid, gevoelens (niet) uiten, omgaan met schuld en schaamte, de relatie met ouders en de partner - als die er is - en intimiteit en seksualiteit. Als er kinderen zijn, komt daar vaak nog de vraag bij wat het ouderschap met hen doet. Veel mannen vinden het praten hierover net iets meer ontspannen als er even geen vrouwen bij zijn. De meeste mannen zijn niet zo gewend om over kwetsbare onderwerpen te praten, maar de behoefte is wel groot, is ons gebleken.”

Aan het woord is Gideon Hartog. Hij is samen met Dirk Koops begeleider van mannen die werken aan hun persoonlijke ontwikkeling. “Terugkijkend ben ik mijn hele leven al geboeid door het thema vaderschap en de vader-zoon relatie. Daar heeft mijn familiegeschiedenis zeker mee te maken. Ik kom uit een familie van molenbouwers en boeren. Mijn familie woont generaties lang al op een paar vierkante kilometer. Het wereldbeeld en geloof van mijn (voor)ouders werkte voor mij als jongvolwassene niet meer. Dat dwong mij om op zoek te gaan naar wie ik ben vanbinnen. Dat werd een reis van tien jaar; een reis vol studie, strijd, winnen, verliezen en overgave. Nu is het rustiger, helderder en is het niet-weten niet meer zo'n probleem. Ik ben blij en dankbaar dat ik het ambacht van begeleider mag beoefenen, met de gereedschappen en inzichten die mijn reis mij hebben geschonken. En de meest waardevolle leerschool is het vaderschap voor mijn twee dochters”, aldus Gideon.

Met wat voor vragen komen mannen bij jullie?

Gideon: “Sommigen hebben een duidelijke vraag zoals ‘hoe kom ik meer in contact met mijn gevoel?’ Of ‘hoe verbeter ik de relatie met mijn ouders?’ Soms is er een onbestemd gevoel van onbehagen: ‘Is dit nu later als ik groot ben?’, zeg maar het Stef Bos gevoel... Vaak zien we de behoefte om zich met andere mannen te verbinden en te uiten wat ze op hun lever hebben. Die behoefte is zo oud als de mensheid; alleen zijn wij de kring van mannen vergeten. De kring waarin de zoon wordt ingewijd in de wereld van de mannen, en verlies en pijn gedeeld wordt, waardoor de behoefte niet uitgroeit tot destructieve agressie. Maar die mannenkringen zijn gelukkig aan het terugkomen.”

Doen jullie oefeningen?

Dirk: “Vertrekpunt is voor ons altijd de cirkel met de talking stick: wie de stok heeft praat, de rest luistert. We werken vooral met wat zich aandient. Maar omdat ze zich daar niet altijd zo duidelijk van bewust zijn, halen we dat in herinnering met bewust-



Dirk Koops (links) en Gideon Hartog: “De kring van mannen is de basis. Wij stellen ons niet als therapeuten op.”

zijns- of meditatieoefeningen of een ademhalingsoefening. Oefeningen om te landen in het lijf. De oefeningen zijn gericht op hoofd, hart en buik. De meeste mannen zitten met hun aandacht vooral in hun hoofd. Hart en buik laten zich minder makkelijk openen. Maar daar zit vooral de energiebron, de passie en de ‘wildeman’.

Dirk groeide op als gereformeerd jongetje in een rationele omgeving, waar gevoel en beleving een ondergeschikte rol speelden. “Gewoon geloven en gehoorzaam zijn was het devies. Ik was de jongste van het gezin en een moederskind. Zo lang als ik me kan herinneren was ik op zoek/verlangde ik naar meer beleving. Op mijn achttiende ben ik uit de gereformeerde wereld weg bewogen en via meer pinksterkringen waar heel veel beleefd werd, ben ik breder gaan zoeken naar de zin van het leven. Via de Tibetaanse boeddhisten, het lichaamswerk en het enneagram ben ik uiteindelijk uitgekomen waar ik nu ben. Ik ga veel naar de zweethut, wat ik het huis van de adem noem. Daar kan ik mijn verhalen loslaten en kan ik alleen voelen terwijl ik lekker buiten ben in de natuur. Als vader van twee zonen word ik dagelijks uitgedaagd om aanwezig te zijn, te verbinden en grenzen te stellen. Dat is en blijft een grote ontdekkings-tocht.”

Geen gezweef?

Dirk: “De mannen ervaren de avonden als heel basic, down to earth. Maar van tevoren merken we soms ook scepsis. ‘Met mannen in een kring gaan zitten op een medita-

tielkussen? Mij niet gezien!’, horen we wel eens. Tegen die mannen willen we zeggen: ‘no problem. Misschien past deze vorm jou minder. Zoek een vorm die beter past; die je aan het denken zet over je man-zijn.’ Ik ga regelmatig in m'n eentje een paar dagen de natuur in. Om tot mezelf te komen en te reflecteren. Deze tijd vraagt om wakkere, sterke vrouwen en mannen.”

Wat gebeurt er als mensen jouw activiteit hebben gevolgd?

Gideon: “Persoonlijke ontwikkeling is een ongoing proces. Eenmaal begonnen kan je niet meer stoppen. Wat opvalt is hoe indrukwekkend de eerste deelname aan een mannenkring is voor de meeste mannen. Een emotioneel gebeuren vaak. Wat mannen dan bij zichzelf tegenkomen? Het komt bijna altijd neer op het gemis van de vader in de jeugd, op een bepaalde manier: fysiek, emotioneel of beide. In het verlengde daarvan zoeken mannen vaak naar inzicht in hoe ze moeten omgaan met de (over)aanwezige moeder. Veel mannen ontwikkelen een al dan niet ingehouden woede waar ze vaak niet goed mee hebben leren omgaan. Maar die woede is een deksel; daaronder zit gemis en pijn. Het vinden van je eigen autoriteit en kracht en loslaten van please-gedrag zijn thema's die voor veel mannen herkenbaar zijn.”

Waarom zijn jullie anders/uniek in je mannenwerk?

Dirk: “Het werken met wat er in het hart leeft, is bij ons leidend. Dus niet een bepaalde vorm of een ritueel.

De kring van mannen is de basis. Wij stellen ons niet als therapeuten op. De avonden en groepen zijn wel transformerend. De begingroepen van zes avonden zijn een kennismakingsreis op het thema hoofd-hart-buik. In de vervolggroep van acht avonden en een dag behandelen we de ‘zeven mannelijke archetypen’ in combinatie met de chakra's. Dit geeft een diep inzicht in hoe de energie stroomt en waar deze stopt.”

Wie waren je leermeesters?

Dirk: “Ton van der Kroon, met wie we nauw contact hebben. Hij is de grondlegger van Heart of Men in Nederland en in het buitenland, en auteur van onder andere ‘De terugkeer van de koning’. Ik ben in 2008 begonnen met een mannenweekend bij Ton en ben assistent geweest in zijn programma's. Daarnaast heb - en doe - ik zelf veel lichaamswerk, telkens met als doel om de weg van het hoofd naar het hart af te leggen.” Gideon: “En Peter Asscheman die tien jaar geleden een van de pioniers was in het mannenwerk in Nederland. Robert Bly heeft met het boek ‘Iron John’ in Amerika in de jaren '80 het mannenwerk gestart, Ton heeft het bij hem geleerd en in de jaren '90 naar Nederland gehaald. In 2010 nam ik deel aan mannengroepen bij Peter Asscheman en deed ik daarna de driejarige opleiding bij Phoenix Opleidingen.”

Meer informatie over de Heart of Men-avonden en bijeenkomsten met Gideon en Dirk: zie www.djoj.nl.

DJOJ-AGENDA COMMUNICATIE

Hoe wisselen we informatie uit? Het verbeteren van intermenselijk contact gaat niet alleen over wát en hóe je het zegt, maar ook om de intenties erachter.

GEWELDLOZE COMMUNICATIE



Een grap, hulp, advies en zelfs een luisterend oor - timing kan verbinding maken of breken. Wanneer luister je in stilte en wanneer vertel je iets van wat je hebt gehoord? Wanneer deel je iets van wat jou bezighoudt en wanneer stóp je een gesprek? De 2-daagse introductietraining Geweldloze Communicatie of de Vijfdaagse zijn dé uitgelezen plek om daarmee te oefenen.

Tijdens deze intensieve trainingen leer je:

- De gereedschappen van Geweldloze Communicatie in te zetten tijdens gesprekken met je familieleden, vrienden, leerlingen, collega's e.a.
- Je inleven (in de ander en jezelf) en verbinden met ieders diepere waarden en behoeftes
- Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoelens en behoeftes
- Heldere verzoeken te doen die aanzetten tot begrip en medewerking
- Van (schijnbaar) tegengestelde belangen te komen tot oplossingen waarin alle betrokkenen zich kunnen vinden.

Met als resultaat: productieve interacties met familieleden, vrienden, leerlingen en collega's in je (werk)omgeving.

Bij Djoj, onze thuisbasis, geven we ook trainingen Verbindende Communicatie in het onderwijs en zijn we gestart met een leergang Verbindend Coachen. Binnenkort beginnen we met de nieuwe training ‘Bemiddelen in je werk’: bemiddelen vraagt namelijk extra vaardigheid in het navigeren van gesprekken. Van empathie naar duidelijkheid en terug, van mildheid via kwetsbaarheid naar daadkracht – bemiddelen vraagt moed en stuurmanskunst.

Wil je meer weten?

Kijk op onze website: www.ai-opener.nl of bel ons op 06 - 123 456 75. Ons mailadres is info@ai-opener.nl.

DATA

Zie website

PRIJZEN

Kijk voor actuele prijzen op www.ai-opener.nl

TRAINER

Ai-opener

Dionne, Jenny & Tineke

06 - 123 456 75

info@ai-opener.nl

www.ai-opener.nl/agenda

DJOJ-AGENDA

THERAPIE / LICHAAMSWERK / MASSAGE

DJOJ-AGENDA
THERAPIE

Als levensvragen van diep komen en hun effect als probleem wordt ervaren, dan biedt de deskundigheid van een therapeut verlichting. Voor lichaam en/of geest.

LICHAAMSGERICHTE
PSYCHOTHERAPIE

Deze vorm van therapie helpt je inzicht te krijgen in wat je weerhoudt om vol, levendig en vitaal in het leven te staan. Je ontdekt je overlevingsmechanismen, hoe die je hebben geholpen maar ook hoe die je NU in de weg staan teneinde jouw leven vorm te geven zoals jij dat graag wenst. Deze mechanismen zijn ontstaan omdat je ergens in je leven gekwetst bent en dat was zo pijnlijk dat je besloot dat niet meer te willen voelen. Je hebt je wat gesloten, je adem wat minder diep gemaakt maar NU benauwt het je en zit het in de weg. Door middel van ademhalings-technieken, gesprekstechnieken en bio-energetische oefeningen werken we aan het herstel van onze natuurlijke flowstaat en van onze spontaniteit, vitaliteit, creativiteit, levenslust, etc.

Somatic Experiencing

'Trauma is geen psychologisch, maar in de eerste plaats een biologisch verschijnsel. Door de taal van ons lichaam te leren spreken kunnen we ons lichaam helpen zichzelf te genezen'. Somatic Experiencing (SE) is een psycho-somatische methode voor het helen van trauma. Deze methode richt zich in de eerste plaats op de effecten van trauma in ons lichaam (soma). Sensaties zijn de taal van ons lichaam, het ervaren van sensaties is daarom de ingang tot verwerking van trauma.

EMI ~ Eye Movement Integration
EMI is een zeer effectieve techniek in trauma therapie, die de natuurlijke correlatie tussen oogbewegingen (Smooth Pursuit Eye Movements) en denkprocessen gebruikt. Omdat de traumatische herinneringen gefragmenteerd zijn in het geheugen, brengen we deze herinneringen zacht terug met EMI en we voegen deze fragmenten weer samen. EMI is geen psychotherapie maar neurotherapie.

DATA

Op afspraak

PRIJZEN

€80,- per sessie (1,5 uur) (werknemers €125,- excl 21%BTW)

TRAINER

Karin Smit
010-415 25 18 / 06-168 442 79
karinsmit7@gmail.com
www.takuskanskan.nl

LICHAAMSGERICHTE
THERAPIE

Lichaamsgerichte therapie gaat er vanuit dat het lichaam een belangrijke rol speelt bij psychische problemen. Je lichaam draagt al je bewuste en onbewuste ervaringen met zich mee. En is daarom een heel geschikte en betrouwbare insteek voor de aanpak van problemen.

Ik werk tijdens sessies vooral met ademhalingstechnieken, bio-energetische en contactoefeningen, inquiries, verschillende vormen van massage en cranio-sacraal. Via deze wegen komt de doorstroming van energie in je lichaam weer op gang, waardoor je weer meer levendigheid, lichtheid en plezier zal ervaren.

Lichaamsgerichte therapie kan behulpzaam zijn voor iedereen die 'niet zo lekker in zijn vel zit', of gewoon meer uit het leven wil halen.

Bijvoorbeeld wanneer je: vaak gestrest bent, het leven zwaar vindt, je onzeker of bang voelt, het lastig vindt voor jezelf op te komen, relatie niet lekker loopt, je vaak somber voelt, de zin van het leven niet zo inziet, minder in je hoofd wil zitten, moeilijk 'nee' kunt zeggen, tegen problemen op je werk aanloopt, je moe en futloos voelt, problemen rond seksualiteit tegenkomt, jezelf niet 'mannelijk' of 'vrouwelijk' (genoeg) vindt, moeilijk contact kunt maken, aanraken of aangeraakt worden lastig vindt, of teveel hooi op je vork neemt.

Wanneer je geïnteresseerd bent in lichaamsgerichte therapie, kun je in een gratis intakegesprek kijken of het van jouw kant 'klikt' en kan ik kijken of lichaamsgerichte therapie ondersteuning kan bieden in jouw specifieke situatie.

Ik hoop dat je ook zult ervaren dat therapie niet 'zwaar', maar ook licht en plezierig kan zijn. Je bent van harte welkom!

DATA

Op afspraak

PRIJZEN

€110,- voor sessie van 80 minuten; intakegesprek gratis; een groot deel van de zorgverzekeraars vergoedt de kosten van een sessie geheel of gedeeltelijk.

TRAINER

Praktijk de Zon
Dick Zoutendijk
06-203 690 17
praktijkdezon@online.nl
www.praktijkdezon.nl

EMOTIONEEL
LICHAAMSWERK
THERAPIE

Alles wat je meemaakt in je leven heeft effect op je lichaam en geest. Dat wat je niet verwerkt zet zich vast in je lijf als spanning én heeft effect op je ademhaling. Lichamelijke klachten zijn vaak het gevolg en kunnen zelfs leiden tot burn out. Emotioneel Lichaamswerk therapie combineert een lichamelijke, emotionele en mentale aanpak om te zorgen dat je weer lekker in je vel komt te zitten.

Je kunt bij mij terecht voor re-integratie trajecten, ademhalingsproblemen, traumaverwerking, relatie- of seksuele thema's, zinsgevingsvragen, rouw of spirituele ontwikkeling.

Diverse lichaamsgerichte opleidingen, meer dan 25 jaar praktijkervaring en mijn ruime levenservaring bieden de basis voor het werken met de meest uiteenlopende thema's.

DATA

Op afspraak

PRIJZEN

Zie mijn website

TRAINER

Praktijk voor Bewustzijnsontwikkeling
Annie Vermaat
06-498 907 05
info@annievermaat.nl
www.annievermaat.nl

LICHAAMSGERICHTE
THERAPIE

In de loop van je leven doe je bewust en onbewust ervaringen op, die zowel psychisch als lichamelijk effecten kunnen hebben. Dit kan ertoe leiden dat je niet meer in contact staat met jezelf en dat je niet lekker in je vel zit. Herken je je in één of meer van onderstaande klachten? Dan is lichaamsgerichte therapie misschien iets voor jou.

Je bent vaak gestrest, onzeker, angstig, somber of depressief. Je vindt het lastig om nee te zeggen of je hebt moeite met contact maken. Uiteraard zijn er nog tal van andere problemen of klachten waar je last van kunt hebben. Ben je benieuwd of lichaamsgerichte therapie iets voor jou is, neem dan gerust contact op. Kijk ook eens op mijn website of mail / bel me.

DATA

Op afspraak

PRIJZEN

Een intake kost €40,- en een sessie €80,-

TRAINER

Praktijk Stroom
Kim de Jong
06-249 336 18
info@praktijk-stroom.nl
www.praktijk-stroom.nl

DJOJ-AGENDA

LICHAAMSWERK

Veel herinneringen en emoties liggen niet alleen in je hoofd, maar ook in je lichaam opgeslagen. Wat voel je waar en hoe breng en houd je balans in gevoelens?

LEVEN IN JE LIJF



Met de cursus 'Leven in je Lijf' krijg je handvatten aangereikt voor een andere stijl van leven, met meer ruimte voor spontaniteit en levendigheid en minder voor alles wat 'moet'. 'Leven in je lijf' heeft veel te maken met zelfbewustzijn, je eigen kracht voelen, je eigen keuzes bepalen. In deze cursus werken we met meditatie, dans, bio-energetica, ademsessies en contactoefeningen. Werken vanuit lichaamsbewustzijn is een directe weg naar meer energie. Drie keer per jaar start er een cursus en soms geef ik losse dagen met een specifiek thema. Spreekt lichaamswerk je aan maar is werken in een groep nog te spannend, dan kan je ook individuele sessies komen volgen (deze worden deels vergoed door de zorgverzekeraar). Voor info kijk op www.praktijk-stroom.nl.

DATA

15, 22, 29 september, 6, 13, 27 oktober, 3, 10, 17, 24 november, 19.30 - 22.15 uur

PRIJZEN

€320,- voor 10 dinsdagavonden.

TRAINER

Praktijk Stroom
Kim de Jong
06-249 336 18
info@praktijk-stroom.nl
www.praktijk-stroom.nl

DJOJ-AGENDA
MASSAGE

In verschillende soorten en vanuit diverse tradities is er ruime keuze aan cursussen. En daarnaast is het ondergaan ervan een prettige, verlichtende of ontspannen ervaring.

8-HANDENMASSAGE



Acht tedere, liefdevolle, sensuele en spelende handen laten jouw lijf tintelen en genieten. Jouw overgave is een ware gift voor iedere gever.

In dit maandelijks terugkerende evenement staan ontmoeting en massage centraal. In vrijheid ont-moeten en vol overgave aanraken en aangeraakt worden. De 8-handenmassage geeft jou de ervaring van 'overvloedige' aanraking; veilig en toch grensverleggend. Wanneer je je hieraan over kunt geven wordt het een ervaring waarvan je intens kunt genieten.

We werken aan een massagetafel in groepjes van vijf deelnemers. Per tafel wordt steeds één deelnemer gemasseerd, de ontvanger. De andere deelnemers, de gevers, masseren de ontvanger vol aandacht in lange synchrone strijkingen. De strijkingen kunnen worden afgewisseld met speelse aanrakingen van het hele lichaam. We streven naar een evenwichtige man/vrouw verdeling per massagetafel, maar dit is vooraf niet te voorspellen.

Voorwaarde om deel te nemen is dat je gemakkelijk bent met naakt. Het staat je overigens geheel vrij om kleding aan te houden. De ontvanger geeft aan het begin van de massage haar/zijn verlangens en grenzen aan. Van iedere deelnemer wordt verwacht dat de afgesproken grenzen gerespecteerd worden, zodat een veilige, ontspannen sfeer gecreëerd kan worden.

We leggen in de massage geen focus op de geslachtsdelen, maar de geslachtsdelen zijn wel een onderdeel van het lichaam en mogen in de massage meegenomen worden, uiteraard binnen de grenzen die vooraf zijn aangegeven.

Meenemen: twee grote handdoeken, een omslagdoek, je eigen massageolie (ca. 200 ml), sokken en eventueel een flessenwarmer.

Centrum Djoj beschikt over douchegelegenheid (neem een extra handdoek mee).

DATA

26 september, 31 oktober, 12 december, 19.30 - 23.00 uur

PRIJZEN

€25,- per avond

TRAINER

Hands-on Happiness
Hans & Ellen
06-542 474 06
info@handsonhappiness.nl
www.handsonhappiness.nl

Meer info:
www.djoj.nl

Eline van Rijn ontwikkelde een unieke training

Meer **grip** op je leven en meer **zelfvertrouwen**

Vind je het net als veel anderen soms moeilijk om bij jezelf blijven? Of ervaar je dikwijls onduidelijkheid over wat je verlangen is of wat je wil van je omgeving? En vind je het moeilijk om jezelf te voelen? Wat zou het betekenen als die obstakels weg waren? Zou dat een positieve invloed hebben op jezelf en je relaties? Zou het leven dan een stuk lichter worden?

Eline van Rijn heeft een training ontwikkeld op basis van het Wheel of Consent en systemisch werk. Spelenderwijs verkennen mensen daarin hun kracht en valkuilen in het contact met anderen én zichzelf. Ze leren zichzelf zo goed kennen dat ze vrijheid ontwikkelen in de keuzes die ze maken, ze worden niet langer gestuurd door patronen uit het verleden. "Heel bevrijdend", aldus Eline. Een paar vragen aan haar.

Waarover gaat dat Wheel of Consent?
"Het Wheel of Consent is een model. Het maakt duidelijk hoe mensen omgaan met instemming, grensoverschrijding en weigering. Ik gebruik dat model als een soort speelveld. Bij problemen in de relatie met je kinderen, geliefde of collegae wordt al snel duidelijk waar het probleem zit. Super inzichtelijk en leerzaam."

Kun je voorbeelden geven van problemen waar mensen mee komen?
"De meeste mensen vinden het moeilijk om bij zichzelf te blijven. Ook is er vaak onduidelijkheid over

Ga je oefeningen doen?
"Spelenderwijs ervaren mensen hoe zij omgaan met alledaagse situaties in het leven. Daardoor wordt al snel duidelijk waarom het op sommige gebieden vaak vastloopt. Vervolgens gaat de groep met praktisch oefenmateriaal aan de slag zodat iedereen leert om de keuzes te maken, én om de communicatie die daarbij en bij hen hoort, toe te passen."

Wat is het effect ervan?
"Wat ik terugkrijg is dat de stof van de trainingen praktisch en goed toepasbaar is. Je kunt direct aan de slag met wat je geleerd en ervaren hebt. Mensen gaan anders doen waardoor er andere dingen in hun levens gebeuren en er dus ook andere ervaringen ontstaan. Daardoor ervaren mensen meer grip op hun leven waardoor hun (zelf)vertrouwen toeneemt. Laatst kreeg ik nog terug dat iemand, in alle rust, kaarsrecht overeind was blijven staan in moeilijke onderhandelingen. Mensen creëren ook vaak meer ruimte voor zichzelf in hun relaties, waardoor die



Eline van Rijn: "Het loont om naar je lichaam te luisteren."

tegenkomen, is dat ze geen nee durven zeggen. Ze zeggen dan ja terwijl ze nee voelen. Vaak zit daar angst, verdriet en boosheid onder. Eerlijk durven zijn tegenover jezelf is dan een van de eerste stappen. Als je dat kan, kun je ook eerlijk te zijn tegen je omgeving. Daardoor transformeren relaties in je leven op een wijze die veel meer bij je past."

Kun je iets meer over jezelf vertellen?
"In mijn loopbaan als therapeut heb ik een fascinatie ontwikkeld voor de

zijn. Vanuit die overgave nodig ik ook anderen uit om steeds meer en meer te zijn met dat wat is. Op die manier creëer ik een brug tussen de mens die wij willen zijn en de mens die wij zijn.

ze ook niet af, dat onderscheidt me van andere trainers. Een patroon is een krachtige en waardevolle overlevingsstructuur die je heel veel heeft opgeleverd. Maar als patronen

"Ik creëer een brug tussen de mens die wij willen zijn en de mens die wij zijn"



wat mensen verlangen of willen van hun omgeving. Ze hebben dan moeite om zichzelf te voelen. En dan heb ik het nog niet over de communicatie gehad, ook daarmee ervaren mensen vaak problemen. Als je die obstakels wegneemt, heeft dat een positieve impact op alle relaties om je heen. Het leven wordt dan een stuk lichter."

relaties beter gaan functioneren. Het allermooiste is dat mensen met zachtere ogen naar zichzelf gaan kijken. Dat is de sleutel, dat is waar de magie begint."

Wat komen deelnemers bij zichzelf tegen in dat proces?
"Wat veel mensen bij zichzelf

geweldige intelligentie van ons lichaam én onze grote inspanning om die vooral te negeren. Er schuilt zo'n ongelofelijke wijsheid in ons lichamelijk zijn, altijd aanwezig en tot onze beschikking, de toegangspoort vind je door acceptatie van dat wat is. Dus maak ik mij leeg. En ga gewoon maar een beetje met mijzelf zitten

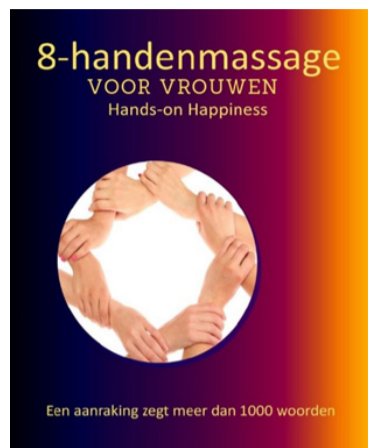
Thuiskomen noem ik dat. Zelf heb ik die les met harde hand geleerd, ik was ooit zo gesloopt dat ik alleen nog maar kon zijn, tot meer was ik niet in staat. En toen vond er een wonder plaats, er verdwenen mensen uit mijn leven waardoor alles lichter werd, er kwamen mensen in mijn leven waar mijn hart van ging zingen, mijn patiënten kregen de beste therapeut ooit, en over alles kwam een moeiteloosheid. Het leven werd zo licht als een veertje. Het loont om naar je lichaam te luisteren, je hoeft niet eerst te breken, je kunt gewoon luisteren. Zeg ik uit eigen ervaring."

Waarom ben jij als trainer uniek?
"Ik heb een professionele opleiding en al bijna twintig jaar ervaring. Ik ben opgeleid als therapeut, wat betekent dat ik alles in huis heb om mensen op te vangen als ze de moed hebben om zich te begeven aan de rand van hun comfortzone. Dat is de plek waar je het meeste leert. Ik creëer een sfeer waarin alles aanwezig mag zijn. Ik werk vanuit het hier en nu. Dat maakt leren heel eenvoudig. Verder: ik heb een diepe passie voor patronen én ik ben er eerlijk over. Patronen doorbreek je niet en je leert

je leven gaan bepalen, wordt het tijd om in te grijpen en alternatieven te leren ontwikkelen. Zowel in het zichtbaar maken van patronen, als ook het ontwikkelen van alternatieven daarvoor, ben ik een vakvrouw. Mijn grootste leermeester is het leven. Ik ben opgeleid als psycho-somatisch fysiotherapeut, en ik deed opleidingen in systeemtherapie, transactionele analyse, groepsdynamica, mindfulness, haptonomie en lichaamswerk."

Is er na je bijeenkomst een vervolg?
Ja, er zijn trainingen op verschillende niveaus. Bovendien is er een doorlopende jaartraining "Koning van het Rijk". Ook wordt gewerkt aan een training voor geliefden. Voor mensen die individueel aan de slag willen is er ook altijd de mogelijkheid van één-op-één-therapie die grotendeels wordt vergoed door de zorgverzekeraar."

Op www.djoj.nl staat meer informatie waaronder de data waarop Eline de volgende bijeenkomst verzorgt.

DJOJ-AGENDA
MASSAGE / DANS8-HANDENMASSAGE
VOOR VROUWEN

Lieve vrouw,

Mag ik je van harte uitnodigen voor een avond vol koestering, tederheid, zachtheid, eenheid en een mooie vrouwen-energie van vrouwen, door en voor vrouwen.

Wat is een 8-handenmassage?

De 8-handenmassage is niet echt een massage zoals we deze kennen. Het is eerder een aandachtige, respectvolle, warme, synchrone streling over het hele lichaam. Het kan de ervaring van een overvloedige aanraking geven waarvan je intens mag genieten.

Hoe werkt het?

We werken aan een massagetafel in groepjes van vijf deelnemers. Per tafel wordt steeds één deelnemer gemasseerd, de ontvanger. De andere deelnemers, de gevers, masseren de ontvanger vol aandacht in lange synchrone strijkingen met veel olie. De strijkingen kunnen worden afgewisseld met speelse aanrakingen van het hele lichaam.

Belangrijk om te weten om deel te nemen aan deze avonden is dat je gemakkelijk bent met naakt. Het staat je overigens geheel vrij om kleding aan te houden. De ontvanger geeft aan het begin van de massage haar verlangens en grenzen aan. Van iedere deelnemer wordt verwacht dat de afgesproken grenzen gerespecteerd worden, zodat een veilige, ontspannen sfeer gecreëerd kan worden. We leggen in de massage geen focus op de yoni of borsten, maar deze zijn wel een onderdeel van het lichaam en mogen in de massage meegenomen worden, uiteraard binnen de grenzen die vooraf zijn aangegeven.

Meenemen: twee grote handdoeken, een omslagdoek, je eigen massageolie (ca. 200 ml), sokken en eventueel een flessenwarmer.

Centrum Djoj beschikt over douchegelegenheid waarvan je gebruik kunt maken. Neem een extra handdoek mee hiervoor. Vooraf is er gelegenheid om in Djoj te eten voor eigen rekening.

DATA
16 september, 14 oktober,
18 november, 19.15 - 22.15 uur

PRIJZEN
€25,- per avond

TRAINER
Ont-wikkel jezelf
Ellen Gille
06-135 871 48
ellengille@hotmail.com
www.ellengille.com

BASISCURSUS
ONTSPANNINGS-
MASSAGE

Kitty is gediplomeerd masseuse. Zij is vakkundig opgeleid in diverse beroeps-massageopleidingen en een vijfjarige beroepsopleiding tot coacher/trainer. Zij geeft sinds 23 jaar weekend-massagecursussen in Djoj en op locaties middenin de natuur in Drenthe. Tijdens de cursussen zijn minimaal 2 ervaren assistenten aanwezig die ondersteunend begeleiden en meedoen als cursist indien er een oneven aantal is.

BASISCURSUS

ONTSPANNINGSMASSAGE: 21/22 november. 2020 OF 13/14 maart 2021
In deze heel praktische cursus leer je een gevarieerde en volledige massage te geven met technieken uit de populaire klassieke ontspanningsmassage. We masseren telkens een deel van het lichaam. Met extra aandacht voor gespannen of stijve spieren in nek, schouders en rug. Je oefent met de wisselend zachte tot stevige druk die je geeft, die mede afhankelijk is van de soort techniek en leert om hierin goed af te stemmen op de ontvanger. Er is aandacht voor sfeer, ademhaling, zorgzaamheid, gebruik van olie, contra-indicaties, lichaamshouding en waar je verder op moet letten. Een goede, ontspannen lichaamshouding verhoogt de kwaliteit van de massage en het plezier in het geven. We masseren op massagetafels en gebruiken olie op natuurbasis. Je ontvangt een duidelijke handleiding, zodat je er thuis zelfstandig mee verder kunt. Aan het eind van de cursus ontvang je een certificaat van deelname.

VOOR WIE?

De cursus is geschikt voor iedereen die wil leren masseren en ervaring is niet nodig. Voor thuis en voor de hobby. Daarnaast geschikt als eerste verkenning naar een eigen praktijk. Je hoeft niemand mee te nemen om mee te oefenen, je oefent met medecursisten. Je kunt ook als duo komen en enkel met elkaar oefenen.

DATA
21 en 22 november, 9.30 - 17.30 uur

PRIJZEN
€225,- inclusief 2x lunch, koffie/thee, cursusmateriaal, handleiding en certificaat.

TRAINER
Meander massagecursussen
Kitty Middelham
0592-308815 / 06-446 085 59
meander@massagepraktijk.net
www.massagepraktijk.net

Meer info:
www.djoj.nl

GEVORDERDEN
CURSUS MASSAGE

Kitty is gediplomeerd masseuse. Zij is vakkundig opgeleid in diverse beroeps-massageopleidingen en een vijfjarige beroepsopleiding tot coacher/trainer. Zij geeft sinds 23 jaar weekend-massagecursussen in centrum Djoj en op locaties middenin de natuur in Drenthe. Hierbij zijn minimaal 2 ervaren assistenten aanwezig die ondersteunend begeleiden en meedoen als cursist indien er een oneven aantal is.

GEVORDERDENCURSUS

ONTSPANNINGSMASSAGE: 12/13 december 2020 of 24/25 april 2021
Je leert veel nieuwe technieken voor het gehele lichaam waaronder een grote uitbreiding voor nek, schouders en rug. Na het volgen van deze cursus kun je nu ook een uitgebreide, afwisselende deelmassage geven. We verdiepen ons in het aanleren van een goede lichaamshouding en het oefenen met de wisselende mate van druk geven in afstemming met de ontvanger. Daarnaast blijven sfeer, zorgzaamheid en ademhaling ook belangrijk en zijn er veel praktische tips. Inclusief duidelijke handleiding en certificaat van deelname.

VOOR WIE?

Deze cursus is voor wie de basis cursus gevolgd heeft of een soortgelijke massage cursus elders heeft gedaan. Weet je niet zeker of jouw massage ervaring goed aansluit bij deze cursus? Bel of mail dan gerust voor overleg. Na deze cursus kun je je vaardigheden nog verder verfijnen met een individuele supervisie in Djoj.

EIGEN PRAKTIJK OPSTARTEN?

Wil je een praktijk opstarten of dit verkennen? Overleg dan geheel vrijblijvend naar de mogelijkheden en welke vorm van begeleiding het beste bij jouw kennis en ervaring aansluit. Voor uitgebreide info over het gehele aanbod zie mijn website!

DATA
12 en 13 december, 9.30 - 17.30 uur

PRIJZEN
€225,- inclusief 2x lunch, koffie/thee, cursusmateriaal, handleiding en certificaat.

TRAINER
Meander massagecursussen
Kitty Middelham
0592-308815 / 06-446 085 59
meander@massagepraktijk.net
www.massagepraktijk.net

DJOJ-AGENDA
DANS

Ervaar ruimte in en om je, de vrijheid, de expressie en het wonder van iedere beweging. De keuze aan dansvormen en -momenten is groot...

ALLE
VRIJDAGAVONDEN
BIODANZA!

Iedereen kan dansen. De één beweegt elastisch met het hele lijf, de ander wiebelt met zijn grote teen, maar van binnen is er de dans. Biodanza nodigt uit om in beweging te komen, beweging die op dit moment bij jou past, niet zoals je denkt dat bij je past maar waar je gevoel je mee naar toe neemt en dat kan heel verrassend zijn.

Dansen bevrijdt en ontspant. Is er iets in jou dat hier geraakt wordt, verras jezelf dan eens. Komt er iemand in je gedachten op voor een dans, nodig hem of haar dan eens uit. Dansen is leven, Biodanza is tijdloos, leeftijd bestaat niet, iedereen is welkom.

Dresscode: losse kleding, waar je je prettig in voelt en waarin je makkelijk kunt bewegen.

DATA

Wekelijks op vrijdag, 20.00 - 22.00 uur

PRIJZEN

€15,- per keer (introductiekaart €40,- [5 avonden] / 5 rittenkaart €60,-)

TRAINER

Biodanza
Daan Haket
06-475 962 42
daan@biodanza.nl
biodanza.nl

BAREFEET ON THE
BEAT IN DJOJ!

De vrije dansavond in Djoj met DJ PeTro (ED Rotterdam). Uit je bolletje in je mooie lijf elkaar ontmoeten in de dans. Leef je lekker uit, dans je heerlijk in. Verbind en deel je vibes.

19.30 Deur open welkom
19.30 Heerlijke muziek en percussie van PeTro
22.30 Afbouwen naar chillzone met heerlijk fruit
23.30 Einde (zaal leeg en deur dicht)

*** geen inleiding, geen do's & dont's
*** praten doen we bij voorkeur aan de bar
*** zaal 10 wordt weer extra feestelijk aangekleed
*** frisse hapjes, drankjes, water en thee aan de bar
*** Shiatsu stoelmassage door Anne van Moving Shiatsu.

DANS-DANS-DANS

DATA

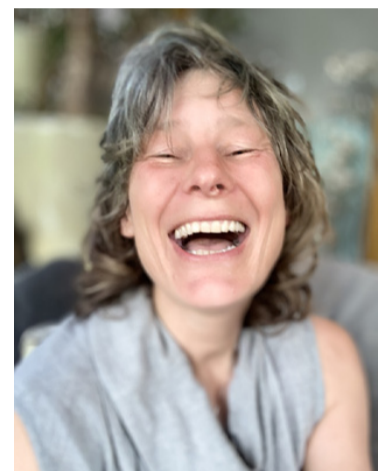
26 september, 24 oktober,
28 november, 31 december,
19.30 - 23.30 uur

PRIJZEN

€15,-

TRAINER

Ecstatic Dance Rotterdam
Petro Van de Pas
010-477 18 10 / 06-551 733 27
petrovandepas@planet.nl
www.facebook.com/ecstaticdancerotterdam/

BIODANZA
JAARGROEP MET
BRENDA

Biodanza jaargroep "Liefde voor het leven"

Laat je raken door de intense dansen van biodanza en leef jouw leven voluit met liefde, blijdschap en energie! In deze biodanza jaargroep met Brenda van Broekhoven, dans je een jaar samen en kun je een grote sprong maken in de verdieping van jouw levenszin.

Je leert jezelf beter kennen, leert elkaar kennen en omarmt het leven vol liefde, vertrouwen en waarheid. Biodanza is een zachte, tedere en organische weg die tegelijkertijd heel doorsnijdend is en helderheid brengt. Heb je zin om je vijf weekenden met een groep te verbinden en dit avontuur aan te gaan? Dan is een biodanza jaargroep voor jou interessant.

Ter voorbereiding van deze jaargroep heb je minimaal een jaar wekelijkse biodanza ervaring nodig. We dansen in zaal 10 en een gezamenlijke lunch wordt geserveerd in de gezellige bar van Djoj. In deze weekenden kun je vrienden voor het leven maken.

Brenda is een facilitator met ruim zeven jaar biodanza ervaring, een leven vol levenslust, reiservaring, liefde voor de natuur en een achtergrond in NLP, zijnstraining, systemisch werk en natuurkunde.

Meer informatie? Mail naar brenda@heartbeatevolution.com. Ik vind het leuk om van je te horen.

DATA

Start 17 oktober, 10.30 - 17.30 uur

PRIJZEN

€675,- voor 5 weekenden incl. workshops, koffie/thee en lunches

TRAINER

Heart Beat Evolution -Biodanza met Brenda
Brenda van Broekhoven
06-456 260 64
brenda@heartbeatevolution.com
www.biodanzametbrenda.nl

Thema van de 4^e Nationale Astrologiedag over geluk

Je geluk en ongeluk volgens de sterren

Save the date:
31 oktober

Astrologie, is dat een geloof? Of gaat het over die onzinnige waarschuwing in bladen dat je ‘vandaag moet oppassen in het verkeer’? Klopt, zulke astrologie is niet altijd geloofwaardig. Maar wist je dat de huidige wereldwijde ramp door de coronacrisis wel degelijk door astrologen is voorspeld? En dat veel regeringsleiders - en oud-presidenten - eigen astrologen inschakelden voor nuttige informatie? Zowel op grote schaal als op persoonlijk niveau vertelt astrologie soms een hele begrijpelijke waarheid. De 4e Nationale Astrologiedag of ‘Astrodag’ die op 31 oktober door uitgeverij Koorddanser en centrum Djoj wordt georganiseerd, geeft bezoekers boeiende details. Astroloog Elodie Hunting is een van de sprekers.



Astrologe Elodie Hunting over de 4e Astrodag: “Er wordt echt bijzondere kennis over jezelf op deze dag aangeboden”

Zoals een klok draait het hele universum als één groot uurwerk. De planeten, sterren en de aarde bewegen met een geweldige precisie. En zoals de dingen in het groot draaien, gaat het in het klein op de aarde en dus ook in ieders eigen leven. Dat noemen ze het ‘zo boven zo beneden’-principe. En in de loop van de eeuwen, of misschien wel duizenden jaren hebben mensen die bewegingen aan de hemel in de gaten gehouden. En zo is kennis verzameld over de energie die heerst bij een bepaalde stand van de planeten en de sterren. In het groot ‘leest’ een gestudeerde astroloog deze bewegingen af, zoals iedereen aan de wijzers van de klok kan zien hoe laat het is. Astrologie is zo een uiterst nauwkeurig vak geworden: compleet met astrologische huizen, planeetstanden, invloeden, graden en ander jargon. Een zo’n astroloog is Elodie Hunting. Ze is een tweede-generatie astroloog;

haar vader was het ook al. Ze heeft 30 jaar ervaring in astrologie, westerse esoterie en mystiek. Zij schrijft persoonlijke horoscoopboeken op bestelling. Daarnaast geeft ze lezingen, lessen, consulten en schrijft ze astrologische artikelen. Tevens adviseert ze de organisatoren Koorddanser en Centrum Djoj.

Wat ga jij doen op de Astrodag?
Elodie: “Ik ga iets over de planeet Pluto vertellen, de planeet die nu wereldwijd verwijst naar de pandemie. De titel van de workshop is ‘Delf je het onderspit of diamanten?’. We kijken naar hoe Pluto in je eigen persoonlijke leven doorwerkt. Ik ga in op de betekenis van je onderbewuste en hoe deze zichtbaar wordt in je dromen, visioenen en beelden waar je sterk op reageert. Astrologisch hebben we naast Pluto ook te maken met andere planeten die een reis door de onderwereld maken. Contact maken met deze planeten is een eerste aanzet

om ze vanuit je onderbewustzijn naar je bewustzijn te halen. Naast beelden krijg je informatie en maken we een astrale reis naar het rijk van Pluto. De taal die we zoeken is die van het hart waardoor je niet het onderspit delft, maar de diamanten die jou toebehoren.”

4e Nationale Astrodag

Alweer voor de vierde keer komt een flink aantal astrologen bij elkaar voor de Nationale Astrodag. Op zondag 31 oktober organiseert Djoj samen met online uitgeverij Koorddanser weer diverse lezingen over astrologie. De dag is én voor de beginner die meer wil weten over astrologie én voor wie verdieping zoekt van zijn of haar astrologische kennis. Naast acht lezingen is er de Astromarkt waar astrologen consulten zullen geven, boeken te koop zijn en informatie over opleidingen verkrijgbaar is.

Meer info en opgeven: www.djoj.nl.

Ga je oefeningen doen?

“We doen een geleide meditatie en ik nodig deelnemers uit om naar binnen te kijken, in zichzelf, naar herinneringen, dromen en andere gebeurtenissen die met dit Pluto-thema te maken hebben.”

Wat staat er nog meer op het programma?

“Er wordt echt bijzondere kennis over jezelf op deze dag aangeboden. Jan de Graaf vertelt iets over geluk: geluk in je leven en of je dat in je horoscoop kan zien. Ewald Wagenaar van Koorddanser geeft een kabbalistische kijk op astrologie en je eigen geboortehoroscoop. Daarmee krijg je een nieuw inzicht in jezelf en kan je op een nieuwe manier kijken naar je eigen gedrag. Dat verdiept de lezing van uitgever Peter Saarloos over je persoonlijkheid en hoe je die astrologisch kan bekijken. Verder is er aandacht voor medische astrologie. Ja, inderdaad, ook astrologisch worden gezondheid, geluk en ongeluk geïnterpreteerd. Dat doet Adrie van der Ven, een ervaren medisch astroloog.”

En over het thema ‘Je geluk en pech volgens de sterren’?

“De bekende astrologe en blogger Liz Hathway geeft een lezing over Saturnus, de planeet die vaak als slechterik of antiheld wordt nagewezen. Zij gaat iets zeggen over hoe Saturnus niet alleen de krimp is en de bevroering, maar ook het veilige kader dat houvast en structuur biedt. We staan aan het begin van het Watermantijdperk, een tijdperk waar Saturnus de heerser van wordt, aldus Liz. Echt de moeite waard! Gerrie Dimmendaal vertelt over de Chinese Nine Star Ki astrologie. Een heel ander systeem dat iedere bezoeker direct kan toepassen en veel informatie biedt over jezelf. Verder geeft Truus van Leeuwen een lezing over systemische astrologie, een hele nieuwe manier om astrologie voor zelfinzicht te verdiepen. Het wordt een dag waarop je beslist iets nieuws over jezelf gaat leren, mede door het interactieve karakter van de dag. Komen dus!”

Op www.djoj.nl kun je het programma van de 4^e Nationale Astrodag vinden en daar kun je je ook opgeven.

Astromarkt en astrologisch consult

Ter voorbereiding op een consult met een van de astrologen op de Astromarkt is het handig om je eigen geboortedatum, -tijd en -plaats te weten. Die gegevens staan allemaal op je geboorteakte. Als je deze gegevens nog niet hebt, kun je een kopie van je geboorteakte bij de gemeente waar je bent geboren, opvragen. Een astroloog maakt op basis daarvan een karakteranalyse. Het consult op de Astromarkt duurt ongeveer een half uur.



DJOJ-AGENDA
DANSBIODANZA MET
MONIQUE SAJET

Door jouw leven te dansen voel je beter wat fijn en prettig is. Het lijkt simpel en dat is het ook; muziek en beweging brengen je in verbinding met je zelf en de ander. Je ontdekt jouw ritme en leert af te stemmen op het ritme van de ander. Niet volgens een vast stramen, maar gewoon hoe het voelt voor jou, op dat moment.

Dat noemen wij een vivencia = een beleving in het hier en nu.

Bewegen op muziek uit alle werelddelen, op blote voeten of zachte dans schoentjes in makkelijk zittende kleding, laagjes is handig; soms dans je wild en onstuimig en dan weer rustig en stil. Je hebt geen danservaring nodig. Dansen is een speelse manier je fysiek en mentaal krachtiger te voelen en te leren surfen op de golven van je bestaan.

Het eerste gedeelte dansen we op swingende en gepassioneerde muziek, de tweede helft gaan we over naar zachte en verstillende oefeningen. Soms dans je samen, alleen of met de groep.

Leer je te verbinden met jouw dromen en idealen en voel en ervaar hoeveel plezier je kunt ervaren, na afloop genieten we na met hapjes in de gezellige bar van Djoj. Voel je welkom! Dit is een avondje uit waar je vitaal en blij van wordt en nog lang zal blijven voelen.

Naast deze avonden kun je met mij dansen in Rozenburg, tijdens het biodanza festival en de vakantie die ik jaarlijks organiseer in Zuid West Frankrijk. Verder geef ik personal coaching en massages voor mannen en vrouwen die willen leren beter in hun lijf te zitten. Dit kan op afspraak.

DATA

19 september, 17 oktober,
14 november, 12 december,
20.00 - 22.30 uur

PRIJZEN

€17,50,- p.p. indien je online boekt en betaalt. Kom je aan de deur dan betaalt je €22,50. In de prijs is inbegrepen de workshop, vrij dansen en hapje na afloop. Consumpties zijn voor eigen rekening.

TRAINER

Biodanza met Monique Sajat
Monique Sajat
0181-474 584 / 06-319 089 10
welkom@moniquesajet.nl
www.moniquesajet.nl

CAPOEIRA LESSEN
VOOR KINDEREN

BERIMBAU DE OURO

De oorsprong van Capoeira,...

Capoeira bestaat uit de elementen vechtsport, dans, muziek & acrobatiek. Capoeira is ontstaan onder de slaven in Brazilië als een manier om zich lichamelijk en mentaal te ontwikkelen met als doel zich te verdedigen tegenover hun slavendrijvers.

en Capoeira nu,...

Tegenwoordig is Capoeira een wereldwijd bekende en gerespecteerde vechtsport. Capoeira is voor jong en oud, mannen en vrouwen en is een lust voor het oog. Capoeira wordt begeleid met typisch Braziliaanse instrumenten: de berimbau, de pandeiro, de caxixi, atabaque en de agogô. Daarbij worden er traditionele liederen gezongen die iedereen makkelijk mee kan doen.

Capoeira draait om kameraadschap, samenhang, positieve energie en speelsheid.

Het is goed voor de conditie, ritmegevoel, flexibiliteit en motoriek. Boven alles is capoeira een spel, de vechtdans van vrijheid. Er is geen winnaar of verliezer! Axé

Aanmelden via www.djoj.nl.

DATA

Wekelijks op woensdag,
14.30 - 15.30 uur

PRIJZEN

€30,- per maand. Betaling van verschuldigde lesgeld op rekening van NL97RABO0102191301 tnv. P. Hagen Pimentel

TRAINER

Capoeiraschool
Pedro Hagen Pimentel
06-270 956 53
phagenpimentel@gmail.com
www.capoeiraschool.nl

ECSTATIC DANCE
(ORIGINAL)

Ecstatic Dance is begonnen op de dansvloer van Kalani/Puna/Big Island en door Max Fathorn meegenomen naar San Francisco. Vanuit San Francisco heeft de Ecstatic Dance community zich inmiddels verspreid over geheel de wereld en is nog steeds groeiende.

Ecstatic Dance is een ultieme dansreis waarbij je alleen of met een danspartner de dans in gaat. Het gaat om jouw eigen innerlijke ervaring en het helemaal in je eigen lichaam komen in de dans.

We dansen op blote voeten met gemakkelijke losse kleding en communiceren alleen via lichaamstaal (geen gesproken woorden dus!). De avond zal worden geopend en beëindigd met een ceremoniële cirkel.

19.30 Deur open (warming up)
20.00 Openingsceremonie
20.30 Ecstatic Dance DJ set
22.30 Afsluitende Cirkel

Vanaf het moment van binnenkomst in de zaal wordt er 'helemaal niet meer gesproken'. Er kan na afloop nog nagepraat en een drankje genuttigd worden in het café.

1. Move however you wish
2. No talking on the dance floor
3. Respect yourself and one another

Ecstatic Dance is a Drug & Alcohol Free Space. Please also refrain from photos, video, and shoes & scents. Many people dance in their own space, and others share their space with another. To engage in a dance with someone, use sensitivity: are they open to sharing their space with me? Mirror movements, brush by, make eye contact, and see & feel how they respond...

Ecstatic Dance is a Freeform Conscious Dance Space.

DATA

5, 19 september, 3, 17, 31 oktober,
21 november, 5, 19 december,
19.30 - 22.30 uur

PRIJZEN

Entree €15,- incl. water en thee. Er zijn maximaal 60 tickets beschikbaar en vol=vol.

TRAINER

Ecstatic Dance Rotterdam
Petro Van de Pas
010-477 18 10 / 06-551 733 27
petrovandepas@planet.nl
www.facebook.com/ecstaticdancerotterdam/

KERSTBIODANZA



Kom dansen, ontmoeten, genieten en verbinden!

Kerst is bij uitstek een feest van verbinding, zoals Biodanza ook een feest van verbinding is. Daarom presenteert Centrum Djoj in Rotterdam haar jaarlijkse Kerstbiodanza.

Dit jaar hebben we weer bevlogen en ervaren facilitators uitgenodigd.

Bij de Kerstbiodanza staat centraal:

- Lekker eten!
- Verbinding maken met jezelf en anderen
- Expressie door middel van beweging
- Ontmoeten
- Saamhorigheid

Dit alles geheel in een feestelijke kerstfeer.

Het programma is als volgt:

* Tussen 17 en 18 uur is de ontvangst

in de in kerstfeer gehulde bar met een vers kopje koffie of thee en kerstbrood voor de liefhebber.

* Een heerlijk vegetarisch kerstdiner bestaande uit twee gangen (diner en dessert).

* Biodanza workshop waarbij muziek, beweging, expressie en verbinding centraal staan.

* 23.00 Naborrelen in kerstfeer met een glaasje prosecco van ons (met of zonder alcohol) en sfeervolle muziek.

De workshops zijn geschikt voor beginners en gevorderden. Kom dansen, genieten en verbinden. Je bent van harte welkom!

DATA

Zaterdag 19 december,
17.00 - 00.00 uur

PRIJZEN

€29,50 incl. diner. Er worden geen kaarten aan de deur verkocht.

Uitsluitend boekbaar via www.djoj.nl.

TRAINER

Centrum Djoj
010-285 02 36
info@djoj.nl
www.djoj.nl

MASSEREND
BEWEGEN VOOR
STELLEN

Bewegend masseren voor stellen* (voorheen massagedans ~divinity dance) is een combinatie van zacht, conscious aanraken, verstillend bewegen, spelen, onderzoeken, ontspannen en overgave... want door dit alles bij elkaar te brengen en de druk eraf te halen dat je iets moet of niet moet, schep je ruimte voor je innerlijke god of godin om te stralen. En dat is het fijnste en puurste wat er is.

De avonden starten met een welkomstritueel met liefdevolle aandacht voor jezelf en elkaar. Stellen blijven op afstand van elkaar en doen de oefeningen alleen onderling met de eigen (gelegenheids)partner*.

Je maakt via al je zintuigen en je hele lijf liefdevol contact met je partner, in deze speels bewegend masseren avond. Een ont-moeting van lijf tot lijf.

De avonden worden begeleid met een warming up en verdiepende oefeningen, tot aan een korte sharing en pauze. Het laatste deel kun je blijven bewegen samen of de massage verdiepen op de mat.

Als je voor het eerst komt, lees dan ajb eerst even de tekst op onze website door.

* In verband met Covid-19 geven we voorlopig alleen les aan stellen, die onderling afstand houden en niet van partner wisselen.

DATA

25 september en 14 november,
19.00 - 22.45 uur

PRIJZEN

€20,- (donatie)

TRAINER

Wilde Ziel
Janine Vermeulen en Mark Naaborgh
06-137 954 37
wildeziel.contact@gmail.com
www.wildeziel.nl

MOONDANCE



Welkom in de cirkel van vrouwen die zich met zichzelf, met elkaar en met de kracht van de maan willen verbinden.

De kracht van de maan is met volle maan sterk voelbaar. Ze nodigt ons uit om onze kracht in de wereld te brengen.

Door het samenzijn met andere vrouwen is het makkelijker om diep van binnen te voelen wat ons van binnen bezighoudt. We zullen ons verbinden middels een oeroud vrouwenritueel. We laten ons inspireren door de clanmother van die bewuste maancyclus, archetype vanuit de Noordamerikaanse Indiaanse spiritualiteit. We nemen het thema en al dansend onderzoeken we dit. Muziek nodigt je uit om het thema op verschillende manieren te ervaren. Soms rustig en verstillend, dan opzweepend en wild, zo kun je al die verschillende aspecten diep doorleven.

We eindigen in de cirkel alwaar we onze ervaringen delen.

We verdiepen ons en de maan vragen we om kracht voor wat we verder nog nodig hebben.

Een avond vol ontspanning, plezier en verdieping.

Je ziel weer meer voelbaar.

Kom en dans met ons mee, je bent heel welkom.

DATA

4 september, 2, 30 oktober,
27 november, 20.00 - 22.15 uur

PRIJZEN

€15,- per avond

TRAINER

Rituelen, coaching en sjamanisme
Lucia Klinefelter
06 163 693 54
info@laloba.nu
www.laloba.nu

Meer info:
www.djoj.nl

BEWEGEN

Dansend in je lichaam landen

Muziek en dans vinden we in alle culturen terug. Het is onze natuur. Hier geven we vorm aan ons bestaan.

Door de mix van verschillende werkvormen (dans, lichaamswerk, mindfulness, psychologie, creativiteit) ontstaat gewoon iets heel moois. Iets wat woorden en ratio overstijgt. Een ware synthese van de mens.

Door: Hester Hudig

“We’re not learning to dance,
we’re dancing to learn.”
- Sue Rickards -

Wanneer we in beweging komen, geven we uiting aan wat we lichamelijk ervaren, onze verlangens, onze wensen en dromen, onze doelen. Dans is een manier om alle delen van onszelf, of we die nu wel of niet afwijzen, weer toe te eigenen. Je kunt via de dans een verbinding maken met je emoties, je gevoelens, waarbij ze een levendigheid krijgen die je niet krijgt door er alléén over te praten.

We ontwikkelen emotionele intelligentie door ons lichaam in beweging te brengen. Emotionele intelligentie is helderheid over grenzen, is weten wat, waar en hoe je je voelt. Het is het onderscheid kunnen maken tussen het gevoel en het verhaal dat je jezelf vertelt. Wanneer je echt verbonden bent met jezelf dan voel je dat je leeft, dan kan je de wereld aan, dan is je handelen coherent met je denken en voelen. Je ontwikkelt een vriendelijkheid voor jezelf en naar anderen.

Als docent bied ik wekelijks, letterlijk en figuurlijk, ruimte aan om dat te kunnen ervaren. Om vriendelijkheid en flexibiliteit te ervaren voor het leven. Vooral daar waar we denken vast te zitten. Ik leer je géén dansspasjes en je hoeft ook géén ervaring te hebben met dans. Jij krijgt de vrijheid je eigen dans te dansen. Ik geef lichte begeleiding aan de groep. Een avond kan in het teken staan van een thema, bewegingsrichting of lichaamsdeel. Een uitnodiging om erin te duiken, te onderzoeken, in beweging te brengen. Het is fijn, ongeacht of je wel of geen ervaring hebt, die uitnodiging te volgen.



Psychosynthese-therapeut Hester Hudig: “Jij krijgt de vrijheid je eigen dans te dansen.”

Mensen komen niet zozeer met een concrete vraag. De meeste mensen die komen dansen, willen in hun lijf zakken. Zachtjes, wild, op zichzelf en met elkaar. Er zijn hier geen hokjes waar je in moet passen. Ik nodig dat deel van je uit dat wil dansen/bewegen. Dat deel in je dat een sprongetje van plezier maakt bij het idee alleen al. Wat dansers ook willen is alcoholvrij, rookvrij, drugsvrij. Lekker dansen, achteraf een kop thee en niet te laat naar bed.

Bij het woord ‘dans’ denken veel mensen dat ze fit moeten zijn. Dat ze een goed functionerend lichaam moeten hebben. Maar mensen met een blessure of een chronische ziekte kunnen ook meedansen en een eigen manier vinden waarop ze mét hun lichaam kunnen bewegen. In de Open Floor plaatsen we niet voor niets stoelen in de ruimte. Ieder van ons leert onze creativiteit en verbeeldingskracht uit te nodigen daar waar we beperkingen ervaren. In Open Floor beschouwen we het werk dat we doen als een oefening. We ontwikkelen nieuwe neurologische verbindingen. We veranderen letterlijk hoe ons lichaam functioneert. Maar je kunt niets veranderen tenzij je blijft herhalen. Hoe vaker we oefenen op de dansvloer, hoe vaardiger we worden buiten de dansvloer.

Toen ik begon met dansen zat ik met een hardnekkige blessure thuis na jaren hardlopen. De lol van het hardlopen en de sportschool was er af en ik zocht iets waarbij ik kon bewegen op mijn manier, zonder al te veel verplichtingen. Dat vond ik onder andere bij Open Floor. Ik heb dit vak geleerd van prachtige docenten die al ruim 35 jaar verschillende vormen van ‘embodiment practice’ beoefenen. Andrea Juhan, een van de grondleggers van de Open Floor,

is hierin voor mij een inspirerend voorbeeld. Zij combineerde 5 ritme dans, psychologie, mindfulness, massage en lichaamswerk en legde hiermee de fundering voor Open Floor. Omdat ik zelf een psychologie- en massage-achtergrond heb zocht ik naar een fysieke vorm waarmee ik mensen kon begeleiden. Ik ben opgeleid als psychosynthese-therapeut en Open-Floordocent en therapeut-in-beweging. Naast de wekelijkse dansavonden heb ik een eigen praktijk in Rotterdam waar ik individuele begeleiding geef door middel van gesprekken en lichaamswerk. Je kunt ook een thema onderzoeken in een kleine groep van drie personen (tri-pod) op basis van onderlinge getuigenis en ondersteuning.

Elke ontmoeting, elke avond is weer anders. Passie vind ik in dat moment waarbij alles samenkomt en versmelt. Wanneer de muziek, de mensen, de dans groter worden dan de optelsom der dingen. De krachtige levensvreugde die hieruit voortvloeit is echt onbeschrijflijk.

Wil je meer weten over wat Hester Hudig met Open Floor doet: zie de info en agenda op www.djoj.nl.



DJOJ-AGENDA
DANS



OUD & NIEUW
CELEBRATION



Wil je samen met 100 anderen het nieuwe jaar vreugdevol inluiden?! Oudejaarsavond is een bijzonder moment. Een moment om het wonderlijke van het leven met elkaar ruimhartig te vieren. We creëren met elkaar een bewust feest van liefde, innerlijk vuur en verbinding. Met rond middernacht een ceremonie en verder: veel dansen, diner, ontmoetingen en meditatie. Verwacht een avond vol sprankeling, verbinding, openhartige mensen, presentie en zachte ontmoetingen. Kom alleen of met je vrienden. We maken er een gezamenlijke viering van. Deel jouw licht, deel jouw liefde en laten we het leven dansen!

16.30 Start Full celebration (deur open 16 uur)

Openingsdansworkshop “Light my fire” door Brenda van Broekhoven
Een biodanza workshop waarin we met elkaar verbinden én het vuur voor het feest ontsteken.

Diner in de bar en “Magical playtime” vanaf 20 uur

Spelenderwijs exploreren, ontmoeten en genieten in diverse korte workshops met Wilka Zelders (DNA speed readings), Laurens van Ruijven (stem/taiji/djembe), Mathanja Sibon (circle songs), Sandra Valk (healing meditatie), Sjaak Groenewoud (transformational touch), Irene Pool (meditation in motion) en Kersti Vervloet creëert en verbindt op vrije en creatieve wijze in de bar en wandelgangen.

Vanaf 20.20 tot 21.30 uur aankomst voor Late Night Celebration (je kunt Magical Playtime deels mee maken).

22.00 uur Hemels klankbad
Een gezamenlijk klankbad met Onno van Tongeren. Heerlijk relaxen en wegdromen bij hemelse klanken als de laatste uren van 2020 wegtikken en we dit jaar achter ons gaan laten.

DATA
31 december, 16.00 - 01.30 uur of 20.20 - 01.30 uur

PRIJZEN
Full celebration €85,-. Je ticket is inclusief workshops, diner en drankjes vanaf 16.00 uur. Late night celebration €60,-. Je ticket is inclusief workshops vanaf 20.20 uur en drankjes. Er worden geen kaarten aan de deur verkocht. Uitsluitend boekbaar via www.djoj.nl.

TRAINER
Heart Beat Evolution -Biodanza met Brenda
Brenda van Broekhoven
06-456 260 64
brenda@heartbeatevolution.com
www.biodanzametbrenda.nl

Meer info:
www.djoj.nl



DJOJ-AGENDA

DANS / SJAMANISME / MEDITATIE / TAO

PURE DANCE | DE VIJF RITMES



Hallo danser, het leven is een feestje en dat kun je dansen op deze heerlijke, dynamische, meditatieve dansavonden van PURE DANCE. Elke avond zoeken we naar de magie van de dans. We brengen bewustzijn in ons lijf en brengen het hart, de mind en de ziel met elkaar in verbinding. Wees welkom.

Dansen omdat je leven je lief is en om je hart te openen. Het geeft je een betere conditie en helpt je om thuis te komen in jezelf. De Vijf Ritmes is een dans van weldaad voor lichaam, geest en spirit. Het is een vrije dansvorm die je nergens in vastlegt. Het laat de danser, die in ieder van ons zit, naar buiten komen om zijn/haar dans in vrijheid te dansen.

De dans beweegt zich van Vloeiend naar Staccato, Chaos, Lyrisch en dan Stilte; tussen wild en stil, groot en klein, ontvangen en geven en helpt ons in contact te zijn met de stroom die door ons heen beweegt en het innerlijke vuur wat daar altijd aanwezig is.

Elk ritme heeft zijn eigen klank en beweging en rezoneert met onze binnenwereld. Het brengt je in diepe verbondenheid met jezelf en laat het leven weer in je stromen. We werken van de basis, het lichaam naar meer diepgang, het hart. De dans spiegelt wat daar allemaal leeft en hoe we met deze energie omgaan.

Deze avonden zijn vrij toegankelijk en voor iedereen geschikt.

DATA

Vanaf 3 september wekelijks op donderdag, 19.45 - 21.30 uur

PRIJZEN

Je kunt eenmalig meedoen voor €16,50 of een 5- en 10-rittenkaart kopen à €77,50 en € 145,-.

TRAINER

Terra Nova | De Vijf Ritmes
Saryo van Lakerveld
015-256 62 86 / 06-481 520 72
terranova@devijfritmes.nl
www.terranova-dans.nl

DJOJ-AGENDA
SJAMANISME

Een ongeschreven oeroude maar springlevende spirituele traditie waarin de natuur en het natuurlijke een hoofdrol spelen.

Meer info:
www.djoj.nl

ACTIVITEITEN DE QUEST ZOMER 2020



Ook deze zomer organiseren we verschillende activiteiten.

- Munay Ki Inwijdingen: 7 en 21 juli, 4 augustus, 19.30 - 22.30 uur € 175,- totaal
- Nusta Karpay Inwijdingen: 14 en 28 juli, 11 augustus, 19.30 - 22.30 uur €150,- totaal
- Basis Cursus Sjamanisme: 2, 16, 30 juli, 6 augustus, 19.30 - 22.15 uur €160,- totaal
- Workshop Zielszuivering: 11 juli, 10.00 - 16.00 uur € 85,-
- Droomreis: 8 juli, 5 augustus, 19.30 - 21.00 uur €25,-
- Workshop Massage vanuit het Sjamanisme: 8 augustus, 10.00 - 16.00 uur € 85,-
- Workshop Krachtdieren: 25 juli, 10.00 - 16.00 € 85,-

Inschrijving kan via www.djoj.nl.

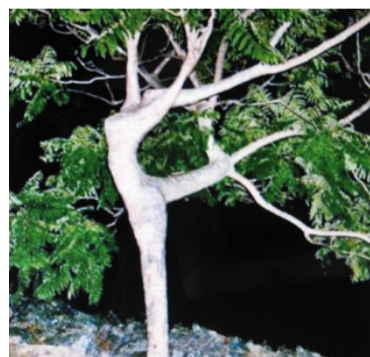
DATA EN PRIJZEN

Zie agenda of zie website

TRAINER

De Quest
Caro Daalder
010-418 45 12 / 06 24 20 55 81
dequest@live.nl
www.centrumdequest.nl

SJAMANISME EN MEER



In september starten de nieuwe cursussen, met als basis sjamanisme. Sommige cursussen zijn voor iedereen bestemd, sommige alleen voor vrouwen. Helaas hebben we geen open dagen dit jaar waardoor je niet langs kan komen om kennis te maken. Maar mocht je vragen hebben voel je altijd vrij om contact op te nemen.

De cursussen die in september gaan beginnen zijn:

Sjamanisme - start 12 september
Hier ga je het sjamanisme ervaren en

de vele vormen waar we mee kunnen werken, o.a. krachtdieren, richtingen, voorouders, medicijnwiel en veel meer, deze cursus is voor iedereen bestemd.

Web of life - start 5 september
Vanuit het sjamanisme gaan we werken met ons levensweb. Geholpen door grootmoeder Spin, gaan we heden, verleden en toekomst met elkaar verweven, en zo ons nieuwe levenspad neerzetten. Ook deze cursus is bestemd voor iedereen.

Spirit Vrouw - start 6 september
We gaan onze eigen Spirit, Godin, Vrouw op een unieke manier herontdekken. In deze cursus gaan we werken met rituelen, dans, inwijdingen, gesprekken, trancereizen en veel meer. Deze cursus is alleen bestemd voor vrouwen.

Meer informatie op mijn website
www.centrumdequest.nl.

DATA

Zie agenda

PRIJZEN

Zie agenda

TRAINER

De Quest
Caro Daalder
010-418 45 12 / 06 24 20 55 81
dequest@live.nl
www.centrumdequest.nl

DJOJ-AGENDA
MEDITATIE

Voor velen de basis van hun spirituele ontwikkeling. Voor anderen een oase in een hectisch bestaan. Steeds nemen de verinnerlijking en de stilte een belangrijke plaats in bij meditatie.

AUM



De AUM (Awareness Understanding Meditation) is een actieve sociale meditatie waarin we samen een reis langs de emoties zullen maken. Je lacht, huilt, schreeuwt, hebt lief, doet gek, danst en bent stil, we gebruiken muziek, bio-energetica en encounter-technieken. Je merkt hoe dicht huilen en lachen, woede en liefde bij elkaar staan en hoe fijn het is om deze energie eens in een veilige setting de vrije loop te geven.

Maandelijks verzorgt een medewerker van de Humaniversity de AUM.

De AUM geeft energie, verlost je van spanningen en stress, geneest 'oude' pijn, is gezond voor lichaam en geest en helpt je om in contact te komen met je kracht, vitaliteit en seksualiteit.

Meedoen aan de AUM is een intense ervaring. Het effect na afloop is verschillend, over het algemeen voelen mensen zich ontspannen en opgeruimd.

Programma AUM in Djoj:
18.30 uur : Intake 'First time' Aumers
19.00 uur : Uitleg AUM
19.30 uur : Indansen en ontmoeten
20.00 uur: The Awareness Understanding Meditation)
22.30 uur : Samen naborrelen.

Tip: Neem een of twee extra t-shirts mee en een waterbidon!

N.B. Zorg dat je op tijd bent, de kassa is tot 19.15 uur geopend, daarna is deelname niet meer mogelijk.

DATA

4 september, 2 oktober, 6 november, 4 december, 19.30 - 23.00 uur

PRIJZEN

€20,- bij boeking en betaling via deze website, incl. flesje water. €22,50 indien je aan de deur betaalt. Indien dit je eerste AUM is word je uiterlijk om 18.:30 uur verwacht. Er is geen PIN automaat bij Centrum Djoj aanwezig.

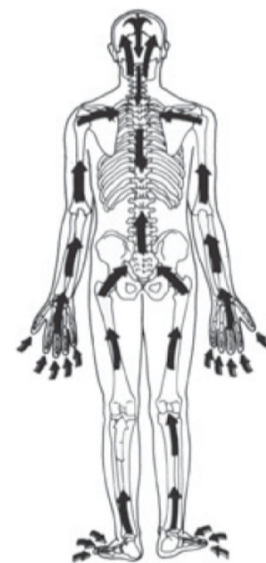
TRAINER

Centrum Djoj
010-285 02 36
info@djoj.nl
www.djoj.nl

DJOJ-AGENDA
TAO

Net zo ongrijpbaar als ervarenbaar; de Tao wordt niet in rumoer en drukte gevonden maar wel in de stilte van het hart en biedt je wijsheid uit het oude China.

BEENMERC NEI KUNG



Bewustzijn op botniveau met Beenmerg Nei Kung

Door levensenergie in je botten te laten vibreren, wordt de doorbloeding gestimuleerd. Botontkalking (het rode beenmerg vervet en het bot wordt poreus) kan met Beenmerg Nei Kung grotendeels teruggedrongen worden.

We werken aan de Innerlijke Structuur met IJzeren Hemd Qigong.

Je leert technieken om het beenmerg te reinigen en te activeren, door het bot in trilling te brengen, er cosmische energie in op te nemen middels botademhaling en met botcompressie te verdichten. Dit stimuleert het bloed om zich sneller te vernieuwen;

de cosmische energie zorgt voor een verfijnde afstemming van nieuw bloed. Beenmerg Nei Kung maakt het skelet gezonder en vitaler. De sexuele levensenergie stimuleert de celvernieuwing van de rode bloedcellen in het beenmerg, vitaliseert en reinigt het bloed door het hele lichaam.

Het bot wordt in trilling gebracht met een IJzeren roede. Deze kun je bij aanvang van de training aanschaffen (kosten €75,-).

Voor deze training is de Healing Tao Basis training vereist.

DATA

Start 8 september, 9.00 - 11.00 uur

PRIJZEN

12 lessen €252,-

TRAINER

De Borrelende Bron
Josta Onneweer
010-465 04 53
josta2015@outlook.com
www.deborrelendebron.nl

HEALING TAO BASIS -
MODULE A

Het Healing Tao systeem omvat eenvoudige fysieke oefeningen (Qigong) die het lichaam schoon, soepel en sterk maken. De combinatie van Qigong en meditatie maken dat het de energie vrij door het lichaam kan stromen.

De oefeningen zijn erop gericht in alles wat we doen, voelen en denken volop fysiek aanwezig te zijn en op deze manier als een geheel te functioneren. Een eeuwenoude benadering om ons te helpen helder, flexibel en krachtig in het leven te staan.

De Basistraining bestaat uit 2 Modules van 12 lessen. In het najaar 2020 bied ik Module A aan. In deze Module maken we contact met onze organen: Longen, Nieren, Lever, Hart en Milt. We verdiepen ons bewustzijn voor het orgaan en zijn functie. De 6 Helende Klanken en de 5 elementen leer vormen de basis hierbij.

Deze lessen zijn geschikt voor beginners en mensen die de Basis willen verdiepen.

DATA

Start 7 september, 19.30 - 21.30 uur

PRIJZEN

12 lessen €252,-

TRAINER

De Borrelende Bron
Josta Onneweer
010-465 04 53
josta2015@outlook.com
www.deborrelendebron.nl

DANSEN: UIT JE MIND EN IN JE LICHAAM

Laat je gaan in wat je bij jezelf brengt

Uit je mind en in je lichaam. Zo moeilijk is het niet: je begint met bewegen. Voor je het weet sta je te dansen en wordt het meditatiever: de bewegingen leiden jou. Je bent klaar voor verbinding.



Yvette Baan en Wim Danckaarts: "Wat is jouw werkelijke klank? Wat is jouw levensdans?"

"Dansen!", zegt organisator Yvette Baan, "op veel soorten muziek, van over de hele wereld, beleven, plezier maken, spelen en jezelf helemaal laten gaan in wat je bij jezelf brengt. Dat en meer is wat wij kort gezegd doen." Tijdens de bijeenkomsten van 2getherinDance nemen Yvette Baan en Wim Danckaarts de deelnemers mee in een dansinitiatie. Deze dansinitiatie heeft tot doel te zakken in het lichaam en uit de mind te gaan. "Met meditatie, dans, beweging, stem-, lichaamswerk en stilte worden de deelnemers uitgenodigd om vooral vanuit voelen te bewegen. De bewegingen vormen zich vanuit de impulsen van het lichaam. Je laat je leiden. Leiden, luisteren, volgen, overgave zijn belangrijke thema's in de dans van 2getherinDance. Daardoor ontstaat een diepere verbinding met jezelf en vanuit deze verbinding nodigen we de deelnemers uit in verbinding te gaan met de ander. We keren steeds terug naar binnen en naar de ademhaling, omdat de ademhaling het voertuig is om jouw lichaam en hele zijn te vullen met jouw levensenergie."

Wat is het unieke daaraan?
Yvette: "Het unieke aan wat we met 2getherinDance doen, is dat we zoveel verschillende dansvormen bijéén brengen. Steeds is het doel om bij jezelf thuis te komen. We starten daarom altijd met een meditatie waarin we deelnemers vragen zichzelf

welkom te heten. Wim en ik zijn behalve dansers ook soundhealers en klankwerkers. We weten dat het gebruik van klankschalen, drums, windchimes en rainsticks ook een naar binnen kerende werking heeft. Dus gebruiken we deze instrumenten tijdens de dans om de stilte te intensiveren maar ook om de dans op te zwepen."

Wat is het verschil met andere soorten dance?

"Mensen vragen wel eens wat het verschil is met bijvoorbeeld estatic dance

of tantric dance. Die beide dansvormen zijn heerlijk en prachtig en bewerkstelligen ook wat wij in 2getherinDance willen bewerkstelligen. Wat wij van de mensen terugkrijgen is dat zij de opbouw en muzikaleus van 2getherinDance heerlijk vinden en ze de stilte, het spelen en het plezier ervaren als een herboren voelen."

Kun je iets over de avonden vertellen?
"De avond is verdeeld in blokken

waarin een meditatief-mantra-achtige dans wordt afgewisseld met gezamenlijke dans. Daarin liggen variaties van heel expressief-uitdagend tot ingetogen en ook sensueel dansen. Een belangrijk aspect in de dans die wij aanbieden is de ervaring van yin en yang ofwel het mannelijke en vrouwelijke aspect in ieder mens. Met samendans, vrouwendans / mannenans laten we deze energie soms speels, soms sensueel stromen. Ook is er werelddans waarin we mensen meenemen in het voelen van de intentie van de dans en betekenis van de

bron. Deze bron is dé plek waar je contact maakt met de universele resonantie en jouw eigen natuurlijke trillingsfrequentie. Daar waar jouw 'inner voice' klinkt en gehoord mag worden. Daar waar je in contact bent met wie je werkelijk bent zonder ruis van buitenaf. Door contact te maken met dit natuurlijke trillingsveld voed je je in de diepere lagen van jouw zijn. Je hoeft daar eigenlijk weinig voor te doen."

Welke voorbereiding hebben jullie gehad?

Yvette: "Wim heeft een 40 jaren lange danservaring in de werelddans. Daarin heeft hij in demonstratiegroepen gedanst, theatervoorstellingen gegeven en geeft hij al zeker 30 jaar les. Hij heeft een enorme schat aan muziek en weet heel veel over de achtergrond van al deze prachtige muziek en teksten. Verder is hij soundhealer en percussionist. Ook hier heeft hij een jarenlange ervaring liggen. Ikzelf was als kind al verbonden met dans. Klassiek ballet, jazzballet en daarna elke vorm van dans die mijn interesse trok. Ik was jarenlang muziek/dansdocent op een basisschool. Vijftien jaar geleden richtte ik een eigen centrum op: WY centrum voor Bewust-Zijn in Dordrecht. Dansen is voor mij een uitnodiging naar binnen te keren wat er op het moment in mij voelbaar is. Daarin mee te dansen. Ik geniet ervan om dit onderzoek aan te gaan bij mijzelf in de dans, de ontmoeting zonder woorden. Enkel de muziek als leidraad. Ik neem daar de mensen graag in mee. Muziek en beweging zijn voor ons uitingbronnen van gevoelens, emoties en behoeftes. Muziek is een krachtig middel om in het nu blijven en ons te verbinden met de anderen om ons heen."

Tot slot?

"Dat mensen die meededen steeds erg enthousiast reageren. Een paar citaten: "Wauw wat was het een vrolijke, speelse, intensieve maar ook diepgaande dans/muziekavond vol heerlijke verrassingen zoals blinddoek, schitterende wereldmuziek, zelf muziek maken en het afsluiten met een ontspannen klankconcert, zo ontzettend genoten." Of: "Wat een prachtige opbouw van ingetogen zelfonderzoek naar liefdevolle speelse muzikale energieke verbinding."

Contact maken met je eigen bron...

"Wat is jouw werkelijke klank? Wat is jouw levensdans? Via stem, klank, lichaamswerk, dans, beweging en overgave aan stilte en meditatie maak je contact met je natuurlijke voedings-

DJOJ-AGENDA
TANTRA



DJOJ-AGENDA
TANTRA



De ziel streeft naar vereniging met andere zielen en de eigen essentie. Dat wordt op een spirituele en lichamelijke manier in de tantrische traditie vormgegeven.

TANTRA EXPERIENCE LIGHT



Om elkaar toch in levende lijve te kunnen ontmoeten, hebben we een mooi programma gecreëerd conform de huidige tijd. We hanteren voor iedereen 1,5 meter afstand en zijn ervan overtuigd dat we met elkaar hierbinnen ook een mooi en intens samenzijn kunnen creëren.

Deze avonden zijn zeer geschikt als je wilt kennismaken met een Sensual Tantric Lifestyle. Tantra gaat over zoveel aspecten van het leven. Het kan je helpen om meer en meer je eigenwaarde en eigen-wijze en de zin van je leven te ontdekken. Om een wakker bewustzijn te voelen, regie te nemen over al je dromen en verlangens. Te leren om je levensenergie in te zetten voor alles wat je doet.

Tantra gaat niet alleen over sex, maar ook je eten bereiden, spreken, denken, compassie te ervaren voor elkaar, te genieten van je voeten in het zand, enz. En zeker ook om je bewust-zijn te vergroten en te voelen waar je eigen grenzen eigenlijk liggen nu we ons te houden hebben aan de maatregelen. Hoe kun je ook dan goed voor jezelf zorgen.

Welke bijdrage kunnen we zijn voor elkaar in een groep op gepaste afstand? Kom het ervaren. Voel je een vertrouwen om hier samen een mooie bijeenkomst van te maken? Welke bijdrage kunnen we zijn met en voor elkaar? Voel je welkom om deel te nemen.

We gebruiken: meditatie, sharing, inquiry, mantra's zingen, beweging, zien en gezien worden. We delen tips hoe je immuunsysteem kunt vergroten. Tantrische oefeningen die passen binnen de mogelijkheden en het thema van de workshop. Meer info: kijk op www.spreense.net.

DATA

18 september, 9 oktober, 13, 27 november, 18 december, 19.30 - 22.30 uur

PRIJZEN

€35,- per persoon, incl. koffie/thee en versnaperingen

TRAINER

Sensual Tantric Lifestyle

Marlene Timmer

06-261 529 36

info@spreense.net

www.spreense.net

Info over de bijeenkomsten van 2getherindance met Yvette en Wim: www.djoj.nl.

TANTRA



Trainingen in het geheim van de tantrische liefde. Eeuwenoude spirituele wijsheid en nieuwe wetenschappelijke ontwikkelingen wijzen op de mogelijkheid van een liefdevolle verbinding zonder strijd en pijn. Tantra nodigt je uit om negatieve emoties los te laten en het plezier van verlangen te verbinden met meditatieve aandacht. Alle workshops zijn voor singles en stellen.

19 september: workshop Tantra, het geheim van de liefde. 10.30 uur-17.00 uur. € 75. 1 oktober: start Tantra avondcursus, 10 donderdagavonden. 19.30 - 22.00 uur. € 295.

7 november: Tantra festival. 11.30 uur-23.00 uur. € 55.

12 december: workshop Hoe tantra je liefdesleven kan verrijken. 10.30 uur-17.00 uur. € 75.

DATA

19 september, 1 oktober, 7 november, 12 december, 10.30 - 17.00 uur of 19.30 - 22.00 uur of 11.00 - 23.00 uur

PRIJZEN

Workshop €75,-. Avondcursus € 295,-. Tantrafestival € 55,-.

TRAINER

Tantratrainings
Jan en Caroline Den Boer en Van Wijngaarden
06-246 947 04
tantratrainings@kpnmail.nl
www.tantratrainings.nl

CONSCIOUS LOVE XPERIENCE



Kan ik je verleiden voor iets nieuws...

*****Conscious Love Xperience*****

Met de juiste verkleiding speelt de rol zichzelf.

Op de langere termijn kan ik me voorstellen dat CLX de vaste uitgaansavond wordt voor mensen die een tantra-workshop hebben gedaan en nu een speeltuin zoeken voor tantrische ervaringen en het ontmoeten van gelijkgestemden.

Special dressed - Speed-dating - Dans - Striptease - Tantrische oefeningen - Plezier - Bewustzijn - Sensitiviteit - Man/vrouw - Contact maken - Grenzen verkennen en ontmoeten.

Een speeltuin met vrije expressie en

liefdevolle communicatie. Dit is een ontdekkingsreis om te ervaren hoe het is om een heel andere kant van jezelf te ontdekken en je erin te hullen. Vanaf een andere kant naar jezelf te kijken in een andere rol te stappen en jezelf te spiegelen.

Sexy/kinky/mannelijk/vrouwelijk/ ondeugend/speelse/serieus/... Ontdek een andere (verborgen) kant van jezelf.

Misschien wil je je als man eens als een vrouw kleden of juist andersom, of in een bepaalde functie of wil je een andere verborgen kant uitbeelden of misschien juist je minder geaccepteerde kant. Alles is welkom. Deze avond is juist bedoeld om deze kant van jezelf te ervaren en ermee te oefenen, spelen en met bewustzijn te ontdekken.

Voor wie

De avonden zijn voor iedereen die al wat ervaring heeft met tantra en bewust-zijn. We gaan ervan uit dat je verantwoordelijkheid kunt en wilt dragen voor je eigen acties en reacties. Hierbij is het belangrijk dat je minstens 60% van je aandacht bij jezelf houdt in contact met een ander. Respect voor je eigen proces en dat van de ander is wat we van je verwachten.

Begeleiding: Marlene & Erik

DATA

3 en 31 oktober, 19.15 - 22.30 uur

PRIJZEN

€45,- p.p.

TRAINER

Sensual Tantric Lifestyle
Marlene Timmer
06-261 529 36
info@sprene.net
www.sprene.net

TANTRA EXPERIENCE



Om elkaar toch in levende lijve te kunnen ontmoeten, hebben we een mooi programma gecreëerd conform de huidige tijd. We hanteren voor iedereen 1,5 meter afstand en zijn ervan overtuigd dat we met elkaar hierbinnen ook een mooi en intens samenzijn kunnen creëren. Laat je verrassen door het programma dat we hebben ontwikkeld met inachtneming van de huidige maatregelen.

Tantra gaat over ervaren. Het is een mystieke leer die ons hiervoor prachtige tools geeft. De Tantra Experience is een plek waar je kan oefenen, ervaren en bewust worden. Je kan er veel over lezen en praten, maar de beste manier is het te doen, te ervaren in je lijf, in je cellen. Je te verbinden met de ongelofelijke kracht en ervaringen die het leven ons biedt. Je sensualiteit nog meer te ontwikkelen.

Het is echt een geweldig fijne ervaring als we elkaar, als mannen en vrouwen daarin kunnen ontvangen, steunen, feedback geven. Met compassie te kijken naar jezelf en de ander. Nieuws-

gierig, speels en bewust je kwetsbaarheid te durven laten zien is heel krachtig. Hierdoor word je steeds mooier, authentieker en stralender.

Intimiteit en contact met andere mensen stimuleert je immuunsysteem en je geluksgevoel, omdat er endorfines vrijkomen. Het groepsproces geeft echt een meerwaarde.

Alles wat je ziet in de ander zegt iets over jezelf, een kwaliteit die je bewondert of een ergernis, het reikt je iets aan. Het is aan jou of je naar jezelf durft te kijken. Te geloven dat jij ook die potentie in je hebt maar nog niet hebt ontwikkeld.

Zin in een sensueel tantrische avontuur? Iedere Experience heeft een ander thema. Kijk voor meer info op onze site: www.sprene.net.

DATA

12 september, 24 oktober, 12 december, 14.30 - 22.30 uur

PRIJZEN

€ 96,- p.p. incl. diner, thee en versnaperingen

TRAINER

Sensual Tantric Lifestyle
Marlene Timmer
06-261 529 36
info@sprene.net
www.sprene.net

TANTRISCH GENIETEN



Deze avonden nemen we je mee op een tantrische ontdekkingsreis. Iedere avond krijgt een ander thema en we bouwen de avonden geleidelijk op. Genieten staat voorop, waarbij het gaat om te genieten van alles wat er op ieder moment voor jou is. Genieten van je lichaam, genieten van aanraken en aangeraakt worden, genieten van de ontmoeting met een ander, genieten van het contact met een ander. En dat kan op veel verschillende manieren, met respect voor elkaars grenzen. En hoewel de ontmoeting met de ander sensueel van aard kan zijn, is het belangrijk om je te realiseren dat het geen erotische ontmoeting is en dat er geen seksuele handelingen verricht worden.

Iedere avond staat los op zichzelf en krijgt een ander thema. Je kunt je per avond aanmelden. Overigens zit er wel een opbouw in de avonden. Voor de invulling van de avonden laten we ons leiden door wat er in de voorgaande avond ontstond, de feedback van de deelnemers, de energie van de avond en de energie van de groep.

Om je toch een idee te geven, hierbij een kleine greep uit ons aanbod: joyfull touch/bewust aanraken, speelse contact avond, hartverbinding, ademhalingsmeditaties, zintuigenreis, tantrische blinddate, kashmirische massage, meerhandenmassage enz.

We streven naar een evenwichtige

man/vrouw verhouding. Dit kunnen we echter nooit vooraf garanderen.

Het is nooit te laat om te leren genieten..., met ease, joy & glory.

Ellen en Hans

DATA

11 september, 16 oktober, 13 november, 11 december, 19.30 - 22.30 uur

PRIJZEN

€30,- per avond

TRAINER

Hands-on Happiness
Hans & Ellen
06-542 474 06
info@handsonhappiness.nl
www.handsonhappiness.nl

TANTRISCHE LIEFDE SAMEN ONTDEKKEN



Elkaar weer in levende lijve ontmoeten. We hadden en hebben een mooi programma conform de huidige tijd.

Als koppel ben je bij elkaar en met de andere personen de 1.5 meter afstand. Ik weet zeker dat we met elkaar hierbinnen een mooi en intens samenzijn kunnen creëren.

Hoe zouden jullie het vinden om te leren samen te ontspannen, te ont-haasten en je te laten verwennen door liefdevolle sensuele aanraking? Daar gaat het om bij de Tantrische liefde en onze workshops.

In een veilige, ontspannen en intieme sfeer maken jullie samen met maximaal 6 stellen, kennis met de Tantrische liefde en massage. We hebben een ruimte met sfeervolle verlichting en rustige muziek. Een liefdevolle omgeving om samen met je partner te genieten van alles wat Tantraliefde kan geven.

Tantraliefde kent geen doel, anders dan heerlijk lang liefdevol samen zijn en de verrijning van de zintuigen (de tastzin, de reukzin, het gehoor...) Alles met volledige aandacht en vanuit het hart.

Workshop "Tantrische liefde samen ontdekken"
We maken kennis met elkaar door middel van mooie tantrische oefeningen. Jullie krijgen uitleg over wat nu Tantra en Tantrische liefde is, en waarin het verschilt met seks. Een belangrijk onderdeel van de workshop is het aanleren van Tantrische massage technieken. Tijdens deze sessie leren jullie de basis van de Tantrische Kashmir massage.

De uitvoering, met eigen partner
Deze intieme massage ga je zeker na deze workshop met je partner herhalen. De massage wordt naakt gedaan, echter is dat nooit een verplichting. (Er is geen genitaal of seksueel contact tijdens de workshops). Je leert grenzen stellen en verkennen.

Enige ervaring is niet noodzakelijk.

DATA

8 en 9 augustus, 29 en 30 augustus, 19 en 20 september, 17 en 18 oktober, 21 en 22 november, 19 en 20 december, 14.00 - 21.00 uur resp. 10.30 - 17.00 uur

PRIJZEN

Eéndaagse €95,- p.p. is inclusief koffie thee, water, lekkers en soep met broodjes. Tweedaagse € 197,- p.p.

TRAINER

MoonTraining Body & Mind
Belinda Christiaans
06-287 705 09
belinda@belindachristiaans.nl
www.tantrischverwennen.nl

TOUCH OF DIVINITY TANTRA VOOR STELLEN



Wil jij:

- Je met je hoger zelf verbinden en vreugdevoller leven?
- Meer overgave ervaren ?
- Jezelf uitdagen om helemaal te gaan staan voor wie je bent met alles wat er is?
- Je extatisch lichaamsbewustzijn ontdekken?
- Leren hoe je je grenzen kan aangeven zonder dat je uit verbinding hoeft te gaan?
- Niet langer bang zijn dat je verkeerde keuzes maakt of verkeerde mensen aantrekt op je pad?
- Genieten van liefdevolle ontmoetingen met gelijkgestemden?

Dan zijn onze heerlijke Tantra dagen iets voor jou! Want een dag als deze is geschikt voor mensen die voor het eerst met Tantra te maken krijgen, en ook voor mensen die er al veel langer mee bezig zijn. Tijdens de Tantra dagen, die we ook in Amsterdam houden, geven we een voorproefje van het Tantra verdieppingspad: dat is een geïntegreerde mix van extatisch lichaamsbewustzijn, Empowerment en Tantra.

Voor programma zie PDF op www.djoj.nl.

Onze thema's in 2020 zijn:
*Spiritual Ecstasy (ode aan de goddelijke man/vrouw! Sensuele energie, adem, yoga, eten..alles kan je direct in contact brengen met de essentie, de Beloved..in een prachtig ritueel kun je dat ervaren)

*Tantrische relaties (zo boven zo beneden, alles is verbonden. We verbinden onszelf op tantrische wijze met ons hoger zelf, met de aarde en met elkaar).

DATA

12 september en 14 november, 9.30 - 17.30 uur

PRIJZEN

€100,- per stel per dag. Koffie/thee/ lunch is inbegrepen

TRAINER

Wilde Ziel
Janine Vermeulen en Mark Naaborgh
06-137 954 37
wildeziel.contact@gmail.com
www.wildeziel.nl

Met feelgood-stofjes naar een collectieve verbinding met het Hart

Een cacao my dear?

Een Sacred Cacao Ceremonie is een rituele en ceremoniële samenkomst die vanuit de Maya's en Azteken al duizenden jaren gehouden wordt om in het veld van gezamenlijke heling te gaan. Daarbij wordt de heilzame cacao geëerd en is de begeleider om het Hart te openen en het fysieke lichaam te verwarmen. Dit gebeurt door de werking van diverse bestanddelen van onder andere theobromine, serotonine en tryptofaan. Deze zorgen ervoor dat er veel feelgood-stofjes vrijkomen in de hersenen.

Het vatensysteem gaat helemaal open, de bloeddruk stijgt en de cacao heeft daardoor een diepe werking.

De Rauwe Heilige Cacao is een genezende plant waarvan de zaden al miljoenen jaren oud zijn en die boordevol zit met stoffen die ervoor zorgen dat ons lichaam gezond kan blijven. Het werkt onder andere op het bloedvatstelsel en de overdracht van zenuwprkkelers. Ook hebben ze een reinigende werking op onder andere de lever dankzij diverse stoffen zoals serotonine, theobromine, magnesium en tryptofaan die ervoor zorgen dat onze 'blijfe stofjes' zoals serotonine, sneller vrijkomen en ons het feelgood-gevoel geven. Daarnaast ondersteunt cacao het lichaam in en tijdens diverse herstellende processen. "De ceremonie gaat eigenlijk ten diepste over verbinding maken met het Hart en vanuit het Hart, in het collectieve veld van de deelnemers die aanwezig zijn", aldus ceremonie-begeleidster Hannie Caron die dit samen met partner Pascal van de Pol en dj Petro van de Pas in Djoj verzorgt.



Muziek, shamanic sounds en zang. Cacao vol feelgoedstofjes...

En wat doe je dan?

Hannie: "De deelnemers zitten of liggen tijdens de ceremonie in de circle. We geven een geleide meditatie, maken shamanic sounds met een diversiteit aan instrumenten, ratels, drums en klankschalen. We gebruiken hierbij onze stemmen en zingen. De trillingen van de klanken werken helend op ons lichaam. Ook zetten we vanuit de dagenergie volgens de Maya Tzolkinkalender één of meer intenties om de cacao kracht bij te zetten, voorafgaand aan het

aarde en het water. Het uitspreken van intenties bekrachtigt dit ritueel. De Vrouwelijke Cacao Spirit wordt geëerd voor de grote gave die zij heeft. Het is zelfs mogelijk om in de ceremonie visioenen - beelden - te krijgen, doordat je in een diepe meditatieve staat kan komen door de combinatie van de heilzame stoffen en de klanken. Het vrouwelijke brengt zachtheid en liefde in de ceremoniële cirkel. Een cirkel staat ook voor verbinding met elkaar. Na

vol euforisch gevoel waardoor het gemakkelijk is te verbinden met zichzelf en elkaar. Een mooie combinatie die wij ook elke keer zien ontstaan als we Sacred Cacao toevoegen tijdens de Sacred Dance events. We zien de ander zoals hij/zij is... Alleen maar Liefde. Dé Bron waaruit wij zijn ontstaan en leven."

'Bij jezelf blijven', wat is dat?

Bij jezelf blijven gaat over in contact staan met dat wat er diep innerlijk in je beweegt. Wat je voelt en wat je met dat gevoel en die gevoelens doet. Luister je naar je gevoel, je intuïtie, dan handel je altijd goed. Bij jezelf blijven betekent dan ook handelen naar wat je innerlijk hoort en voelt. Je kent wel je onderbuikgevoel. Daarin is altijd het antwoord aanwezig. Bijvoorbeeld wees voorzichtig of doe iets niet. Bij jezelf blijven is dus staan voor jezelf; je eigen innerlijke waarheid volgen maakt je krachtig en sterk in je doen, denken en handelen."

Is er na je bijeenkomst een vervolg?

"Er wordt door ons gelegenheid geboden om contact op te nemen voor persoonlijke begeleiding. Dit omdat de ceremonie vaak innerlijke processen in gang zet of versterkt. Onze ervaring is dat nazorg dan van belang is om het proces goed door te gaan. Ook geven wij individuele ceremonies of voor kleinere groepjes. Wij heten iedereen welkom om meerdere Spirit of Cacao met Shamanic Sounds ceremonies of Ritual Cacao & Sacred Dance bij te wonen."

de ceremonie is er gelegenheid om te sharen met de talkingstick. Een gebruik dat uit de indiaanse stamtraditie voortkomt. Het geeft de deelnemer de gelegenheid om iets persoonlijks in te brengen terwijl de anderen alleen maar luisteren. Alles wat wordt gezegd, blijft in de cirkel. Respect voor wat wordt gedeeld, staat voorop."

En dan?

"Er komt een diep en open liefde-



gezamenlijk drinken van de cacao. Het is een ontspannende reis waarin de deelnemers soms een diepe heling ervaren. Er zijn ook deelnemers die zelfs beelden ervaren tijdens hun ceremonie."

Wat bedoel je met 'beelden'?

"De Maya's en de Azteken gebruiken de cacao tijdens rituelen. Zij gebruiken de elementen om de cacao te offeren, het vuur, de wind, de

DJOJ-AGENDA
TANTRA



DE KUNST VAN AANRAKEN | STELLEN



Tantrische massage is een bewuste en liefdevolle stromende manier van aanraken. Hierdoor kun je in een diepe, zachte en sensuele ontspanning terecht komen. In ontspanning kan je lichaam helen. Kun je in contact komen met je vitale en sensuele energie waardoor je lichaam nog meer gaat stromen.

Je voelt je helemaal compleet en bewust van je lichaam en de contouren. Dit in de volle aandacht van degene die je met warme olie ondersteund met muziek aanraakt. Zonder dat je op weg gaat naar een doel, word je uitgenodigd alle sensaties te ervaren.

Tijdens deze workshop kun je opnieuw of misschien wel voor het eerst ervaren hoe het is om met volledige aandacht voor jezelf, de ander aan te raken. Volledige aandacht bij alle sensaties die er mogen en kunnen zijn bij zowel de gever als de ontvanger. Zoals ontspanning, dankbaarheid, weerstand, verlangen en...? Door bewust en liefdevol vanuit je eigen hart de ander aan te raken. Met je ogen, met je handen, met je aandacht, met je liefdevolle gedachten naar jezelf en de ander.

Deze manier of vorm van aanraken wordt soms Metta-Ji genoemd wat betekent 'liefdevol aanraken' of de Kashmirische massage.

Flexibiliteit en blootgeven
Deze workshop is geschikt als je bereid bent jezelf bloot te geven. Nieuwsgierig bent naar alles wat zo'n avond je kan bieden.

De massage vindt plaats op matrassen op de grond.

Deze workshop is in verband met de maatregelen die geldig zijn op dit moment alleen geschikt voor liefdeskoppels. Je hebt op deze avond alleen fysiek contact met je eigen partner en we respecteren de 1.5 meter regel voor elkaar. Indien je klachten hebt, ben je niet welkom en vragen we je dit te melden.

Begeleiding: Marlene en Erik

DATA

25 september, 16 oktober, 20 november, 19.30 - 22.30 uur

PRIJZEN

Alleen voor stellen of gelegenhedskoppels €45,- per persoon, inclusief koffie/thee en versnaperingen

TRAINER

Sensual Tantric Lifestyle

Marlene Timmer

06-261 529 36

info@sprene.net

www.sprene.net

www.djoj.nl



Zie www.djoj.nl voor data van de volgende ceremonies en het reserveren.

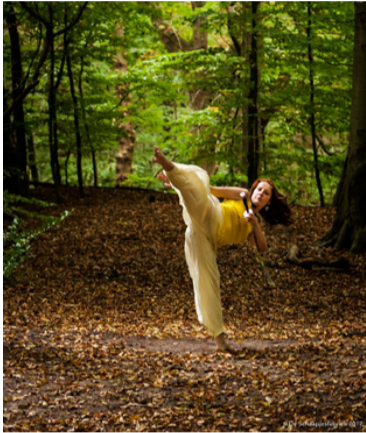
DJOJ-AGENDA

MARTIAL ARTS / KLANKCONCERTEN / PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

DJOJ-AGENDA
MARTIAL ARTS

Martial Arts ofwel vechtkunst is een geheel van vechttechnieken en -tradities.

KUNG FU - MARTIAL ARTS



I invite you to my weekly classes.

What do you learn?

- Basic techniques which you find in most styles
- The Soaring Eagle School - individual forms and working with a partner
- Learning the eight trigrams principles
- Weapons training
- Qi-gong
- Self Defence
- A personal training program is an option

Why should you do this?

- To get fit
- Learn Self-defence
- To understand your body and mind and release the stress
- To be mindful and to be in the present moment
- For challenge, self-respect and self-confidence
- To raise your life energy and for more quality in life
- For fun along the way

DATA

Vanaf 30 september wekelijks op woensdag, 10.00 - 11.45 uur

PRIJZEN

€13,- per sessie, 10x card €120,-

TRAINER

Eva Bergerová
06-238 834 06
eva@evaberger.eu
www.evabergerova.eu

DJOJ-AGENDA
KLANKCONCERTEN

De klank en trilling van klankschalen hebben een bijzondere werking. Ze brengen je in contact met de stilte in jezelf.

KLANKSESSIE TER
ONTSPANNING

Eén avond per maand kan je jezelf een geschenk geven door deel te nemen aan het klank(schaal)sessie en dat voor slechts €19,50.

De klanken van klankschalen, gongs, oceandrum etc. geven kalmte, harmoniseren zonder aanzien. Door de trillingen wordt het lichaam aangezet tot ontspanning en balans. Op deze manier ervaar je de ontspanning zoals je die kent van een aangename vakantie. Een geschenk voor jezelf of een cadeau voor iemand anders. Het kleine aantal deelnemers (12 personen) maakt het mogelijk extra aandacht te ontvangen, zonodig vragen te stellen en te delen. In stilte blijven kan natuurlijk ook.

In een wereld waar de geluiden van verkeer, radio, TV, iPod en telefoon meer overheersen dan het geluid van de natuur (vogels, stromend water etc.) is het een verademing om stil te liggen/zitten, en te ervaren wat voor andere klanken er zijn en wat ze je te vertellen hebben. En welke stilte er van ouds in onszelf aanwezig is. Stress, onrust, burn out, even niets? Kom ervaren wat de trillingen van de klankschaal met je kan doen.

Door de klankschalen is het mogelijk in het hier en nu te zijn. De avond bestaat uit twee delen met een korte pauze. In het tweede deel is er kort aandacht voor Mededogen - Liefdevolle Vriendelijkheid - Metta (o.a. Moge ik vrij zijn van lichamelijk lijden).

Loszittende kleding en een omslagdoek zijn aan te bevelen.

DATA

26 september, 24 oktober, 27 november, 19.30 - 21.30 uur

PRIJZEN

€19,50

TRAINER

Streamwinner
Martin de Lange
010-522 25 25 / 06-101 373 05
martin.j.delange@gmail.com
www.streamwinner.com

KLANKHEALING (LIG)
CONCERT

Je bent van harte welkom om je mee te laten nemen op een innerlijke reis op

de klanken van onze instrumenten; de helende frequentie van licht en liefde. Terwijl je comfortabel ligt op een matras wordt je uitgenodigd om je aandacht naar binnen te keren en kan je ervaren hoe de klanken (frequenties) jou ont-moeten en gaan mee resoneren met jouw natuurlijke trilling. Wij maken hierbij gebruik van diverse inheemse instrumenten. Zoals de didgeridoo, klankschalen, Chinese gong, sjamanen trommels, rainsticks, waterphone, Halo enz. Boven tonen en stemvibraties worden ook geïntegreerd in de zee van geluidsgolven. Een uitnodiging om in "het veld van gelegenheid" te stappen en je eigen unieke klankenreis te maken, ervaar de ruimte en stilte in jezelf, open en verwarm je hart.

DATA

19 september en 21 november, 18.45 - 20.15 uur of 21.00 - 22.30 uur

PRIJZEN

€25,- p.p. Voor info en reservering mail: klank@inresonantie.nl of bel 072-5340305, zie ook www.inresonantie.nl

TRAINER

Inresonantie
Anne van der Horst
072-534 03 05
klank@inresonantie.nl
www.inresonantie.nl

DJOJ-AGENDA
INTUÏTIEVE OPLEIDINGEN

Die fluisterzachte innerlijke stem die je steeds de goede kant op stuurt, voor wie ernaar luistert.

INTUÏTIE &
PERSOONLIJKE
KRACHT 4 DAAGSE

Helder, stevig en bij jezelf.

Hoe vaak verlies jij het roer, wordt je opgeslokt door het dagelijkse vaak grijze bestaan, ervaar je druk, heb je het gevoel dat je hier niet thuis hoort en vraag je je af waar je energie en je levenslust is gebleven?

Je rust en openheid groeit, je leert

vertrouwen en varen op je intuïtie.

Het doorzien en oplossen van je levensthema's vormt een rode draad door de training.

Vaak is je onvrede terecht, maar hoe vindt je de weg terug naar plezier geluk en vrede?

Intuïtie is het antwoord op je vragen, dit kan zoveel meer voor je betekenen dan alleen maar een onderbuik gevoel. Je leert effectief mediteren en de kracht kennen van verbeelding, energie voelen, onderscheid maken, jezelf openstellen of juist afschermen. Ook leer je uit te nodigen wat je leven vruchtbaar en waardevol maakt.

Peter de Winter, Christine en Floor Snoeijer inspireren als intuïtief docenten en coach sinds 1999 hun deelnemers in bewustzijn, intuïtie en persoonlijke ontwikkeling. Alledrie zijn ze gecertificeerd Aurahealer, energie Reader en intuïtief coach.

De opleiding brengt je dicht bij je gevoel, geeft je dagelijkse oefeningen mee zodat je de onschatbare waarde van intuïtie in het dagelijks leven echt gaat merken.

Enkele reacties:

"Ik wist dat ik erg gevoelig was maar wat fijn dat ik dat nu ook zachter kan draaien"

"Wat super leuk om weer te spelen, nu met energie!.. Het werkt echt"

"Ik vond mezelf nooit zo leuk, maar nu vind ik mezelf echt grappig, en gelukkig vindt mijn partner dat ook."

Deze Intuïtieve opleiding is geregistreerd als kort beroepsonderwijs (CRKBO) en aantrekbaar van de inkomstenbelasting.

DATA

10, 19 september, 10, 31 oktober, 14 november, 20.00 - 22.00 uur of 10.00 - 17.00 uur

PRIJZEN

€395,- voor 4 zaterdagen, incl. lunch, koffie en thee. Welkom op onze gratis introductie dag

TRAINER

Intuïtieve Opleidingen Rotterdam
Peter de Winter
0184-421429 / 06-53364113
intuïtief@dds.nl
www.intuïtief.com

DJOJ-AGENDA
PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING

Wie ben ik? Het is de meest gestelde vraag onder allen die aan de slag gaan met hun eigen ontwikkeling.

ALLES IS LIEFDE!



Tijdens deze eendaagse neem ik je graag mee langs de vele relaties die je in je leven tegenkomt, welke boodschappen ze je brengen, waarvoor ze dienen, hoe je, vaak diepe (relaties) pijnen kunt helen, hoe alles met elkaar verbonden is, en dat alle relaties je één ding brengen: je goedschiks of kwaadschiks terugleiden naar jouw hart.

Je leert het onderscheid te maken naar welke stem je in jezelf dient te gaan luisteren. De stem die jou liever vasthoudt in angst, tekorten, beperkende gedachten en overtuigingen óf de stem die je met Liefde begeleidt terug naar je hart en ál dat waar jij zo BLIJ van wordt.

Ik deel met je hoe al je emoties en gevoelens wegwijzers zijn, hoe jij deze vóór je kunt laten werken, dat je niet meer luistert naar die stem die jou klein en afhankelijk wenst te houden aan je omgeving. Een omgeving by the way die vaak ook vanuit dezelfde angsten aan jou vasthouden.

Op dit pad van bewust worden ontkomen we er niet aan in contact te komen met mensen die ons daarin gaan spiegelen. En niet voor niets. Elke situatie, omstandigheid én mens die jouw pad kruist heeft een boodschap, voor jou. Het is aan jou deze diepere boodschappen te gaan doorzien, opdat jij je bewustzijn kunt verruimen. En dus GROEIT!

Hoe kan iets groeien? Door shit! Nu, wie heeft er geen shit in zijn leven ervaren? JA, wie niet! Shit wenst niets anders dan omgezet te worden in voedingsstoffen om uit te groeien tot de beste versie van jeZelf!

Deze dag ontbloot dan ook niet alleen waarvoor we angstvallig blijven weglopen, het laat des te helderder zien dat alles er voor jouw groei is. LIEFDE IS!

DATA

Zaterdag 3 oktober, 10.00 - 16.00 uur

PRIJZEN

€97,- incl koffie/thee/lunch

TRAINER

Jacqueline Lammerts -
Living your truth -
Jacqueline Lammerts
06-132 270 71
post@jacquelinelammerts.nl
www.jacquelinelammerts.nl

OPEN DAG
Zondag 3 januari



In een gezellige sfeer iets moois leren maken

In één avond met een zelfgemaakt **schilderij** naar huis

Om een mooi schilderij te maken, hoef je niet te kunnen tekenen. Het gaat om het plezier dat je in de creativiteit met kleur en penselen op het doek kan beleven. De combinatie van schilderen en entertainen, leveren samen een leuke avond op. Dat is precies wat schilderes Merel Vuil met haar PaintFlow-avonden in Djoj beoogt.

Hoe het schilderen als vak voor haar begon, weet kunstenaar Merel Vuil nog heel goed. "Als ik lekker aan het schilderen ben vergeet ik de tijd. Op Koninginnedag schminkte ik altijd al graag kinderen. Ik begon met muurschilderingen te maken toen ik in Amsterdam woonde. De eerste was een klimplant boven de schouw. Toen mijn zoon werd geboren schilderde ik een maan, een krulboom en gras met diertjes. Daarna werd ik steeds vaker gevraagd om babykamertjes van muurschilderingen te voorzien. Zeemeerminnen, dolfinnen, zonnnetjes met lieve gezichtjes, van alles. De kamers van mijn kinderen en die van vele anderen toverde ik om in sprookjes. Ik leerde nog beter schminken en ging bij restaurant de Heksenketel als schminkheks aan de slag. Zo werd ik daar ook entertainer. Allerlei typetjes mocht ik daar doen. Van de Zwarte Weduwe tot Teutonia de Heks en Grietje van Hans en Grietje."



Merel Vuil: "Ik laat je zien dat iedereen kan schilderen, dus je zal je verbazen over wat je zelf kunt."

Merel tekent, schildert en schminkt al haar hele leven. "Ik heb intussen naast kinderkamertjes, vele restaurants, scholen, gezichtjes

en winkels voorzien van muurschilderingen, raamtekeningen en schilderijen. Ik heb ook gewerkt als artiest bij Paintbar. Ik verzorgde daar schilder-events voor soms meer dan veertig mensen tegelijk. Mijn PaintFlow-workshops bij Djoj, waar plaats is voor ongeveer tien personen per avond, zijn kleinschaliger en gezelliger."

Wat doe je precies met die PaintFlow-avonden in Djoj?

Merel: "Die combinatie van entertainen en schilderen zie je ook terug in mijn workshops Paintflow in Djoj. Ik vind het leuk om een groep mensen een gezellige avond te bezorgen. Door samen te schilderen ontstaat er al gelijk een onderlinge band. Iedereen gaat iets schilderen wat hij of zij zelf echt mooi of leuk vindt in kleuren die je zelf uitkiest, zodat het resultaat goed in je eigen huis past. Online staat een aantal totaal verschillende schilderijen van mij waaruit je kunt kiezen om na te maken. Je mag uiteraard zelf de kleuren bepalen, zodat je werk mooi in je huis past. Je mag uiteraard zelf de kleuren bepalen. Ik klets je op een gezellige manier binnen drie uur dwars door het schilderij heen. Ik leg op een vlotte manier stap voor stap uit hoe we het werk opbouwen. Zelfs al heb je nog nooit geschilderd, iedereen gaat met een mooi resultaat naar huis. Zie het als een avondje uit met een blijvende unieke herinnering."

Je kan het ook iemand cadeau doen?
"Mensen vinden het leuk om zo'n avond cadeau te krijgen. Voor wie een verjaardagsfeestje wil vieren of een mooie avond met moeder, zus of vriendin wil hebben. En wat dacht je als vrijgezellenfeestje, babyshower of een uitje met collega's. We hebben

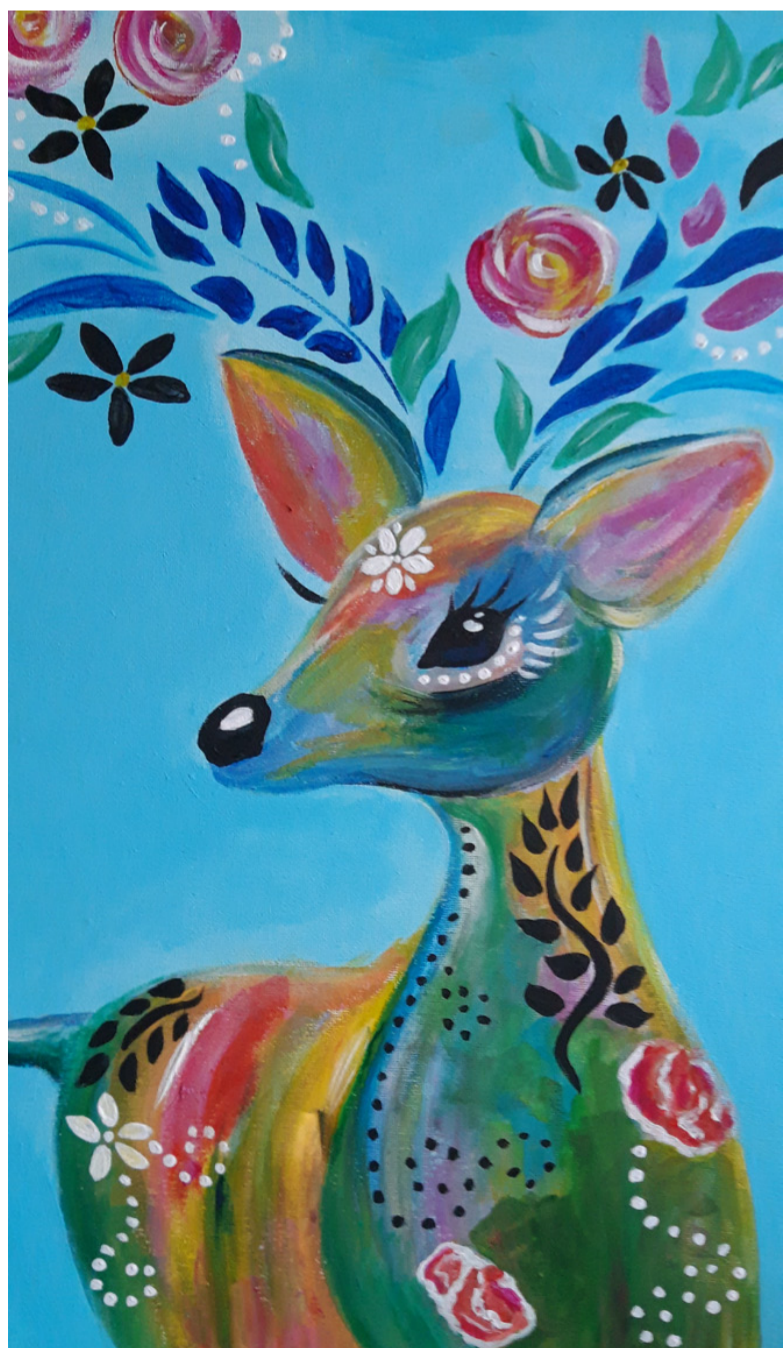
een wijntje, koffie en thee, een hapje, een muzikje met verf, doeken en kwasten. Schort om, aan de slag en samen lachen. Zoals mijn held schilder Bob Ross zei: 'We don't make mistakes, just happy little accidents.'"

Hoe kwam je hier terecht?

"Mensen die in Djoj komen, kennen me al. Ik sta drie dagen per week achter de bar, beetje in de keuken en probeer te zorgen dat alles op rolletjes loopt. Twee dagen per week werk ik samen met Lia en Peter op het kantoor van Djoj. Superfijn om close samen te werken. Djoj is een geweldige werkplek vanwege alle mensen die er komen en de warme sfeer. Mijn eigen bedrijf heet de Maansteen, genoemd naar de toverring om mijn rechterhand. Die draag ik altijd als ik schilder, ongeveer zoals Dombo zijn toverveer had om te kunnen vliegen, haha. Ik doe tegenwoordig ook losse opdrachten voor raamdecoratie. Met wit krijstift maak ik dan mooie etalages. Ook die versieringen op de ramen in Djoj heb ik getekend."

En wie meer wil na die avond?

"Ik laat je zien dat iedereen kan schilderen, dus je zal je verbazen over wat je zelf kunt. Iedereen gaat naar huis met een kunstwerk waar ze blij mee zijn en iedereen zal onthouden dat ze veel meer konden dan ze zelf ooit dachten. De stijl is vlot, simpel, vrolijk en kleurrijk. Wie de smaak te pakken krijgt, kan ervoor kiezen om een nieuw en ander schilderij bij me te komen maken." De workshops van Merel worden op donderdagavonden in Djoj gehouden. Online zoekt iedere deelnemer vooraf een favoriet werk uit om te maken. Opgeven en meer info: www.djoj.nl.



DJOJ-AGENDA
PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING

INTUÏTIE &
PERSOONLIJKE
KRACHT 8 AVONDEN



Hoe vaak verlies jij het roer, word je opgeslokt door het dagelijkse vaak grijze bestaan, ervaar je druk, heb je het gevoel dat je hier niet thuis hoort en vraag je je af waar je energie en je levenslust is gebleven?

Neem de tijd en de ruimte voor verandering en groei. Je rust en openheid groeit, je leert vertrouwen en varen op je intuïtie. Inzicht in je levensthema's vormt de rode draad door de training.

Je onvrede voelt terecht, maar hoe vind je de weg terug naar plezier geluk en harmonie? Het ontwikkelen van je intuïtie kan zoveel meer voor je betekenen dan alleen maar een onderbuik gevoel.

Je leert effectief mediteren en de kracht kennen van verbeelding, energie voelen, onderscheid maken, jezelf openstellen of juist afschermen. Ook leer je uit te nodigen wat je leven vruchtbaar en waardevol maakt.

Peter de Winter, Christine en Floor Snoeijer inspireren als intuïtief docenten en coach sinds 1999 hun deelnemers in bewustzijn, intuïtie en persoonlijke ontwikkeling. Alledrie zijn ze gecertificeerd Aurahealer, energie Reader en intuïtief coach.

De opleiding brengt je dicht bij je gevoel, geeft je dagelijkse oefeningen mee zodat je de onschatbare waarde van intuïtie in het dagelijks leven leert uitoefenen.

Enkele reacties:

"Ik wist dat ik erg gevoelig was maar wat fijn dat ik dat nu ook zachter kan draaien."

"Wat super leuk om weer te spelen, nu met energie! Het werkt echt."

"Ik vond mezelf saai en grauw, nu vind ik mezelf echt grappig, en gelukkig vind ik mijn omgeving dat ook."

Deze Intuïtieve opleiding is geregistreerd als kort beroepsonderwijs (CRKBO) en aftrekbaar van de inkomsten belastingen.

DATA

10, 17 september, 1, 15, 29 oktober, 12, 26 november, 10 december, 19.30 - 22.30 uur

PRIJZEN

€395,- voor 8 avonden incl koffie/thee

TRAINER

Intuïtieve Opleidingen Rotterdam

Peter de Winter

0184-421 429 / 06-533 641 13

intuïtief@dds.nl

www.intuïtief.com

JOUW GEBRUIKS-AANWIJZING



Workshop Ont-wikkel jeZELF.

Wie ben ik nu écht? Wat wil ik nu écht? Wat en wie past er nu écht bij mij? Hele belangrijke vragen om antwoorden op te krijgen voor een beter zelfvertrouwen.

Met welk doel kom ik 's morgens uit mijn bed? Hoe kan ik mij zinvol inzetten in deze wereld?

Na de Covid 19 crisis gaat het belangrijker worden dan ooit om je authentiek-'ik' te vinden. De balans tussen werk en ontspanning wordt anders. Wat past het beste bij je.

Dat is te ontdekken via je eigen geboortehoroscoop. Zweverig? Ik weet inmiddels dat het heel praktisch en concreet is toe te passen. Je geboortehoroscoop is een blauwdruk van waaruit jij je volledige potentieel wil leven. We weten inmiddels dat deze 'streepjescode' heel uniek inzicht geeft in jouw aanleg, jouw talenten, en waar je tegenaan kunt lopen.

Hoe kun meer aan de weet komen? Vanuit zelfreflectie kun jij je geboortehoroscoop leren ontdekken. Ik reik je "gereedschap" aan om je doelen en verlangens helder te maken.

Kom naar de workshops op dinsdag 15 september. Je maakt kennis met je eigen geboortehoroscoop en de Jungiaanse dieptepsychologie om onbewuste drijfveren duidelijk te krijgen. Je leert zelf thema's en symbolen te vertalen naar je eigen situatie. In de workshop lichten wij een tip van de sluier op.

Nieuwsgierig geworden? Laat het mij weten.

Wil je meer, dan is er een cursus (avond of dagdeel in overleg). Je kunt ook een karakteranalyse laten maken of andere workshops volgen. Voor meer info: miekehartwig@live.nl.

Wil je alvast meer weten over de uitleg op de Djoj-dagen of de workshop? Bel mij dan even.

DATA
Dinsdag 15 september,
19.30 - 22.00 uur

PRIJZEN
€20,-
TRAINER
Isis Karakteranalyse
Mieke Hartwig
010-418 83 23 / 06-218 531 40
miekehartwig@live.nl
www.miekehartwig.nl

WAKKER WORDEN IN DE NIEUWE TIJD



Werkt het 'moeten' niet meer voor jou? Word je onrustig of opstandig van de crisis en veranderingen? Weet je niet wat je kunt of wat je echt wilt?

Ontdek een nieuwe versie van jezelf. Je kunt juist in deze tijd meer betekenen dan je denkt. Bezoek de workshop over wat er verandert en begin bij jezelf. Ontdek de moeiteloosheid van de nieuwe mogelijkheden, vind je innerlijke drive.

Wakker worden is bewust zijn van het proces waar we in zitten en vanuit rust en vertrouwen de veranderingen aangaan.

Om een doorbraak te bereiken gaan we ook de emotionele lading opruimen van wat nog in de weg zit. Alles is erop gericht om een transformatie te starten die je een gevoel van ruimte en vrijheid geeft. Reken op een intensieve dag waar je lichaam ook op zal reageren.

Ook bij deze workshop is het raadzaam de MIR-methode tevoren alvast te oefenen. LET OP: maximaal 6 deelnemers voor een krachtige persoonlijke begeleiding

Ronald de Waal is nieuwe-tijds transformatiecoach en deelt zo veel mogelijk informatie die hij heeft verzameld en mogen ontvangen. Zijn doel is dat je zelf weer verbinding krijgt met je eigen wijsheid en meesterschap. Hij gelooft dat je, net als iedereen in deze bijzondere tijd, een unieke plek op aarde hebt. Hij helpt jou als gevoelsmens op te ruimen wat nog in de weg zit om rustig en krachtig jouw plek op aarde in te nemen.

Ervaring: Door jouw stromende manier van begeleiden leerde ik mijn zachte kant gebruiken. Je bent de magiër van de nieuwe ontwikkelingen! Wanda Nunes de Pina

DATA
3 en 24 oktober, 10.00 - 17.00 uur
PRIJZEN
€125,- incl. koffie/thee en vegetarische lunch, max. 6 personen
TRAINER
Ogen open!
Ronald de Waal
06-249 883 85
ronald@vindjouweigenplek.nl
ogenopenacademie.nl

Meer info:
www.djoj.nl

WIJSHEID IN LEIDERSCHAP



Eigen wijsheid en leiderschap leren begrijpen volgens de inzichten van de Hopi Indianen.

Het betreffen hier individuele sessies op afspraak die aansluiten bij eigen thema en ontwikkelingspad.

Vanuit deze oude wijsheidslessen van de Hopi tribe herinneren wie je bent, wat je talent (original medicine) is en hoe je dat in balans kunt inzetten in werk of privé.

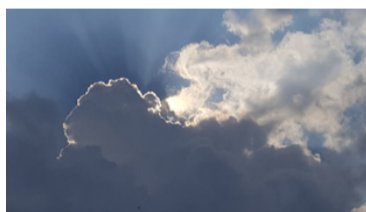
Also in English.

DATA
Op afspraak
PRIJZEN
€72,- incl. Btw
TRAINER
Hopi Teachings
Satya Henkes
06-394 943 21 / 06-239 349 50
hopiteachings@gmail.com
www.hopiteachings.com

DJOJ-AGENDA HEALING

Als oude wonden gaan opspelen vragen ze om genezing of healing.

HELENDE OPSTELLINGEN-INDIVIDUEEL



Herken je het gevoel dat bepaald gedrag of bepaalde gedachtes zich steeds lijken te herhalen? Of blijven bepaalde emoties steeds terugkomen zonder dat je goed weet waarom?

Een opstelling is een bijzondere methode om inzicht te krijgen in de lijnen van jouw energetisch systeem. Een opstelling geeft je de mogelijkheid om helder te krijgen waar je vastloopt, wat

er aandacht vraagt. Door deze inzichten krijg je ruimte. zodat de energie weer kan gaan stromen.

Ik heb gekozen voor de naam 'helende opstellingen', omdat ik met behulp van mijn healing gave je kan helpen om heel snel op een diepe laag de blokkades in je systeem te onderzoeken en naar het licht te brengen. Waar licht komt, komt er ook ruimte om los te laten. Ik geef ook andere soorten healingen, maar de kracht en de impact van een opstelling maakt dat het mijn favoriete manier van werken is. Het positieve effect van een opstelling is doorgaans al snel te merken en werkt vaak ook nog lang door.

Ik geef doorgaans individuele sessies. Groepssessies zijn ook mogelijk.

Meer informatie over mij en het verschillende healingwerk dat ik doe, kun je vinden op mijn website www.kindheartdevelopment.com.

Nieuwsgierig? Je kunt ook meedoen met de gratis online energetische meditatie die ik elke zaterdag aanbied. Stuur me daarvoor een berichtje via mijn site /contact.

DATA
Op afspraak
PRIJZEN
€95,- Graag telefonisch een afspraak maken op 06-451 110 88.

TRAINER
Kind Heart Development
Hanneke Klein
06-451 110 88
hanneke.klein@hotmail.com
www.kindheartdevelopment.com

HEALING OPLEIDING ROTTERDAM



9 zaterdagen van 10 tot 17.00 uur.

Start: januari en september in Centrum Djoj.

In januari start de healingopleiding ook op 10 avonden, van 19.30-22.30 uur en 4 zaterdagen van 10.00-17.00

Healer word je omdat je je eigen leven wil veranderen, gezondheid en emoties wil harmoniseren en ondermijnend

denken wil omzetten in liefdevol contact.

Vanuit groeiend hartscontact en het aanwenden van grotere krachtige bronnen buiten je lichaam, ontwikkel je jouw helende vermogens.

De healing opleiding is ontwikkeld aan de universiteit van Berkeley USA, Oosterse en westerse technieken versterken elkaar.

De vorm is stevig, en de technieken zijn duidelijk omschreven in de hand-outs.

Je werkt aan je stralende healing energie en ruimt intussen ook je eigen klachten en beperkingen op, met grote ruimte voor eigen inbreng en intuïtie.

Door: Christine Snoeijer en Peter de Winter sinds 2000 intuïtie docenten, aurahealer, aurareader, intuïtief Hara coach.

Enkele reacties:
"Prachtig om zo andere mensen te helpen en Healen"

"Mijn innerlijke rust kan ik nu zelf oproepen"

"Ik voel me meer open en gezond, het stroomt"

"Nu ben ik niet langer machteloos als ik nare dingen zie gebeuren"

Inhoud: healing met kristal kracht, supreme being, gidsen, je gevoeligheid beschermen, koorden en energie contracten, vorige levens, auralichamen, het astrale lichaam, de 7 basis chakras, gronding en kosmische verbinding.

De Healing opleiding is ook in 2020 en 2021 fiscaal aftrekbaar en voldoet aan de overheids eisen van kort beroeps onderwijs (CRKBO).

Wil je eerst meer aan jezelf werken? Kies dan Intuïtie en persoonlijke kracht.

Gratis energie reading: 06 53364113 / www.intuïtief.com / intuïtief@gmail.com

DATA
Start 26 september, 10.00 - 17.00 uur
PRIJZEN
Zie website
TRAINER
Intuïtieve Opleidingen Rotterdam
Peter de Winter
0184-421429 / 06-53364113
intuïtief@dds.nl
www.intuïtief.com



Barefeet on the beat
26 september, 24 oktober, 28 november,
31 december, 19.30 - 23.30 uur

Ecstatic dance
5 en 19 september, 3, 17 en 31 oktober,
21 november, 5 en 19 december,
19.30 - 22.30 uur

DJOJ-AGENDA
NATUURGENEESKUNDE / RELATIES

DJOJ-AGENDA
NATUURGENEESKUNDE

Gaat de reguliere geneeskunde over het wegwerken van ziekte, in de natuurgeneeskunde draait het om het herstellen van de verstoorde balans waarna het lichaam zelf de gezondheid kan regelen.

DIETMAR KRÄMER'S
BLOESEMTERAPIE



In de Dietmar Krämer Therapie worden diepgewortelde gewoontepatronen laag voor laag afgebouwd met behulp van bloesems, edelstenen, etherische oliën, klanken en kleuren. Ik bekijk je klachten in een groter verband, en ga na welke verborgen zielsconcepten tot de klachten hebben geleid. Hoe zijn de klachten ontstaan? Onder welke omstandigheden zijn de problemen zo groot geworden? Wat wil je veranderen in je manier van leven? Hoe stond je in het leven voordat de klachten begonnen?

Een behandeling begint met een kennismaking. In een veilige en vertrouwelijke setting geef je aan welke klachten je hebt. Ik luister aandachtig en stel vragen. Op basis van de diagnose stel ik een behandeling voor. Er is hierin geen plek voor zweverigheid. Je krijgt dan bloesemdruppels en eventueel olie of edelstenen mee voor dagelijks gebruik. We bespreken maandelijks de vooruitgang met behulp van jouw belevingen en mijn notities. Op deze manier komt er inzicht, doorvoelen en doorleven van patronen in jouw leven.

De Dietmar Krämer Therapie kan je helpen bij zowel geestelijke als lichamelijke problemen. Dat kan een depressie zijn, burn-out, stressklachten, angsten of het moedeloze gevoel dat je niet ten volle kunt leven. Maar ook als je last hebt van fysieke klachten zoals chronische rugklachten, hoofdpijn, frozen shoulder of maag- en darmklachten, kan deze therapie veel voor je betekenen.

DATA

Op afspraak

PRIJZEN

Een consult kost €70,- + bloesem en/of olie ca. €35,-.

Voor vergoedingen via zorgverzekers zie mijn website voor nadere informatie.

TRAINER

Fons Vermaas

010-450 35 74

info@fonsvermaas.nl

www.fonsvermaas.nl

DJOJ-AGENDA
RELATIES

Hoe verhoud jij je tot de ander? Dat kan iedereen in je omgeving zijn maar evengoed een speciaal iemand met wie jij je leven wilt delen. Relateren begint met houden van jezelf.

RELATIE IN
VERBINDING
PROGRAMMA



Intieme relaties; ruzies, kritiek, verlating... het is geen machtsstrijd zoals we vaak denken, maar het gaat over pijn, het verlies van connectie, het verlangen naar verbinding; emotionele verbinding. Een zeker antwoord op de vraag; Ben jij er voor mij?

Zijn er meerdere dingen gebeurd, die een breuk hebben veroorzaakt tussen jullie? Of wil je gewoon je partner veel beter leren kennen

Het 'Relatie in verbinding'-programma herstelt die diepe emotionele connectie tussen jullie.

Onderwerpen zijn onder andere:

- Wat is je model van de wereld; hoe jullie je relatie emotioneel beleven
- Opzoeken en vinden van de pijnplekken van vroeger en deze herkaderen; negatieve lading van een gebeurtenis afhalen, pijn, verdriet worden afgezet.
- Emotionele verbinding herstellen; je leert jezelf en je partner weer anders te zien.
- Behoeften in kaart brengen en bouwen aan een veilige basis;
- Creëren aantrekkingskracht; nieuwe emotionele signalen uitdragen vanuit een vertrouwdheid, vertrouwen en veiligheid waardoor de partners anders gaan bewegen in een relatie.

Het heeft een vaste structuur en bestaat uit vijf bijeenkomsten. Doen jullie mee? Ik zie je heel graag. Data in agenda op de website.

DATA

Zie website

PRIJZEN

€275,-

TRAINER

De relatiegezondcoach

Yvonne Roosen

06-375 638 40

info@iamworthit.nl

www.derelatiegezondcoach.nl

Meer info:
www.djoj.nl

Couscous met vegetarische 'kip' en pruimen

Licht verteerbaar en toch een stevige hap; couscous met vegetarische kip. Door de pruimen krijg je er een zoete bite bij.



Ingrediënten (4 personen):

- 1 eetl olijfolie
- 250 g vegetarische 'kipfilet' (in blokjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- ½ theel versgemalen peper
- 1 theel kaneel
- 1 kaneelstokje
- 250 g gedroogde pruimen (in stukjes)
- 100 g blanke amandelen
- 100 ml groentebouillon
- 275 g couscous

Bereiden doe je zo:

1. Verwarm de olie in een pan en bak de 'kip'stukjes, ui en knoflook enkele minuten. Schep regelmatig om.
2. Bestrooi met peper en gemalen kaneel en bak al roerend een halve minuut mee.
3. Meng er de pruimen, het kaneelstokje en de amandelen door. Giet de bouillon erbij en laat circa 5 minuten stoven.
4. Kook ondertussen de couscous zoals op de verpakking staat aangegeven.
5. Serveer de couscous met het 'kip'-pruimengerecht erbovenop.

Met dank aan Ekoplaza.nl/recepten. Boodschappenlijstje nodig voor dit recept? Ga naar www.ekoplaza.nl/recepten/detail/couscous-met-vegetarische-kip-en-pruimen.

Genietavond in Djoj

Elke donderdagavond is het genietavond in Centrum Djoj. Met een verrukkelijk vegetarisch diner, floating, relaxende massage, en een heerlijke sauna. De Djoj-keuken wordt al jarenlang vorstelijk bezet door het Braziliaanse echtpaar Júlio en Rose. Dertig jaar ervaring in de kookkunst van natuurlijke voeding: steeds weer nieuwe gerechten maar altijd lekker en gezond. Kom eens proeven!



DJOJ-AGENDA
MANNEN / FESTIVALS EN EVENTSDJOJ-AGENDA
MANNEN

Voor mannen worden speciaal bijeenkomsten georganiseerd.

HEART OF MEN
MANNENGROEP

Hallo man,

Welk man-beeld heb jij van jouw vader meegekregen? Hoe ben jij van jongen man geworden? Hoe kijk jij aan tegen jouw seksuele identiteit? Benieuwd naar de verhalen die andere mannen hierover vertellen? Lees dan verder!

Thema's als zonschap, relaties, mannelijkheid & vrouwelijkheid, kracht & kwetsbaarheid, contact met je lijf en gevoel, seksualiteit, succes & falen; wat betekenen ze voor jou als man?

Tijdens de HEART of MEN ga jij in 6 avonden op ontdekkingsreis naar jouw levensthema(s), met de kring van mannen als spiegel en als bedding.

gedurende de 6 avonden krijg jij praktische opdrachten, uitleg van eeuwenoude principes en deel je ervaringen. De veilige setting, de diepgang en de begeleiding van de ervaren trainers zorgen ervoor dat jij de stappen kan zetten waar jij naar verlangt.

Deelnemers ervaren na deelname aan dit intensieve traject meer zelfverzekerdheid, kracht en contact met hun hart.

Durf jij het aan om de reis naar je hart te ondernemen? Meld je dan nu aan. Heb je een vraag? Bel de trainers!

DATA

24 september, 15 oktober, 5, 26 november, 10 december, 19.30 - 22.30 uur

PRIJZEN

€395,- voor serie van 6 avonden

TRAINER

Hertog trainingen
Gideon Hertog & Dirk Koops
06-522 535 34 Gideon
06-413 257 77 Dirk
gideon@hertogtrainingen.nl
www.hertogtrainingen.nl

DJOJ-AGENDA
FESTIVALS EN EVENTS

Djoj organiseert zelf en in samenwerking met deskundigen diverse events, sommige al vele jaren met succes. In één evenement of dag kom je veel te weten over één onderwerp.

4^e NATIONALE
ASTROLOGIEDAG

Lezingen - Markt - Workshops - Astro-opstelling -

- Met o.a. Chinese, kabbalistische, medische, voorspellende astrologie.
- Wat weet je over wat de planeten zeggen over jouw geluk en pech?
- Jouw horoscoop vertelt waar jouw geluk en pech ligt.
- Wat weten astrologen over je gezondheid?
- Heb je wel eens een astrologische opstelling meegemaakt?
- Laat een snelduiding maken van je horoscoop!

Verdiep je zelfkennis met de deskundige astrologen op 4 oktober tijdens de 4e Nationale Astrologie Dag in Djoj. Je wordt niet alleen wijzer over jezelf en je eigen sterrenbeeld, maar je ontdekt ook wat de Chinese, kabbalistische, medische en voorspellende astrologie je te vertellen hebben.

Centrum Djoj en Uitgeverij Koorddanser organiseren samen deze alweer 4e Nationale Astrologie Dag met een keur aan zeer ervaren astrologen.

Het programma biedt een dag lang persoonlijke astrologische informatie met lezingen en workshops. Ook is er de hele dag een astro-markt waar aanbieders van astrologische kennis en producten zich kunnen presenteren.

Lezingen

De lezingen/workshops zijn verdeeld over drie verschillende zalen en in parallelsessies. De volgende lezingen staan op het programma:

1. Open je hart voor geluk - Jan de Graaf
2. Wat wil jij manifesteren? Kabbalistische kijk op je geboortehoroscoop - Ewald Wagenaar
3. Je ziel en persoonlijkheid astrologisch bekeken - Peter Saarloos
4. Medische astrologie - Adrie van de Ven
5. Pluto: delf je het onderspit of diamanten? - Elodie Hunting
6. Saturnus: slechterik of antiheld - Liz Hathway
7. Gerrie Dimmendaal - Chinese Nine Star Ki astrologie
8. Truus van Leeuwen - Systemische astrologie

DATA

Zondag 4 oktober, 9.00 - 17.30 uur

PRIJZEN

€45, per persoon.

TRAINER

Koorddanser
Ewald Wagenaar
06-531 062 18
redactie@kd.nl
www.kd.nl

FESTIVAL BODANZA
BEWEEGT JE

Biodanza beweegt je hart, brein en je lijf. Steeds meer wetenschappers bevestigen de kracht van bewegen op muziek. Tijdens dit festival krijg je de kans met meerdere docenten kennis te maken.

Biodanza is vooral ook plezier beleven, samen genieten en verbinden. Geniet deze dag van diverse docenten. Allen met hun eigen specialiteit en kwaliteit maken zij deze dag tot een feest van verbinding.

Vanaf 12.00 uur ben je welkom en kun je je inschrijven voor 3 biodanza-workshops en/of een healing klankconcert -download de informatie.

13.15-15.00 Start met een vitale/ creatieve workshops.

15.00-16.00 Pauze - geniet in de bar/ chill-ruimte of laat je masseren

16.00-17.45 Affectieve biodanza workshop of kom tot rust met een klankhealing concert.

17.45-19.30 Pauze voor diner/chillen/ relaxen/massage/hang concert

19.30-21.15 Sensuele of transcendente biodanza workshops

21.15-22.00 uur Afsluiting in de bar

Ieder blok kun je chillen, massage ontvangen, genieten in de bar of luisteren naar muziek. Dit festival is een fijn moment nader kennis te maken met biodanza.

DATA

Zaterdag 2 januari, 12.00 - 22.30 uur

PRIJZEN

€55,-. Koffie en thee inbegrepen voor de hele dag

TRAINER

Biodanza met Monique Sajat
Monique Sajat
0181-474 584 / 06-319 089 10
welkom@moniquesajet.nl
www.moniquesajet.nl

ANDERS AVONDJE UIT



Zin in een gezellig en inspirerend avondje uit? In je eentje of samen met anderen? Al jaren organiseert Centrum

Djoj maandelijks het Anders Avondje Uit. Tijdens deze avonden kun je kiezen uit diverse workshops. De workshops worden gegeven door trainers die bij Djoj een activiteit organiseren. Je kunt op die manier kennismaken met het aanbod van de trainer en van Djoj.

De workshops zijn een soort 'proeverij' van wat de trainer jou te bieden heeft. Een workshop duurt 2 à 2,5 uur waardoor er ook echt tijd is om dieper op het onderwerp in te gaan en te ervaren wat het voor jou kan doen.

In verband met de Covid-19 maatregelen wordt er geen diner geserveerd.

We verwelkomen je graag op deze sfeervolle avonden!

DATA

19 september, 10 oktober, 14 november, 12 december, vanaf 19.00 uur

PRIJZEN

€10,- incl. 1x koffie/thee. Overige consumpties zijn voor eigen rekening. Maximaal 15 minuten voor aanvang (niet eerder) van jouw workshop ben je welkom. Er worden geen kaarten aan de deur verkocht i.v.m. Covid-19. Zonder inschrijving en betaling online kunnen we je geen toegang geven.

TRAINER

Centrum Djoj
010-285 02 36
info@djoj.nl
www.djoj.nl

AAU SINGLE
AVONDEN

Ontmoet! Geniet! Verbind!

Ken je dat? Je zit thuis en hebt zin in een avond ongedwongen mensen ontmoeten, genieten én verbinden. Onder het genot van een lekkere vegetarisch maaltijd, een verdiepende workshop en na afloop napraten in het Djoj Café! En wie wat daar dan nog op volgt? Een avond waar je energie van krijgt, ruimte ervaart en waar het veilig genoeg is om jezelf te zijn. En een avond waarvan je niet weet hoe deze gaat verlopen, behalve dat je zeker weet dat er mensen komen die ook willen verbinden. Klinkt fijn, niet?

En dit is precies de intentie van Connecting People: 'door je te verbinden met anderen voel je je dieper verbonden'.

Connecting People organiseert al sinds 2010 iedere maand het Anders Avondje Uit voor Singles in Djoj Rotterdam. Zij kiest voor een 'bewuste' insteek en een zorgvuldig samengesteld programma, waar(door) gelijkgestemden elkaar ontmoeten.

De avond is specifiek gericht op mannen en vrouwen die nieuwsgierig zijn, die een ander durven ontmoeten in een gesprek of een activiteit en die open staan voor mooie ervaringen of een klik.

'Een heerlijke avond met mooie ontmoetingen'

'Een avond met een lach en een traan'.

'Er is een geweldig vriendschap ontstaan tijdens deze avond die me zoveel waard is'.

'Ik ontmoette er de man van mijn leven'.

Wij vinden het leuk om te horen van jullie hoe de relaties zich verdiepen en verder ontwikkelen. Laat het ons gerust weten! Voor bezoekers die graag contact willen houden, hebben wij de besloten groep op Facebook van Connecting People in het leven geroepen. Je vindt deze op onze Facebookpagina Connecting People.

En wat wij oh zo belangrijk vinden, is het respect voor elkaar. Een belangrijk punt om hier toch te vermelden. Iedereen is anders en beleeft de dingen vanuit zijn of haar eigen gezichtspunt. Het is een voorwaarde voor ons om elkaar tijdens deze avond te respecteren en accepteren. Merk je dat je daar toch moeite mee hebt tijdens de avond? Dan hebben we speciaal tijdens deze avond iemand rondlopen waar je met je verhaal terecht kunt.

De avond start om 18.00 uur met een vegetarische maaltijd, Om 19.30 uur start de workshop die ongeveer 75 tot 90 minuten duurt. De dansworkshop Biodanza volgt daarna. Na het dansen kan je in de bar genieten van de hapjes die wij klaar zetten en kun je onder het genot van een drankje nog heerlijk napraten met elkaar. De avond sluit rond 23.30 uur. Zolang de bar daarna open is kun je nog verder nagenieten

Kan je niet wachten om naar een Anders Avondje Uit voor Singles te komen? Kijk dan snel wanneer de eerstvolgende avond plaatsvindt!

Naast een Anders Avondje Uit voor Singles organiseren we ook andere vergelijkbare evenementen. Je vindt onze activiteiten op onze website van Connecting People. Graag zien we jou bij één van onze evenementen.

DATA

26 september en 28 november, 18.00 - 23.30 uur

PRIJZEN

€29,50 incl. vegetarisch diner. Overige consumpties en versnaperingen zijn voor eigen rekening. Er is geen PIN automaat aanwezig. Annulering is mogelijk tot veertien dagen voor aanvang onder inhouding van €7,50 annuleringsfee. Daarna is de annuleringsfee 100%. Maximaal aantal deelnemers is 60 (30 om 30). Wij streven naar een gelijk aantal mannen en vrouwen. Daardoor kan het soms voorkomen dat de inschrijving tijdelijk niet mogelijk is. Vol=Vol.

TRAINER

Connecting People Powered by Centrum Djoj
Rob Wittkamp
Contact via de mail s.v.p.
06-820 563 38
info@connectingpeople.nu
www.connectingpeople.nu

TANTRISCHE LIFESTYLE

Ontdek de leukste versie van jezelf

Tantra, daarvan hebben we allemaal wel eens gehoord. Marlene Timmer van Tantra Experience legt de nadruk op lifestyle, het omgaan met anderen en jezelf is meer dan een eenmalige handeling; het gaat om bewustwording van je hele leven.

Marlene Timmer noemt wat ze deelnemers aanleert in haar cursussen en workshops een "tantrische lifestyle" omdat, zegt ze, "je deze manier van leven gemakkelijk kunt toepassen in contact met jezelf en met anderen en dit veel meer is dan een oefening tijdens een workshop. Je wordt er meer sociaalvaardig en bewust van", zegt Marlene. "Levenslessen noem ik deze ook omdat we iedere keer weer een ander thema kunnen tegenkomen waarvan we iets bewuster kunnen worden."

Wat doe je dan tijdens de Tantra Experience bijeenkomsten?

"We starten altijd met een kennismaking en uitleg over het programma. We maken gebruik van verschillende tantrische rituelen, dans/bewegen, inquiry, spel, sharings naar aanleiding van een thema. Voor meer bewust worden van ons eigen aandeel in

echt laat zien en aanwezig bent. Je kan zonder kleding zijn en niets van jezelf laten zien. Er zijn vooraf duidelijke regels: het is niet toegestaan seksuele handelingen te verrichten. Hierdoor is er een enorme ruimte die we kunnen verkennen en er ontstaat gemakkelijk een sacred space."

Ga je oefeningen doen?

"Eén ervan is bijvoorbeeld de afstand-nabijheid oefening. Hierbij heb je om beurten of soms tegelijkertijd de mogelijkheid om te oefenen in hoe dicht de ander bij je kan komen, terwijl je probeert je aandacht voor minstens 60 procent bij jezelf te houden. Ik nodig ook uit om hiermee te oefenen om te vragen of die ander een stukje achteruit wil gaan. Hierin is de uitnodiging je eigen impulsen te volgen én respect te hebben voor de grenzen van de ander in dat moment. Het gaat om eerlijk zijn naar jezelf en

"Mensen voelen zich gesteund door de herkenning en openheid tijdens de workshops"

relatie met een ander. Het unieke ervan is dat ik het helemaal vanuit mijn eigen authenticiteit begeleid en mijzelf als mens ook laat zien. Ik voel mij een onderdeel van het grotere geheel en iedereen heeft zijn eigen bijdrage te leveren. Ik geloof dat bewust worden niet zwaar en therapeutisch hoeft te zijn. Ik maak altijd een verbinding met ieders dagelijks leven. Ik vind ook dat iedereen verantwoordelijkheid heeft te dragen voor zijn eigen acties en reacties in contact met de ander. Dit gaat onder andere ook over grenzen aangeven. We kunnen als mannen en vrouwen veel van elkaar leren als we echt durven kijken, luisteren en de ander zien. We hebben elkaar hierin juist nodig omdat we allemaal anders zijn en de oordelen, aannames en gewoontes mogen gaan herzien. De avonden zijn vooral opgezet om een laagdrempelige instap te creëren voor mensen die een hele dag (nog) niet durven of kunnen."

Blijven de kleren aan?

"Meestal dragen we kleding en als er oefeningen zijn waarin de kleding uit kan, heeft iedereen altijd een eigen keuze. Wil je je kleding aanhouden, dan hou je die aan. Blootgeven is voor mij belangrijker dan zonder kleding zijn. Daarmee bedoel ik dat je jezelf

de ander en om een echt 'ja' kunnen voelen en een echt 'nee'. Dit is een mooie en belangrijke oefening om te ervaren hoe het is om je grenzen aan te durven geven en om te voelen wat het met je doet als de ander je vraagt om achteruit te gaan."

Wat is het effect bij mensen die een bijeenkomst hebben gevolgd?

"Ik hoop natuurlijk dat ik de mensen heb geraakt en aangeraakt met mijn tantrische visie en dat ze bewust worden van hun eigen aandeel in relaties, verantwoordelijkheid en mogelijkheden om de mooiste, leukste versie van zichzelf te ontdekken en te leven. Dat je altijd een keuze hebt en ook op je keuze mag terugkomen op ieder moment. Ik heb bijzondere ervaringen gehoord van deelnemers die nu al jaren met regelmaat terugkomen, dat hun leven is veranderd. Er wordt soms gezegd dat ik mensen kan 'bevrijden'. Dat ze zich gesteund voelen door de herkenning en openheid tijdens de workshops."

Waarom ben jij anders dan anderen die tantra aanbieden?

"Omdat ik Marlene ben, ervaringsdeskundig ben en liefde voor het leven heb. De ervaringen die ik heb uit mijn huidige leven pas



Marlene Timmer: "Ik geloof dat bewust worden niet zwaar en therapeutisch hoeft te zijn."

ik toe in de workshops. Daarmee laat ik zien dat je bijvoorbeeld de manier van contact maken in de workshops, ook kunt toepassen in de supermarkt, in je relaties privé en je werk. Dat je ook daar met compassie kan kijken als iemand iets doet wat we niet fijn vinden bijvoorbeeld. Of respectvol je grenzen kunt aangeven. Ik gebruik ook tools uit geweldloze communicatie en lichaamsbewustzijn. Alles wat je tot je neemt is voeding, dat zijn je gedachten, de woorden die je denkt en spreekt, fysiek voedsel en de aandacht die je schenkt aan je lichaam. Je lichaam is de tempel

waarin je ziel of spirit woont. Daar mag je respectvol mee leren omgaan."

Je schrijft ook graag...

"Ik heb op mijn website verschillende artikelen geschreven waar je iets kan lezen bijvoorbeeld "Metoo", "Vrijheid 2020", en je vindt er een video over tantra waarin ik vertel over mijn eigen-wijze tantrische visie."

Wat wens jij de wereld?

"Mijn wens is dat we naar en met elkaar kunnen leven, luisteren en liefhebben. Dat we om kunnen gaan met onze medemensen, met collega's,

je partner, in de supermarkt enz... Dat we samen een wereld creëren van respect en liefdevolle ontmoetingen. Dat we vrijheid hebben van onze mening en seksuele geaardheid. Dat we nieuwsgierig kunnen zijn naar wat de ander beweegt, waarom hij/zij doet wat hij/zij doet. Dat is mijn missie en daar loopt mijn hart warm voor."

Kijk op www.djoj.nl voor de Tantra Experience-bijeenkomsten met Marlene Timmer.

BIODANZA

Dans je liefde voor het leven

“Biodanza is de dans van het leven. Het is vreugdevol, verbindend, transformerend en mensen krijgen er energie van. Het verschil met een gewone dansavond is bijvoorbeeld dat we op blote voeten dansen en niet praten tijdens het dansen”, aldus Brenda van Broekhoven. De stilte zorgt ervoor dat je beter kunt voelen, maar ook het contact met jezelf en de ander krijgt een andere dimensie. Biodanza werkt geleidelijk transformerend en integrerend, zodat je steeds meer echt in liefde leeft. Brenda verzorgt vanaf oktober een biodanzajaargroep in vijf weekenden. En op de zomerse zaterdag kun je heerlijk vrijuit dansen op de ONE TRIBE avonden.

“Biodanza is betekenisvol. Het dansen brengt deelnemers in contact met hun essentie en reikt handvatten aan om het leven te leiden zoals ze ten diepste wensen. Liefde is daarbij een onstuitbare kracht en het maakt van ieder een gelukkig en vervuld mens. Er is veel contact met elkaar en deelnemers ontmoeten mensen die ze misschien anders nooit zouden ontmoeten. Vrouwen en mannen van diverse leeftijden en achtergronden.”

Ga je bepaalde dansoefeningen doen?

“Elke dans laat je iets ontdekken of voelen. De muziek in biodanza is krachtig en helpt om in een staat van bewustzijn te komen waarin ieder voelt dat alles al helemaal goed is, precies zoals het is. In alle dansen staat het leven centraal en dat betekent dat je er levendiger door gaat voelen en dat het je versterkt in wie je wilt zijn. Het dansen brengt je in contact met jezelf, met blijdschap en rust. Maar ook met de vitaliteit, plezier en een innerlijk gevoel van vrijheid. Bij biodanza dans je het paradijs op aarde.”

Er is veel contact met andere deelnemers...

“Contact is belangrijk voor een gezond en gelukkig leven. Door de muziek, de beweging en de ontmoeting van de ander in de dans raken we allerlei aspecten van het leven. Biodanza is de dans van het leven en nodigt uit om zo volledig het eigen potentieel te ontwikkelen. Biodanza is gebaseerd op vijf lijnen: vitaliteit, er zin in hebben, de vreugde van het leven; seksualiteit, ervan genieten;

creativiteit, vrij zijn in het uiten, de poëzie van het leven; affectiviteit, een teder contact, een leven vol vriendschap en transcendentie; het je verbonden voelen met het grote geheel.”

Waar komt biodanza vandaan?

“Rolando Aranedo Toro ontwikkelde biodanza in de jaren '60. Hij zei: ‘Dans is een van de aangeboren vermogens van de mens, evenals zingen en schreeuwen. De eerste kennismaking met de wereld is de beweging. De dans vindt haar oorsprong in het diepst van ons wezen. Ze is de beweging van het leven, van intimiteit: ze is de impuls die leidt naar eenheid en naar verbondenheid.’ Hij vond een geniale manier om als mens te groeien en diep contact te maken. Biodanza is een manier om je natuurlijke staat opnieuw te herkennen en te integreren. Met muziek, dans en elkaar als instrumenten om weer helemaal onze talenten eigen te maken.”

Waarom is jouw biodanza anders en uniek?

“Iedere biodanza-facilitator is uniek en ieder heeft een eigen touch, net zoals er geen mens hetzelfde is. Zelf word ik heel gelukkig van een stralende aanwezigheid waarmee we een fijne en open sfeer scheppen. Ook vind ik afstemming, plezier en veiligheid van groot belang, omdat dat de ruimte geeft om echt te genieten en in contact met een ander op een prettige manier te dansen. Het respecteren en gevoelig zijn voor elkaars grenzen is belangrijk.”



Brenda van Broekhoven: “Biodanza is een manier om je natuurlijke staat opnieuw te herkennen en te integreren.”

Welke voorbereiding heb je als biodanza-facilitator gehad?

De biodanza-opleiding duurt vier tot vijf jaar. Ik geef nu al ruim zeven jaar biodanza en heb ook een rijke achtergrond in organisaties. Na de basisopleiding biodanza heb ik diverse specialisaties gevolgd, zoals die voor het bedrijfsleven, biodanza

in de natuur, dansen met de engelen, stem & percussie en het werken met de schaduwkant waarin het hart van de transformatie ligt.”

Meer informatie over de biodanza-jaargroep met Brenda: www.djoj.nl.



Samen Oud & Nieuw vieren met biodanza en workshops

Het Oud & Nieuw feest is een viering met dans, rituelen, korte workshops en een DJ om het nieuwe jaar in te luiden.

Elk jaar wordt in Djoj Oud & Nieuw feestelijk gevierd. Dit geïnspireerde samenzijn is voor wie een avond met elkaar plezier maken kan waarderen. Medeorganisator Brenda van Broekhoven: “We bewegen, mediteren, verbinden, dansen, proosten en delen onze blijdschap. Deze viering is inclusief alles, dus ook het favoriete gezonde drankje dat aan de bar besteld kan worden. In oktober komt het programma op de website. Sluit dit bijzondere jaar af en start 2021 in een levendige vreugde.

Info en kaarten: www.djoj.nl.

DJOJ-AGENDA
ONDERNEMERS



DJOJ-AGENDA
ONDERNEMERS



BEWUST ONDERNEMERS NETWERK ROTTERDAM



Dit netwerk staat voor verbinden, verdiepen en versterken. Meer dan zien en gezien worden en leads for business scoren, draait het in dit netwerk om het vergroten van de kracht van de deelnemende ondernemers. Wij helpen elkaar om onze authentieke kwaliteiten te ontwikkelen en hiermee ons persoonlijke leiderschap en onze ondernemerskracht te vergroten. Door met elkaar te investeren in een duurzame ontwikkeling van onszelf, vergroten wij dus onze gezamenlijke ondernemerskracht.

BONR heeft als missie om ons bewustzijn te laten groeien en anderen te inspireren. BONR is een groeiend platform dat is ontstaan vanuit de overtuiging dat we bewuster met onszelf en de wereld om ons heen om mogen gaan. Via ons netwerk creëren we gelegenheden waar wij elkaar ontmoeten, inspireren en samen werken om van elkaar te leren.

We komen regelmatig bij elkaar. We bespreken actuele thema's die ons dagelijks bezig houden. We inspireren elkaar door het aanbieden van onze producten, ondersteunen en adviseren bij het ontwikkelen van nieuwe initiatieven en behandelen verschillende vragen op het gebied van bewust ondernemen.

Als 'bewust ondernemer' heb jij bij ons de gelegenheid om collega's te ontmoeten. Dit is een interactieve setting waarbij ook jij de kans krijgt om ons in een korte workshop van een half uur tot maximaal drie kwartier, ons te inspireren vanuit jouw kennis, visie en missie over het (bewust)ondernemerschap. Zo blijft er voldoende ruimte over om te netwerken in het Bewust Ondernemers Netwerk Café.

We hopen je te mogen begroeten!

DATA

18 september en 20 november, 9.00 - 11.00 uur of 16.00 - 18.30 uur

PRIJZEN

€10,- ter dekking van de kosten, zaal, koffie/thee. Bijeenkomst 18 september is in Rozenburg bij Centrum Asclepeion, Marijkeplein 12. Deelnemers bijdrage van €10,- wordt voor deze bijeenkomst te Rozenburg contant afgerekend bij binnenkomst.

TRAINER

Bewust Ondernemers Netwerk Rotterdam
Rob Wittkampf
Contact via de mail s.v.p.
06-820 563 38
info@bonr.nl
www.bonr.nl

DJOJ-AGENDA
DIVERSEN

DJOJ-AGENDA
DIVERSEN

FLOATING BY DJOJ -
ONTDEK VERSTILLING



VERSTILLING

Floating biedt een ruimte waarin je de sensatie van gewichtloosheid kan ervaren. Een diepgaande ontspanning. Binnenin een floatingcabine drijf je moeiteloos op een mix van warm water (35°C) en een hoge hoeveelheid Epsom zout. Dit magnesiumrijke zout laat je moeiteloos drijven en is geweldig voor het lichaam.

Je kan ervoor kiezen om in het donker en in stilte te floaten of om geluid en/of licht te gebruiken in de cabine. Let op: Centrum Djoj garandeert niet dat er geen omgevingsgeluiden zijn. Indien je dat wel wenst, dan adviseren wij je om dit bij je reservering aan te geven, dan kunnen we samen het juiste moment bepalen.

Je kan ook een cadeaubon kopen om de floating cadeau te doen. De cadeaubon is verkrijgbaar aan de bar van Centrum Djoj.

Je kan ervoor kiezen om in het donker en in stilte te floaten of om geluid en/of licht te gebruiken in de cabine. Let op: Centrum Djoj garandeert niet dat er geen omgevingsgeluiden zijn. Indien je dat wel wenst, dan adviseren wij je om dit vooraf telefonisch door te geven, dan kunnen we samen het juiste moment bepalen.

VOORBEREIDINGEN VOORAF

- Vermijd scheren voor het floaten. Het zoute water prikt als je je net geschoren hebt.
- Minimaliseer cafeïne inname voor diepere ontspanning.
- Neem een kleine maaltijd en zorg dat je voldoende gedronken hebt (maar niet te veel).
- Fysieke activiteiten zoals yoga/joggen/fietsen ondersteunen je float ervaring.
- Als je haar recentelijk geverfd is kan je niet floaten. Wanneer je na het douchen je haar afdroogt en de haarverf nog sporen achterlaat op de handdoek, is het te vroeg om te floaten.

ACHTERAF

- Drink voldoende
- Neem de tijd om je float ervaring te integreren.

WIJ VERZORGEN

Shampoo/conditioner & douchegel, handdoeken en oordopjes.

VEELGESTELDE VRAGEN

- Hoe bereid ik mijzelf voor op een float, en wat neem ik mee?

Je hoeft niets mee te nemen. Floaten is het fijnst zonder zwemkleding. Je beschikt over je eigen privé float ruimte. Voor meer informatie, bekijk de voorbereidingen.

- Wat als ik claustrofobisch ben?

De floatomgeving is specifiek ontwikkeld ter bevordering van diepe ontspanning. Mensen voelen zich doorgaans al snel veilig en comfortabel. Je kan je float starten met de klep open en met verlichting en muziek. Je hebt ten alle tijde controle over de klep, het licht en de muziek.

- Hoe zit het met de waterkwaliteit?

Na iedere float wordt het volledige watervolume gereinigd. Het water bestaat voor 35% uit Epsom zout, een omgeving waarin pathogene organismen zoals virussen en bacteriën nauwelijks kunnen overleven. Ons filtersysteem gebruikt UV-licht, waterstofperoxide en is voorzien van een katoenfilter voor optimale waterkwaliteit.

- Kan je samen floaten?

Wij bieden floaten aan als individuele ervaring, met zo min mogelijk externe prikkelingen om optimale ontspanning voor lichaam en geest te stimuleren.

- Wat als je in slaap valt tijdens het floaten?

Dit is volkomen veilig en vaak buitengewoon ontspannend.

- Kan ik floaten tijdens de zwangerschap?

Met name in het 2e en 3e trimester biedt floating een enorme meerwaarde.

DATA

Uitsluitend op vrijdag, zaterdag en zondag. Boekingen alleen per telefoon op 010-2850236.

PRIJZEN

€25,- per keer

TRAINER

Centrum Djoj
010-285 02 36
boekingen@djoj.nl
www.djoj.nl

SCHILDER-
WORKSHOPS



Hai! Leuk dat je bij me komt kijken. Ik ben Merel, van Paintflow, en vanaf september geef ik in Djoj op de donderdagavonden schilderworkshops.

Je kunt uit zes verschillende schilderijen kiezen. Die kun je op de website vinden. Ik klets je op een hele gezellige manier binnen drie uur dwars door je schilderij heen.

Heb je een verjaardag, babyshower, vrijgezellefeestje, uitje met collega's of wil je gewoon een leuke avond met vriendinnen beleven...je bent van harte welkom. Onder het genot van een drankje, een hapje, muziek en vooral goed gezelschap maak je een schilderij waarmee je trots naar huis kunt gaan. We maken met z'n allen hetzelfde werk, maar het zal toch uniek worden omdat iedereen andere favoriete kleuren kan gebruiken. Ik heb ezels, doeken, pense-

len, schorten en als je wilt zelfs mondkapjes, dus helemaal Coronaproof met anderhalve meter afstand van elkaar gaan we lachen en lekker aan de slag.

Ook al heb je nog nooit een penseel aangeraakt, je zal verbaasd zijn over wat je zelf kunt! Check het leuke filmpje op de website van Centrum Djoj, welke gemaakt is door www.joostpleune.nl.

DATA

10, 17, 24 september,
1, 8, 15 oktober, 19.00 - 22.00 uur

PRIJZEN

€45,- per persoon per avond

TRAINER

Paintflow
Merel Vuil
06-174 035 98
merel.vuil@gmail.com
www.facebook.com/De-Maansteen-217577432100484/

ZAAVERHUUR TE
ROZENBURG



In Rozenburg, nog geen 30 minuten vanaf Rotterdam is Centrum Asclepeion gevestigd. Centrum Asclepeion heeft 2 mooie ruime zalen voor verhuur. Het centrum heeft een ruime parkeerplaats die gratis is en is makkelijk te bereiken via de snelweg A15. Centrum Asclepeion is gelegen op ongeveer 25 minuten auto rijden van Centrum Djoj.

Eigenaren Timo Boudewijn en Ilonka van den Ancker hebben veel tijd gestoken in het sfeervol maken van de zalen zodat je je er snel thuis voelt.

De Klanktempel is de grootste zaal met wel 250 m² en heeft daarbij een uniek groot podium van 95 m². Deze zaal heeft een hoogte van 6 meter en een akoestisch plafond en is daarom uitermate geschikt voor muziektredens, dans met live bands en grote bijeenkomsten. Er is een professionele licht- en geluidsinstallatie die te bedienen is via een verhoogde regiekamer achterin de zaal die uitkijkt over de gehele ruimte. Het podium heeft een lift. Achterin het podium hangt een groot projectiescherm van 5,5 x 3.30 m en is een short range beamer. De Droomtempel is 114 m² en is uitermate geschikt voor biodanza, boekpresentaties, yoga en veel meer. Ook hier is een zeer goede geluidsinstallatie en er hangt een groot projectiescherm van 6 x 4m. In deze zaal staat een workshoptafel voor 10 personen. Ook heeft de Droomtempel een fijne bar. Beide zalen hebben een goede luchtcirculatie.

Zaalhuur boeken kan via Centrum Djoj, waarmee een fijne samenwerking is ontwikkeld. Je mag natuurlijk ook eerst informatie bij Centrum Asclepeion opvragen. Voel je van harte welkom om eens te komen kijken om de mogelijkheden te bespreken en de sfeer te proeven.

PRIJZEN

Zie www.djoj.nl

TRAINER

Centrum Asclepeion
06-245 114 58
info@asclepeion.nl
<https://asclepeion.nl>

Festivals &
evenementen
najaar 2020



31 oktober **Nationale Astrologiedag**

7 november **Tantra Festival**

19 december **Kerstbiodanza**

31 december **Oud & Nieuw Celebration**

2 januari **Festival Biodanza beweegt je**

3 januari **Open dag**

www.djoj.nl

Anders
Avondje Uit

€10,-
incl. 1x
koffie/thee

Zin in een gezellig en inspirerend avondje uit? In je eentje of samen met anderen? Maandelijks organiseren wij het Anders Avondje Uit.



Tijdens deze avonden kun je kiezen uit diverse workshops. De workshops worden gegeven door trainers die bij Djoj een activiteit organiseren. Je kunt op die manier kennismaken met het aanbod van de trainer en van Djoj. De workshops zijn een soort 'proeverij' van wat de trainer jou te bieden heeft. Een workshop duurt 2 à 2,5 uur waardoor er ook echt tijd is om dieper op het onderwerp in te gaan en te ervaren wat het voor jou kan doen.

In verband met de Covid-19 maatregelen wordt er geen diner geserveerd en dien je vooraf via www.djoj.nl in te schrijven.

Zaterdag 19 september, 10 oktober, 14 november en 12 december vanaf 18.00 uur.

REBALANCING

Wat je **lichaam** voor je doet, en wat **jij** kunt doen voor je lichaam

“Ik masseer mensen en dan gaan ze huilen,” zeg ik soms als ik kort samenvat wat ik doe in mijn rebalancing praktijk.

De meeste mensen begrijpen dat meteen en vaak knikken ze: “Dat zou voor mij ook wel iets zijn.”

Door: Lisette Thooft

Maar natuurlijk gaat lang niet iedereen huilen, zeker niet in elke sessie. En van de Rebalancing school mogen we het trouwens niet masseren noemen. Masseren, dat is wat de fysiotherapeut doet, daar ga je naar toe met je pijnlijke schouder en die fikst dat voor je. Massage, dat doen ze in massagesalons, waar je een halfuurtje lang lekker wegdoezelt. Bij rebalancing wordt er niks gefikst, en de essentie ervan is juist aandacht. Mijn aandacht en de druk van mijn handen nodigen jouw aandacht uit naar je eigen lichaam. En dan kan er van alles gebeuren. Want aandacht geeft ruimte. Aandacht ontspant. Aandacht geneest.

Lichaamsbewustzijn

Rebalancing is een mix van diverse technieken en diepe bindweefselmassage is er één van. Door de druk die ik uitoefen, word je uitgenodigd om met je aandacht te volgen wat er gebeurt daar op je rug, in je nek, in je benen. Het enige expliciete doel van rebalancing is het verhogen van het lichaamsbewustzijn: je gaat meer voelen, beter voelen. Het directe effect van de eerste sessie is doorgaans ontspanning en ik hoor niet zelden dat iemand de nacht erna voor het eerst sinds tijden weer diep en lang geslapen heeft. Dat is het effect van de oxytocine, het ontspan- en herstelhormoon, dat in grote hoeveelheden wordt opgewekt in je lichaam, door de aanraking.

Maar er kan van alles gebeuren: je kunt ook ineens veel beter voelen hoe moe je eigenlijk bent. Of hoe boos. Eén cliënte had een paar dagen na haar eerste sessie tegen haar vriend gezegd: “Ik moet alsmaar huilen... dat komt door die rotmassage van Lisette.” Ze vertelde het lachend en ik moest ook lachen. Want ze had de massage heerlijk gevonden. En zij besepte natuurlijk ook hoe nodig die tranen waren, hoe achterstallig, hoe helend.

Heerlijk zacht en warm

In een sessie beginnen we met een kort gesprek: hoe is het met je, wat brengt je hier? Daarna vraag ik je met je ogen dicht in de stoel te gaan zitten voelen.

“Stel je voor dat je hoofd een waterlelie is,” zeg ik bijvoorbeeld, “die dobert op het water. Je ruggengraat is de kaarsrechte stengel die wortelt in de grond. Voel je jezelf zitten, voel je je zitvlak? Maak het gevoel nog een beetje sterker, laat het uitdijen. Voel je voetzolen op de grond...”

Een paar minuten, als voorbereiding. Daarna ga je in je onderbroek op de massagetafel liggen. De mijne heeft een vachtje en een elektrische deken onder het laken, dus je ligt heerlijk zacht en warm. En je krijgt een lakentje over je heen.

Ik begin meestal op de rug. Wat je achter de rug hebt, heb je ook in je rug – in de vorm van spanning, spierknoopjes, gevoelige plekken, stijfheid. Je rugspieren doen dat allemaal voor jou. Als je te weinig steun in je rug hebt gekregen van je

voelen, en ontspanning brengt dus vanzelf ook méér voelen met zich mee. Althans: de kans om te voelen. Er hoeft niets, maar er kan van alles. Een cliënte zei bijvoorbeeld terwijl ik haar bovenrug en schouders masseerde: “Ik moet steeds aan pianospelen denken.” “Oh,” zei ik, “vertel?” “Mijn vader was vaak zo driftig,” zei ze, “toen ik kind was. Als hij een driftbui had, ging ik pianospelen om mijn angst te bedwingen.” Die herinnering zat na al die jaren nog steeds in haar rugspieren en kwam boven toen ze haar aandacht ernaar toe bracht.

Wat voel ik?

Wat je onbewust spant, kun je honderd jaar gespannen blijven houden. Maar zodra je er met je bewustzijn naartoe gaat, gebeurt er iets. De doornenhaag opent en de prins kan de prinses wakker kussen: het oude sprookje symboliseert het bewustzijn dat het gevoel weer wakker maakt na lange jaren van verstarring.

“Het doel van spanning is minder voelen, en ontspanning brengt dus vanzelf ook méér voelen met zich mee”

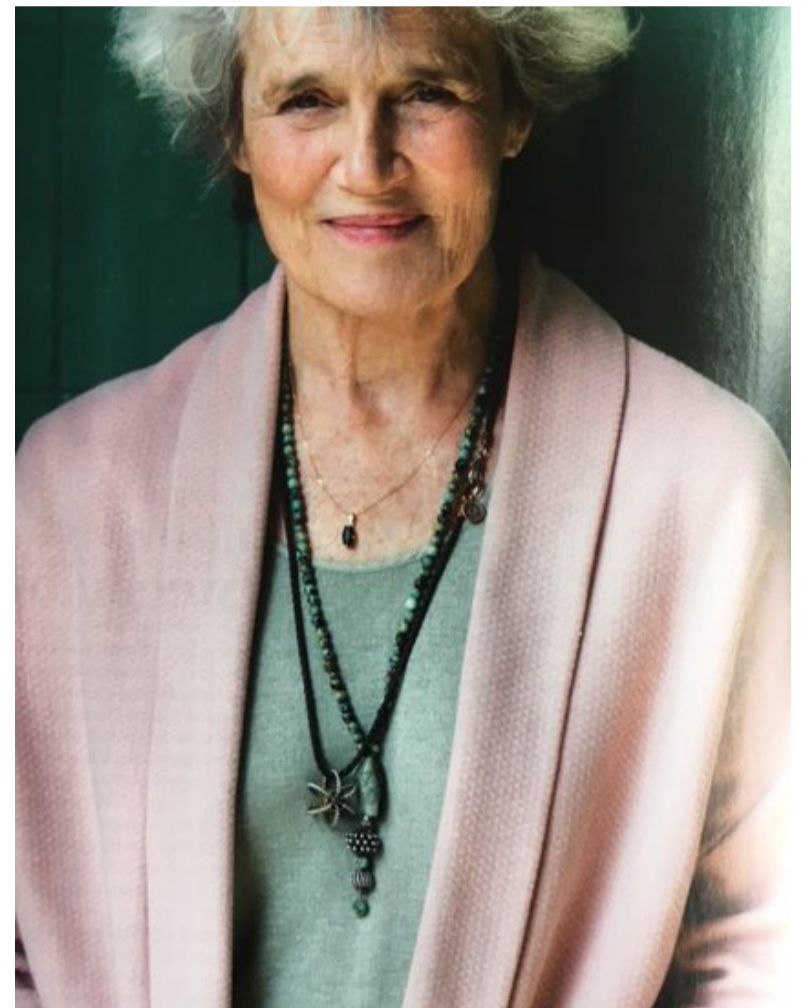
ouders toen je jong was, bijvoorbeeld, kunnen ze zich vastzetten om je alsnog een gevoel van stevigheid te geven. Als je hartzeer te verwerken hebt gekregen toen je hart er nog niet groot en sterk genoeg voor was, zetten de spieren aan de achterkant zich strak, zodat je minder hoeft te voelen.

Ontspannen

Diepe bindweefselmassage brengt meer zuurstof naar de spieren en daardoor kunnen ze meer ontspannen. Het doel van spanning is minder

Je hoeft alleen maar te beseffen: hé, ik span. Dat is genoeg – je lichaam doet de rest. Je lichaam herinnert zich nog hoe het was, hoe het zou kunnen zijn. Je spieren weten nog wat hun eigenlijke functie is. Je lichaam is diep dankbaar voor de aandacht en begint onmiddellijk mee te werken. Eindelijk erkenning...

Want de meesten van ons hebben niet geleerd werkelijke aandacht aan zichzelf te geven. We kijken in de spiegel en beoordelen onszelf op het uiterlijk – zoals de rest van de wereld



doet, en doorgaans zoals we zijn opgevoed. Zie ik er goed genoeg uit en presteer ik genoeg?

Echte aandacht is jezelf afvragen: wat voel ik? Wat voel ik hier en nu in mijn lichaam, in mijn buik, mijn schouders, mijn hartstreek? Wat wil mijn lichaam me vertellen?

Pantser

Je hebt wel geduld nodig. Je geest is razendsnel, maar je lichaam is traag. In de materie moeten veranderingen langzaam en geduldig worden doorgeakkerd, willen ze bekliven. Je moet er ook aan toe zijn, rebalancing. Je moet min of meer oké zijn in je leefomstandigheden, een min of

meer veilige plek voor jezelf hebben gecreëerd. Want als je leven nog onveilig is, heb je die spierspanning nog nodig. Dan wil je lichaam nog een pantser vormen, je wat gevoellozer maken, zodat je je erdoorheen kunt slaan. Maar vaak beseffen we: wat vreemd, het gaat eigenlijk best goed en toch ben ik zo gespannen, slaap ik slecht, heb ik zoveel onrust in mijn hoofd...

Dan is het misschien tijd om de prins van je bewustzijn naar de slapende prinses van je gevoel te brengen. Je bent van harte welkom in mijn praktijk in Djoj. Mail of bel me voor een afspraak: mail@lisettethooft.nl, 06-19300726



**Floating
by Djoj**

When I stop struggling, I float

Floating by Djoj biedt een ruimte waarin je de sensatie van gewichtloosheid kan ervaren. Een diepgaande ontspanning. Binnenin een floatingcabine drijf je moeiteloos op een mix van warm water en magnesiumrijk Epsom zout.

MET DE ZELFREGULERINGSTECHNIEK VAN JAN BOMMEREZ

Breng je eigen **stressniveau** omlaag

Stress is een van de belangrijke ziekmakers in onze samenleving en dikwijls oorzaak van chronische pijn. Kun je helen van chronische stress? En kan je dat ook zélf doen? Ja, zegt Jan Bommerez.

Door: Jan Bommerez

Stress is de voornaamste oorzaak van gezondheidsproblemen en ook van vele relatieproblemen. Daarmee bedoelen we niet de gezonde stressrespons die ons helpt overleven bij acuut gevaar maar chronische stress, de stress die maar blijft duren. Stress wordt dan als het ware 'het nieuwe normaal'.

De bedoeling van de evolutionaire stressrespons is om ons te helpen bij onmiddellijk gevaar. We zijn niet ontworpen om 'automatisch' met constante stress om te gaan. We dienen dat dus te leren door bewuste training van ons systeem. We dienen automatische reacties die niet langer gerelateerd zijn aan acute gevaarsituaties te leren vervangen door bewuste nieuwe gewoontes.

Je uit de stress denken?

We kunnen onszelf niet uit chronische stress 'denken'. De hersenstam (onze meest primitieve hersenen) leidt de stressrespons en de hersenstam doet niet aan denken.

De stressrespons is veel meer een buikreactie dan wat anders... Onze buik en onze hersenstam werken samen. De verbinding tussen buik en oude hersenen is de nervus vagus, de grootste zenuw in ons lijf. De vagus heeft twee afdelingen: de ventrale vagus (verbindt hart en hoofd) en de dorsale vagus (verbindt hoofd en buik). Ventraal betekent aan de voorkant van je lichaam en dorsaal betekent aan de achterkant.

In normale omstandigheden regelt de dorsale vagus de automatische werking van alle organen. Het evolutionaire probleem komt van het feit dat diezelfde dorsale vagus ook de freezerspons genereert.

In de mate dat we niet kunnen 'ontvriezen': na een overweldigende ervaring wordt de normale werking van onze organen en spieren chronisch verstoord.

De stressrespons is bedoeld om na de activering ook een deactivering te doorlopen. Dat gebeurt niet bij de freezerspons. De stressrespons wordt

dan niet terug afgezet. De activering wordt door de bevroersreactie onderdrukt maar blijft wel 'ondergronds' actief.

Adrenaline en cortisol blijven in het bloed gepompt en ons zenuwstelsel ondergaat op termijn een soort stressconditionering: de zenuwbanen die de stressrespons kanaliseren, raken overontwikkeld. Ze worden een soort snelwegen waardoor de stressrespons ook plaatsvindt voor niet levensbedreigende situaties zoals kritiek krijgen of een sollicitatiegesprek.

Je lijf terugbrengen naar normaal

Wanneer ons stresssysteem structureel ontregeld is, is de evidente oplossing om het systeem te herstellen. Maar waar leer je dat?

En wat als je reeds sinds je kindertijd met een soort hyperaltheid rondloopt en je daardoor nooit geweten hebt hoe 'normaal' voelt?

Het antwoord heet 'zelfregulering'.

Dit betekent dat je bewust je lijf kunt terugbrengen naar 'normaal' nadat het onbewust geactiveerd werd door de

met de primaire verzorgers. Als er in die fase onveiligheid ervaren wordt die niet gecompenseerd wordt door geruststelling, groeit ons zenuwstelsel (en dus ook ons hormonale stelsel) scheef in de stressmodus.

We leren als baby's en kleuters neurologische zelfregulering door 'co-regulering' met onze primaire verzorgers. Als we huilen en we worden gewiegd en gesust, leert ons zenuwstelsel te schakelen van activering (sympathische stressrespons) naar rust (parasympathisch herstel). Het zenuwstelsel groeit dan met voldoende capaciteit om met 'normale' stress om te gaan en om na grote stress ook terug naar normaal te gaan. Een capabel zenuwstelsel kan worden geactiveerd als het nodig is en tot rust komen wanneer dat nodig is. *Neurale capaciteit* verklaart waarom in dezelfde omstandigheden de een getraumatiseerd wordt en de ander niet.

Zenuwstelsel herstellen

De oplossing om te herstellen van

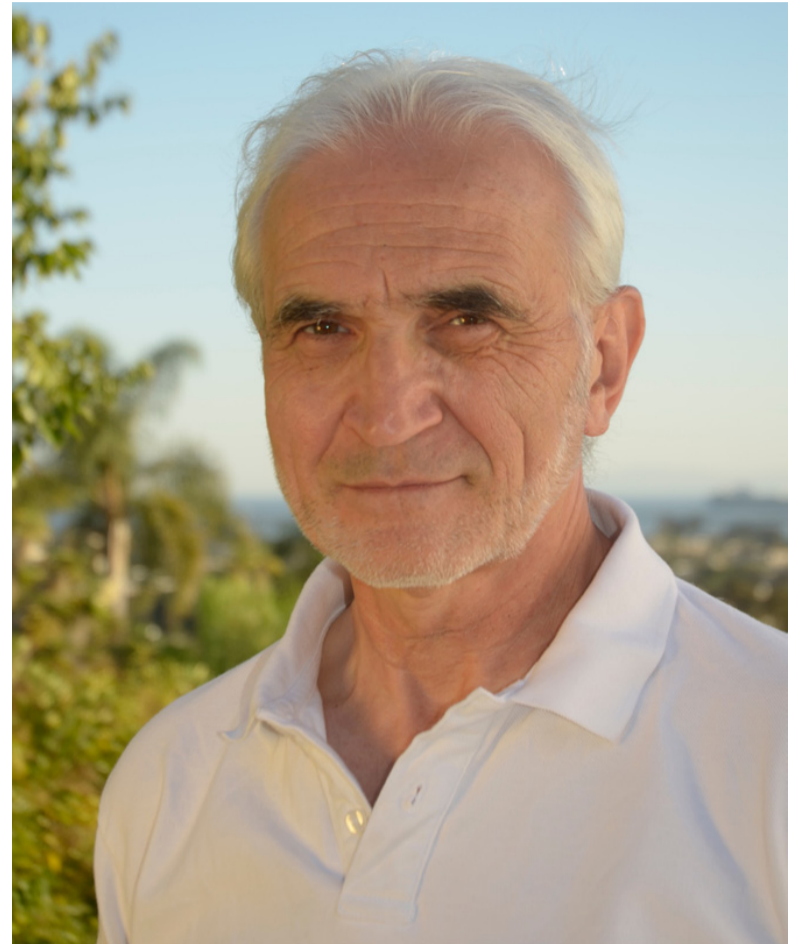
'Het bewustzijn groeit niet onbewust en de wil groeit niet ongewild.'

G.I. Gurdjieff

stressrespons. Dat kan alleen als het lijf daar de neurologische capaciteit voor heeft. Die capaciteit is wat voor de meesten van ons dient ontwikkeld te worden!

Wij mensen worden niet geboren met een volledig ontwikkeld zenuwstelsel. Een deel van ons zenuwstelsel ontwikkelt *in relatie* met de omgeving. Tussen conceptie en ons derde levensjaar groeien onze hersenen en de rest van ons zenuwstelsel meer dan in de rest van ons leven. Eerst in de moederschoot en daarna in relatie

chronische onbalans is dus om de capaciteit van ons zenuwstelsel te herstellen en zelfs te verhogen. We dienen ons zenuwstelsel te leren begrijpen zodat we het bewust kunnen bijsturen. We hebben het lichaam nodig om het lichaam te helen. Neurologisch gezien gaat het over het herstel van de coördinatie van onze nieuwe hersenen (cortex) met onze oude overlevingshersenen. Onze cortex heeft een afdeling (het 'middenvoorbrein') die kan voelen wanneer je buik gestresst is en wan-



Jan Bommerez: "We dienen ons zenuwstelsel te leren begrijpen zodat we het bewust kunnen bijsturen."

neer niet. Het is datzelfde middenvoorbrein dat de zintuiglijke ervaring communiceert aan het primitieve brein: 'oké' of 'niet oké'. Hier zit dus de kans op regulering. Het is door het middenvoorbrein dat we weten dat we niet comfortabel zitten op onze stoel en dat we onze houding kunnen aanpassen. Dat is in feite een spontane zelfregulering.

Het is via dit middenvoorbrein dat onze hersenstam kan leren dat we hier-en-nu veilig zijn, dat er geen direct gevaar meer is en dat de stressrespons dus mag worden uitgezet. De 'stoorzender' waar we omheen zullen dienen te werken is *het automatische denken* (het vastzitten aan oude verhalen). Blijven denken over wat gebeurd is, bewust en vooral *onbewust*, zorgt ervoor dat het oude brein in de stressmodus blijft. Het emotioneel gedreven denken blijft zo bezig, tot onze hersenstam veiligheid registreert op buikniveau. De directe, viscerale ervaring van veiligheid in de buik

signaleren aan het primitieve brein is dus de opdracht. Met directe ervaring bedoelen we 'zonder tussenkomst van opgeslagen (traumatische) informatie van vroegere staten van onveiligheid'. Dat is wat zelfregulering beoogt. De middelen die we daarbij gebruiken zijn vooral ademhaling, zintuiglijke waarneming, visualisatie en beweging. Met denken en woorden kun je niets bereiken bij de hersenstam.

Ons doel is om de ventrale vagus te activeren zodat we steeds beter terug kunnen gaan naar de gedeactiveerde, ontspannen staat.

De workshop "Zelfregulering voor zelfheling" introduceert een aantal oefeningen die je kunt doen om je systeem te helpen om terug te gaan naar de staat van flexibiliteit tussen activering en deactivering. Aan jou om er dan (lang) genoeg mee te blijven oefenen!

Op www.lerenloslaten.com vind je drie gratis lessen in loslaten.

Oud & Nieuw Celebration Van oud 2020 naar nieuw 2021

Oudejaarsavond is een bijzonder moment. Een moment om het wonderlijke van het leven met elkaar ruimhartig te vieren. We creëren met elkaar een bewust feest van liefde, innerlijk vuur en verbinding. Met rond middernacht een ceremonie en verder: veel dansen, diner, ontmoetingen en meditatie.

Full celebration: 16.30 - 01.30 uur
Late night celebration: 20.20 - 1.30 uur

