

Het idee voor deze workshop is ontstaan toen ik enkele jaren terug in een depressie verkeerde, en tot mijn ontroering en verbazing echt kon voelen dat de beleving van schoonheid, zowel het "ondergaan" als er actief mee bezig zijn, een helende werking had. Hierdoor geïnspireerd ontstond de wens om deze ervaring met anderen te delen.

Ik hoop je te mogen begroeten en je deelgenoot te mogen maken van deze ervaring!



There is nothing that makes its way more directly to the soul than beauty.

(Joseph Addison)

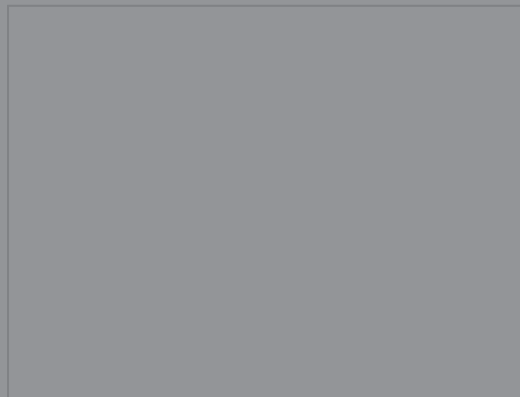


Mijn naam is Mart van der Heijden (1954) en in deze workshop combineer ik twee liefdes van me: schoonheid en spiritualiteit.

Mijn achtergrond is beeldend kunstenaar, ontwerper, illustrator en docent.

030-2920767 / 06-14942174

www.m-artportret.nl



de HELENDE kracht van SCHOONHEID

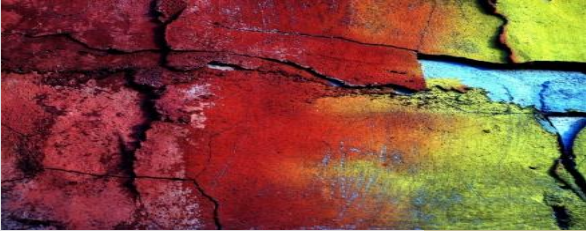
een kennismaking met de relatie tussen aandacht, schoonheid en bewustzijn



Workshop

Schoonheid heeft een helende kracht in zich. Wat betekent schoonheid voor u, en hoe kunt u er meer mee in contact komen in uw dagelijkse leven?

“Everything has its beauty, but not everyone sees it” (Confusius, 551-579 v. Chr.)



*

We worden in ons dagelijks leven omringd door schoonheid maar te vaak zien we het niet, gevangen als onze aandacht is door ons geconditioneerde denken en de haast van ons moderne leven. Door gerichte aandacht, bewustwording (en onthaasting) kan schoonheid echter een factor van belang worden in ons leven.



In al haar facetten, in cultuur en natuur, blijkt schoonheid al gedurende de hele mensheid, in staat om die menselijke kwaliteiten in ons te beroeren die samen een spectrum van heling vormen zoals; vreugde, ontroering, verstillig

en dankbaarheid. Zelfs in de wetenschap dringt dit door.

In deze workshop laat ik je breder kennismaken met dit fenomeen, waardoor je schoonheid in je dagelijkse leven intenser kunt gaan ervaren en bewuster een plek daarin kunt geven.



Je leert minder geconditioneerd maar creatiever kijken, we zien de spirituele aard van schoonheid en hoe ze in spirituele tradities is ingebed, we kijken ernaar door de ogen van moderne en oude filosofen, en tot slot zien we hoe de werking van schoonheid in onze samenleving een bewustere plek aan het krijgen is.



Er is veel ruimte voor je als deelnemer, om ervaringen en beleving te delen. Bij deelname wordt je gevraagd om een object mee te nemen wat voor jou persoonlijk schoonheid vertegenwoordigt. Naast een evt. camera. (niet persé nodig)

Verder staat er een creatieve oefening op 't programma, en is er tijd voor onderlinge, levendige bespiegelingen over schoonheid a.d.h.v. vragen en stellingen. Het programma duurt van 13.30 u. tot ong. 17 u. à 17.30 u. Het bevat een powerpoint-presentatie met een hand-out, een uitgebreide reader, oefenmateriaal en koffie en thee in de pauze.

Bij voorkeur vindt de workshop plaats in een mooie, inspirerende omgeving.

We zijn met min. 6 en max. 12 mensen.



Meer informatie over het programma vindt u op de website onder workshops/cursussen. Mocht u de info thuis willen ontvangen, dan kunt u, via info@m-artportret.nl of telefonisch, contact met me opnemen en krijgt u het thuisgestuurd.

*foto: Peter van de Griendt
(peter.vandegriendt.net)