

# FACTSHEET Pelgrimage naar je hart



In zeven modules ga je op pelgrimage van hoofd naar hart. Je leert leven en werken zonder op te branden. Juist in deze tijd waarin alles op zijn kop staat, leert deze training je een gezond tegenwicht van binnenuit. Besmet de wereld met kalmte in plaats van haast. Leven in plaats van streven. Je kunt de modules op je eigen tempo volgen.

## Wat is het?

- **Zeven modules** die los aan te schaffen zijn. **Een module omvat drie a vier trainingsweken en vergt ongeveer 6 uur van je tijd**, inclusief bekijken van de video's en uitvoeren van de opdrachten.
- **Zesentwintig trainingsweken** wanneer je alle modules volgt. Elke trainingswEEK bevat een meerdere trainingsvideo's en onthaastingsopdrachten.
- **Extra - Zeven bijbehorende podcasts** met ervaringsdeskundigen, eveneens los aan te schaffen.
- **Optioneel - Persoonlijke trainingsbegeleiding** van een ervaringsdeskundige. Dit boek je apart bij.

### **Module 1 – Op zoek naar tegenwicht en leren luisteren**

*Tegenwicht | Luisteren | Jouw taal van opladen | Aandacht & Balans*

### **Module 2 – De basis van rust**

*Zintuigen | Beschikbaarheid | Ademhaling | Kiemkracht*

### **Module 3 – De basis van jouw waardigheid**

*Waardigheid in de kindertijd | Waarden | Omgaan met gedachten, emoties en behoeften*

*Verbindend communiceren | Voelen en onderscheiden*

### **Module 4 – Rust in je hoofd, leven vanuit vertrouwen**

*Benedictijns timemanagement | Compassie en Genade | Vertrouwen*

### **Module 5 – Vallen en opstaan**

*Faalkunst | Rouw | Gewoontevorming | Lichaam, ziel en geest*

### **Module 6 – Leven is leren**

*Reflectie vanuit de kloostertraditie | Jaarplan | Kwetsbaarheid*

### **Module 7 - Samen op de weg van vrede, steeds weer.**

*Belonen | Soulfriends | De weg terug*

*Wil je nog meer informatie over de sessies voordat je op weg gaat? Zie dan bijlage 1 van dit document.*

## Waar?

Je volgt de training online op je computer op je eigen plek.

Je kunt aanvullende gesprekken boeken met een ervaringsdeskundige. Deze is een medepelgrim op je reis. Daarnaast kun je je aanmelden voor andere dagretraites en audioreizen, mocht je daar behoefte aan hebben.

Je vindt al deze mogelijkheden op [www.opreisnaarjehart.nl](http://www.opreisnaarjehart.nl)  
Heb je advies nodig? Neem gerust even contact op.

## Wanneer?

Je kunt elk gewenst moment beginnen met deze online training.

De afzonderlijke trainingsmodules vergen ongeveer 6 uur van je tijd, inclusief bekijken van de video's en het uitvoeren van opdrachten.

## Hoe?

**Er bestaan zeven modules. Per module ontvang je:**

- Drie a vier sessies met een thema
- Bij elke sessie zit een trainingsvideo en een bijpassende meditatie of vlog vanuit de schaapskooi
- Verwerkingsmaterialen en onthaastingsopdrachten voor gedurende de week
- Een aanvullende podcastaflevering.
- Optioneel kun je een gesprek met een begeleider en ervaringsdeskundige bijboeken.
- Optioneel kun je boeken aanschaffen. Hierin zitten boeken die tijdens de training aan de orde komen, maar ze zijn niet verplicht. Boeken die aan te raden zijn erbij te lezen zijn:

*Stiltedagboek*

*Koester je hart*

*De kracht van rust*

*Leven is leren*

## Door Wie?

De online modules zijn ontwikkeld door stiltetrainer en auteur Mirjam van der Vegt. Rust verveelt nooit. Toen zij als onderzoeksjournalist ooit burn-out raakte, ontdekte ze hoe je van binnenuit kunt leven en is daarover gaan schrijven. Ruim zeventig retraites en vele trainingen verder werken we inmiddels samen met een bevlogen team. Er blijkt een diepe behoefte aan zingeving en een gezamenlijke zoektocht naar rust. We mogen verder op de weg terug naar het begin. Spelen, verwonderen, creëren, wandelen. Leven in plaats van streven. De inhoud die we ontwikkelen maakt rust graag zo praktisch mogelijk. De bron van het stiltewerk ligt in de natuur en in het Bijbelse verhaal van genade en liefde. Dit dringen we in de sessies niet aan je op, maar is wel basis voor alle werkvormen. Ook als je niet gelovig bent, ben je van harte welkom.

Mirjam werkt in deze online modules samen met diverse mensen, waaronder oud-herder Sjoerd Stellingwerf (de vlogs) en musicus Ronald Koops (de muziek en meditaties) en Rachelle Steeds en Marije van de Heijde (de podcasts). Bij elke sessie kun je gebedsverzoeken indienen bij het gebedsteam onder leiding van Jannie Mabelis. Wij geloven dat gebed zeer krachtig is.

De sessies zijn online goed te volgen zonder begeleiding. Toch kan begeleiding je net een extra stap verder brengen. Bij de sessies kun je desgewenst een medepelgrim 'boeken'. Zij zijn veelal ervaringsdeskundigen en hebben de training eerder al doorlopen. Met hun eigen kennis en kunde helpen ze jou verder op de reis. Wil je diepgaande coaching naast de sessies, zoek dan zelf een medepelgrim uit die daarbij past.



## Reacties van deelnemers

*Liefdevol en confronterend. Ik kan het leven met mezelf opnieuw aan.' 'Aanvaard wie ik ben, maar ook wie ik niet ben. Op pad met een heel mens.*

*Ontroerend en verrassend, elke sessie weer. Bracht me echt vernieuwende inzichten voor mijn werk en leven. Ik heb als manager opnieuw leren spelen in mijn bedrijf. Burn-out verleden tijd.*

*Het jaarplan bracht nieuwe focus en dromen. Ik wist niet dat je stilte zo praktisch kon maken.' 'Lichaam, ziel en geest kwamen in balans. Ik leerde een nieuwe manier van bewegen, zowel geestelijk als lichamenlijk.*

*Nooit veroordelend. Alles mocht er zijn. Verstillend maar ook enthousiasmerend.' 'Opademen, elke keer weer. Puur zielsonderhoud.*

*Gebruik de inzichten dagelijks, ook in mijn werk. Een weg van leren die niet ophoudt; heeft me de juiste richting gewezen.*

*Alle liefde waar ik altijd al van gehoord had, is voor het eerst tot diep in mijn bodem gezakt. Zou het iedereen aanraden.*

## Voor Wie?

**Deze training is gemaakt voor man, vrouw, oud en jong. Voor iedereen op zoek naar rust en we leren van elkaar.**

- Ieder mens dat graag natuurlijkerwijs wil leven en liefhebben, zonder opgejaagd te worden.
- Ieder mens dat tot bloei wil komen vanuit zijn eigen unieke kracht, in plaats van het afmeten aan de prestaties van een ander. Leren onderscheiden en reageren vanuit wijsheid is een van de leerwegen.
- Ieder mens dat de modder in zijn leven niet schuwt en wil ontdekken hoe ook de struikeling onderdeel uitmaakt van een leven in rust.
- Ieder mens dat ernaar verlangt om gezien en bemind te worden vanuit wie hij is, in plaats van hoe hij of zij zou moeten zijn.
- Ieder mens dat ernaar verlangt iets van zichzelf te delen met de wereld; in deze training gaan we ook aan de slag met hoe.
- Ieder mens dat wil leren te staan als een huis. Een plek om thuis te komen voor zichzelf en de ander.
- Ieder mens dat deze principes ook in zijn werkende leven wil toepassen, zodat je een gezond tegenwicht van binnenuit ontwikkelt, waardoor je niet zomaar omvalt door omstandigheden of werkdruk.



## Investering (inclusief 21% btw)

Per online module van 3 a 4 weken	187 euro
Alle zeven modules in één keer (korting ruim 200 euro)	1097 euro
Schaf losse boeken aan. Bv <i>De kracht van rust</i> of <i>Koester je hart</i>	vanaf 20 euro
Persoonlijke training	zie trainers

*De persoonlijke trainers werken op eigen verantwoordelijkheid. Zij hebben zelf de jaartraining gevolgd en zijn ervaren op het gebied van oplopen van mensen, ieder met hun eigen expertise. Alle modules zijn trainingen en vallen onder persoonlijke verantwoordelijkheid om ze te volgen.*

## Algemene Voorwaarden

De algemene voorwaarden en een *Vraag&Antwoord document* vind je onder [Contact en Info op www.training.mirjamvandervegt.nl](mailto:Contact en Info op www.training.mirjamvandervegt.nl)

### STILTE OEFENEN

Stilte in je leven komt niet vanzelf. Wil Derkse, als oblaat verbonden aan een klooster, geeft de volgende handreiking:

*Een half uur stilte per dag*

*Een stille avond per week*

*Een stille dag per maand*

*Een stil weekend per kwartaal*

*Een stille week per jaar*



## Bijlage 1: Uitgebreide beschrijving *Pelgrimage naar je hart*.

### Eerste fase van de reis – Verkennen

We verkennen de huidige balans, leren hoe wij ons het beste verbinden met onze diepste kern en wat er in ons leeft, waar we onze aandacht op richten en waar we beschikbaar voor zijn. We leren waarom stilte zo belangrijk is vanuit Bijbels perspectief.

#### Module 1 Op Verkenning: luisteren naar wat er in jou is.

In deze eerste module ga je op verkenning in vier delen. Wil je het behapbaar houden, doe dan 1 sessie per week. Je bent dan een maand met een module aan de slag. Je kunt naar eigen inzicht vertragen of versnellen.

*Sessie 1: Wat kun je verwachten van stilte en de pelgrimsreis?*

*Sessie 2: Hoe leer je op deze reis luisteren naar wat in je is?*

*Sessie 3: Hoe spelen je spirituele talen een rol bij het luisteren en beleven van de stilte?*

*Sessie 4: Wat neem je mee naar binnen; wat is de huidige balans in je leven?*

#### Module 2 De basis van rust: ontdek jouw kiemkracht. Leer leven in plaats van streven.

In deze tweede module leer je jouw kiemkracht en datgene waar jij in je leven beschikbaar voor wilt zijn. Daar kun je dan ook steeds weer naar terugkeren.

*Sessie 5: Hoe leer je aandacht schenken aan natuurlijk leven op je reis?*

*Sessie 6: Waarvoor wil jij beschikbaar zijn?*

*Sessie 7: Waarom pelgrimeer je eigenlijk? Wat is de Bijbelse basis?*

*Sessie 8: Wat is jouw kiemkracht?*

### Tweede fase van de reis - Rusten

We ontdekken wie we zijn in de basis van ons bestaan. Vertrouwen is een sleutelwoord in de kern en je leert door middel van timemanagement hoe je leven vanuit je hart de ruimte geeft.

#### Module 3 Waarde(n)vol leven: ontdek je waarden en hoe je deze inzet voor een ontspannen leven

In de derde module kom je uit bij de kern van wie je bent. Je keert terug naar de kindertijd, ontdekt je waarden en leert omgaan met je gedachten, emoties en behoeften.

*Sessie 9: In hoeverre heeft je kindertijd invloed op hoe jij stilte beleeft?*

*Sessie 10: We zijn uitgekomen bij de kern: jouw waardigheid. Wat betekent dat?*

*Sessie 11: Waarden in de praktijk, hoe maak je ze praktisch?*

*Sessie 12: Gedachten, emoties en behoeften – hoe kom ga je er gezond mee om en brengen ze leven?*

#### Module 4 Rust in je hoofd: leven vanuit vertrouwen

In de vierde module leer je dat behoeften niet je kwetsbaarheid, maar kracht zijn. Vanuit vertrouwen verbind jij je met anderen. Je leert hoe dit in de praktijk werkt

*Sessie 13: Leer verbindend bidden en contact maken met je behoeften.*

*Sessie 14: Hoe deel jij je tijd in vanuit wie je van binnen bent, in plaats van dat de tijd over jou heerst?*

*Sessie 15: Vertrouwen is de kern voor een leven vanuit rust. Hoe 'werkt' vertrouwen?*

### Derde fase van de reis – Uitreiken

We ontdekken de reden waarom we erop uitgaan, leren over goede gewoontevorming zodat we leven vanuit kalmte in plaats van haast. We ontdekken hoe we onszelf belonen en wie ons onderweg aanmoedigen. Ook gaan we aan de slag met ons jaarplan en de goede sporen in ons leven.

#### Module 5 Vallen en opstaan: ontdek veerkracht bij tegenslag en ontwikkel gezonde gewoonten

Wanneer je erop uitgaat, zul je ook vallen en falen. Dit hoort bij het leven. We leren hoe je veerkracht ontwikkelt en hoe rouwen en gewoontevorming je daarbij helpen. Lichaam, ziel en geest doen mee.

*Sessie 16: Wat zijn de dynamieken van rouw en stilstand en hoe ga je daarmee om?*

*Sessie 17: Hoe ga je om met falen?*

*Sessie 18: Hoe gebruik je gezonde gewoontevorming op je reis naar buiten.*

*Sessie 19: Lichaam, ziel en geest; hoe neem je ze allemaal mee op je weg naar buiten?*

### **Module 6 Leven is leren: gezond reflecteren. In leren zit het woord eren.**

Wanneer je op een goede manier leert reflecteren, heb je daar levenslang profijt van. Je werkt aan de ontwikkeling van een jaarplan, waarin je ieder jaar met #oneword aan de slag gaat. Je leert de lessen van kwetsbaarheid.

*Sessie 20: Er gaan dingen 'mis' als je weer gaat bewegen, hoe reflecteer je daarop?*

*Sessie 21: Jaarplan, je maakt een focus en doel waar je heengaat.*

*Sessie 22: Hoe ga je om met kwetsbaarheid onderweg?*

### **Module 7 Samen op de weg van de vrede: een terugblik en vooruitblik.**

Op weg naar buiten mag je vreugdevol met elkaar oplopen. Het is geen weg van straf, maar beloning. Deel je rust met de wereld en kijk terug naar het proces dat je doorlopen hebt. Wat neem jij mee?

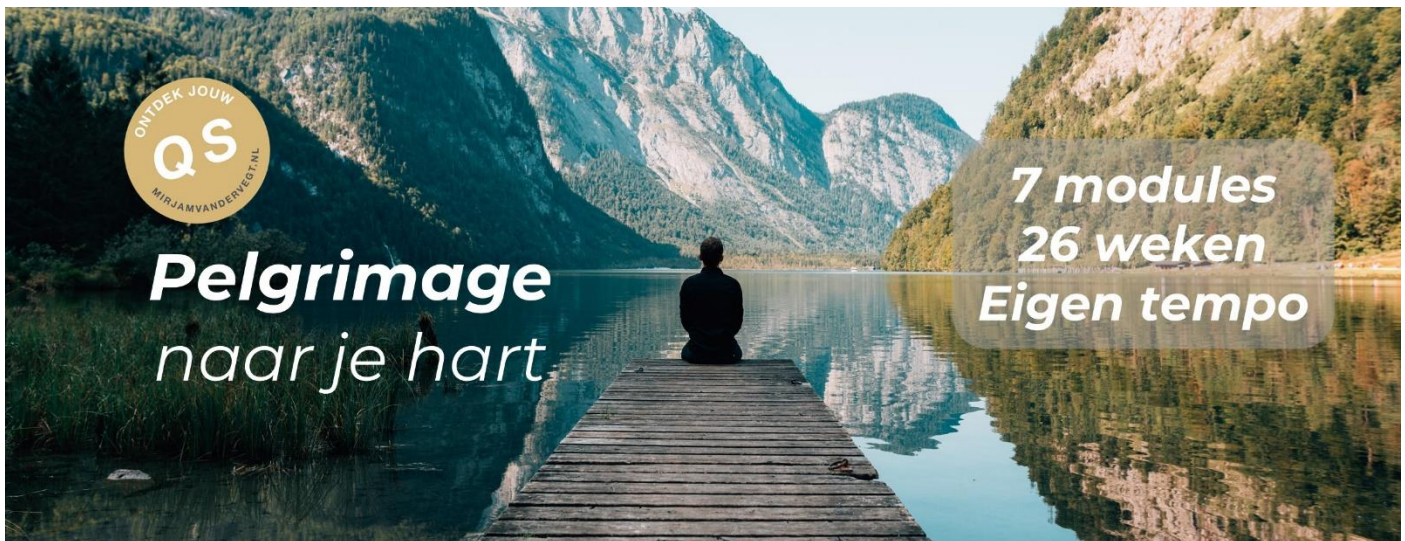
*Sessie 23: Hoe beloon je jezelf onderweg naar je doel?*

*Sessie 24: Hoe trek je op met soulfriends en helpen zij je?*

*Sessie 25: Een terugblik op de weg naar binnen – dit is een route die je steeds weer mag lopen.*

*Sessie 26: Deel je rust met de wereld.*

## Voor werkgevers



**Tijdens deze training werken we aan de QS van uw werknemer. Uw werknemer ontdekt een gezond tegenwicht van binnenuit, waardoor veerkracht zich ontwikkelt.**

Leren reageren vanuit onderscheidingsvermogen, wijsheid en rust is een van de leerwegen, daarom is de training ook interessant voor leidinggevenden. Veel werknemers bekostigen deze training vanuit verzuim of opleidingsbudget. Het is een beproefde training bij stressklachten of terugkeer naar de werkvloer na een burn-out of periode van uitval, maar ook om te leren werken in en vanuit rust in veranderende omstandigheden. QS staat voor...

### **Quiet Strength**

De werknemer komt zijn of haar unieke kiemkracht op het spoor. Vanuit dit waardengericht werken, kunnen heldere keuzes worden gemaakt voor de toekomst. Waardengericht werken beantwoordt aan een gevoel van zingeving. Ieder mens heeft een fundamentele behoefte aan zingeving (Baumeister). Dit leidt tot doelgerichtheid, waarde, hanteerbaarheid en eigenwaarde. Essentiele eigenschappen voor een gezonde organisatie.

### **Quiet Spot**

In een samenleving waar we continue worden bedolven onder informatie en mogelijkheden, leert een werknemer meer over zijn of haar unieke plek en mogelijkheden om een zichtbaar verschil te maken. Werknemers ontdekken hun eigen haalbare weg waar zij mogen wortelen en bloeien. De Quiet Spot is niet meer het kantoor an sich, maar komt van binnenuit mensen, die weten waar ze voor staan en gaan.

### **Quiet Soul**

Elke organisatie krijgt met maken met uitdagingen. De kunst is ze te zien als kansen in plaats van problemen. We werken aan een mindset om de wereld met kalmte en vreugde te benaderen, in plaats van met haast en onrust. Ook leren werknemers hoe weer op te staan na schijnbaar falen. Weerbaarheid en Veerkracht zijn de sleutelwoorden waardoor werknemers beter in het leven komen te staan, zowel in werk als privé.

### **Quiet Streams**

De training leert werknemers meer over een goede focus en de keuzes die daaraan verbonden zijn. We werken aan een nieuwe gewoontevorming van binnenuit en hoe we die zelfsturend in verbinding met anderen kunnen inzetten. Zodat het gaat 'stromen'.