

## Labyrint - intensive



De spiraalvorm die het labyrint heeft is een vorm die van alle tijden, plekken en mensen is. In de natuur is het overal terug te vinden, kijk maar eens naar een slakkenhuis. Ook in vrijwel elke cultuur, c.q. samenleving is dit oude symbool te vinden. Vaak heeft het een spirituele betekenis. Het labyrint is te gebruiken als middel op weg naar je Zelf; als een manier waarop je met aandacht de weg naar je innerlijke wereld kan bewandelen. En onderweg kan je verwonderd raken over wat je tegenkomt. Je kunt het labyrint op verschillende manieren lopen. In stilte, zonder voorbereiding, als een soort meditatie, of bijvoorbeeld met een focus: een opdracht aan je Zelf, waarmee je naar binnen en naar buiten loopt.

Wil jij je verwonderen door de magische wereld van het labyrint? Heb je een vraag over wat maakt dat (een deel van) je leven is zoals het is? Dan is de intensive wat voor jou. De labyrint-intensive bestaat uit drie onderdelen, die in totaal ongeveer een dagdeel duren.

### Deel 1 Voorbereiding

Kennismaking met jou en mij en het labyrint onder het genot van koffie, thee en/of water met iets erbij.

Na de kennismaking gaan we bezig met jouw wens. Je krijgt duidelijk welk thema er op dit moment belangrijk voor jou is en op welke manier het lopen van het labyrint je daarin kan dienen. Hierbij gebruik ik verschillende werkvormen, afhankelijk van wat er nodig is, afgestemd op jou.

### Deel 2 Labyrintloop

Ik begeleid je naar het labyrint en spreek met je af wat er voor jou nodig is om het lopen van het labyrint zo versterkend mogelijk te laten zijn.

Op het moment dat jij het labyrint inloopt is dat jouw heilige, magische ruimte. Ik ben in de buurt, dichtbij of verder weg, precies zoals het goed is voor jou.

Jij loopt het labyrint van buiten naar binnen en weer terug op jouw tempo.

### Deel 3 Afronding

Je krijgt de tijd om je ervaringen op te schrijven. Daarna bespreken we je ervaringen en, als je dat wilt, deel ik met je wat ik heb waargenomen.

We bespreken de werking van waardebeoordeling achteraf en maken daar afspraken over. Ter voorbereiding kan je dit [artikel](#) lezen.