

Labyrint Flevoland

Is een plaats voor bezinning, klank en verstilling, verwondering en verdieping; een plaats die ruimte biedt aan mensen en hun verlangen naar persoonlijke groei.



Het **Labyrint** staat voor: 'levensweg'.

Ga het Labyrint binnen en loop je symbolische levensweg. Het midden van het labyrint komt overeen met het midden in onszelf, onze innerlijke kern. In tegenstelling tot een doolhof, waarin je keuzes moet maken tussen de vele paden, heeft een labyrint slechts één enkel pad dat gaat naar het centrum en weer terug naar buiten. Een labyrint leidt je altijd naar het hart en wijst de weg.

Labyrintwerkactiviteiten 2022-2023

Workshops Labyrint

Er zijn tal van manieren om het Labyrint te lopen. Op aanvraag verzorgt Marina een workshop op maat. Dit kan zowel individueel als met een groep. Maximale groepsgrootte: 20 mensen.

Op aanvraag is er de mogelijkheid om in de tuin van Labyrint Flevoland het labyrint te lopen. Ook kunnen we op aanvraag op elke locatie een labyrintdoek neerleggen en lopen.

Labyrintlopen en mantrazingen.

Een bijzondere avond waarin we een combinatie maken van mantrazingen en labyrint lopen.

woensdagavond 21 juni 2023

Locatie: bij goed weer in de tuin van Labyrint Flevoland aan de Muiderweg 24 in Zeewolde.

Bij slecht weer in De Verbeelding.

Kosten: € 15

Opgave: www.deverbeeldingzeewolde.nl

Klankwerk activiteiten 2022-2023

Klankreizen met Verbeeldingskracht

2022: 3, 10, 17, 24 november en 1 december

2023: 26 januari, 2, 9, 16 en 23 februari

allen donderdagavonden van 19.30—20.45

kosten: € 17,50

op aanvraag: Klankmassage (individuele behandeling)

op aanvraag: De Gong als spiegel

op aanvraag: Stervensbegeleiding met Klank

Toelichting:

Aan het werken met klankschalen ligt oeroude kennis ten grondslag. Klankschalen werden al 5000 jaar geleden in de vedische heelkunde gebruikt. Volgens oosterse voorstelling is alles trilling: Nada Brahma. De mens is uit klank ontstaan en is dus klank. Ieder mens heeft een eigen persoonlijkheidsstructuur alsook een eigen individuele klank. Wanneer je met je zelf en met je omgeving in harmonie bent, voel je kracht en kan je je leven vrij en creatief vormgeven, je ervaart geluk en gezondheid. Er zijn echter oneindig veel invloedsfactoren die deze grondharmonie bedreigen en disharmonie brengen.

Klank spreekt het oorspronkelijke vertrouwen in mensen aan. Daardoor wordt snel een diepe ontspanning bereikt. In deze ontspanning gebeurt het loslaten van verkrampten, spanningen en blokkades. Een nieuwe ordening treedt in, het lichaam kan weer in harmonie komen. Iedere cel van het lichaam ondergaat een zachte klankmassage en vindt zijn oorspronkelijke balans weer. In de diepe ontspanning ontstaat door de klankmassage een nieuw positief en vrij lichaamsbewustzijn.

Peter Hess: "De toon van klankschalen beroert ons innerlijk en brengt de ziel in trilling. De klank lost spanningen op, mobiliseert de zelfhelende krachten en maakt scheppende energie vrij."

Meer weten: www.labyrintflevoland.nl of stuur een mail.



Aanbod seizoen 2022-2023



LabyrintFlevoland

Muiderweg 24

3891 DB Zeewolde

Tel.: 06-48773829

www.labyrintflevoland.nl

info@labyrintflevoland.nl

kvk: 50565958

Marina van Arendonk



**Klanktherapeut
Creatief Coach
Labyrintwerker
geboren in 1961,
polderkind.**

Wat heb ik je te bieden? Of jij nu kind, puber, volwassen of bejaard bent. Uitgaande van jouw persoonlijke vraag ondersteun ik je graag. Daarbij gebruik ik veel creatieve middelen. Jij bent zelf verantwoordelijk voor de keuzes die je maakt. Uit ervaring weet ik dat dit niet altijd even gemakkelijk is. Je bewust worden dat er een keuzemogelijkheid is, is een eerste stap om te kunnen groeien als mens. Ook ik heb dit ervaren. Ik streef helderheid na en ben een creatieve denker. Ik breng mensen graag in beweging, maar mag ook met liefde een tijdje bij iemand stil staan. Ook mensen in hun laatste levensfase weten de weg naar mij te vinden.

Na een loopbaan in het onderwijs en in de kunsteducatie heb ik mijn verlangen om meer met coaching en therapie te gaan doen in daden omgezet. Mijn diverse rollen hebben mij veel levenskennis gegeven. Ik heb ervaren dat mijn verschillende activiteiten geen tegenstellingen, zijn maar takken van dezelfde boom. Vanaf 2010 heb ik een aantal opleidingen gevolgd; Coaching, Counseling met Verbeeldingskracht en de opleiding Integratieve Psychotherapie van BGL. Daarnaast heb ik me gespecialiseerd als klanktherapeut. Deze studies voelen voor mij als "thuis komen bij mijn talenten".

Mantrazingen

Komend seizoen organiseert Frans weer een drietal sfeervolle mantra-zang-avonden waarin, geïnspireerd door de wending van de seizoenen, mantra's en andere eenvoudige liederen uit verschillende culturen worden gezongen. Het zingen van mantra's werkt ontspannend en bevrijdend. Het helpt je om los te komen van je zorgen en je gedachten. Het zingen wordt afgewisseld met momenten van stilte, want zonder stilte is er geen muziek. Juist door deze afwisseling van stilte en klank, van eenvoud en herhaling krijg je toegang tot dié ruimte waar je voelt dat alles goed is, precies zoals het zijn moet. Het zorgt voor een diep gevoel van verbondenheid met jezelf, met elkaar en met de natuur.

Data 2022-2023:

woensdagavond 21 december 2022
kosten € 12,50

dinsdagavond 14 maart 2023
kosten € 12,50

woensdagavond 21 juni 2023
in combi met labyrint lopen
kosten € 15

opgave: www.deverbeeldingzeewolde.nl

Naast de avonden in De Verbeelding verzorg Frans ook mantrazingen en 'familiezingen' op aanvraag op locatie.

Wil je meer weten: www.labyrintflevoland.nl of stuur een mailtje.

Frans Meijer



**Stembevrijder
Dirigent en Coach
Flevolander, 64 jaar**

Wat heb ik je te bieden?

In mijn werk sta jij centraal. Ik luister met mijn hart, ben er ten dienste van jou. Ik nodig je uit om moedig te zijn; om op zoek te gaan naar je eigen vragen, je ongemak en pijn, je talenten en je vreugde. Van daaruit kom je tot inzicht en keuzes: in je werk, je privéleven; keuzes voor je toekomst. Ik nodig je uit om je stem te laten horen; dat wat vastzit, te laten stromen, zodat je weer kunt groeien. En ik zal je daarbij steunen.

Een coaching traject met mij is als een wandeling. Jij bepaalt zelf de route, de lengte, het tempo: je gaat op pad en ik loop met je mee, ik luister, stel af en toe een vraag en zorg voor proviand. Soms staan we stil en kijken even terug om daarna weer verder te gaan. Totdat jij je richting hebt gevonden en weer verder kan. Dan nemen we afscheid.

Ik bied je geen oplossingen. Evenmin geef ik je adviezen over wat je moet doen. Dat bepaal je zelf. Ik kan je wel helpen bij het zoeken naar antwoorden en je nieuwe koers. Simpel door te luisteren, vragen te stellen, uit te dagen, te prikkelen, te spiegelen, te confronteren, of door er alleen maar te zijn.

Ik ben een ervaren en professioneel opgeleide coach. Ik heb een rijke levens- en werkervaring. Ik ken mezelf, mijn beperkingen en mijn talenten. Heb van oorsprong een onderwijsachtergrond en daarin veel mensenkennis opgedaan. Ik heb ervaring in het leidinggeven aan teams, complexe vraagstukken en organisatieveranderingen, zowel bij de overheid als in de private sector. Daarnaast ben ik dirigent, zangcoach en stembevrijder en geef ik leiding aan muziek(theater)producties. Sommigen zien mij als 'een troubadour, een zanger, anderen weer als 'de rattenvanger van Hamelen'.

Al deze kwaliteiten combineer ik met mijn talent als coach. Dat is wat ik je kan bieden.