

In deze jaren heeft de opleiding zich verder en dieper ontwikkeld in het aanbieden van een driejarige beroepsopleiding en diverse workshops. Deze creëren de ruimte en de gelegenheid om je persoonlijk te ontwikkelen en om je een nieuw beroep of nieuwe vaardigheden eigen te maken.

Deze brochure wil aankomende studenten voor de opleiding en deelnemers aan de workshops een beeld geven van het aanbod, de visie, de begeleiders en de sfeer.

We zien in deze tijd - waarin veel beroep gedaan wordt op de mentale ontwikkeling - een toenemende interesse om de directe fysieke ervaring meer in het leven te betrekken.

Het is inspirerend om deel uit te maken van deze stroming, die meer vrijheid en natuurlijkheid brengt. We zijn dankbaar deel te zijn van een steeds groeiend team van docenten en assistenten binnen de school. We wensen iedereen die deelneemt aan Rebalancing open dagen, individuele sessies, workshops of opleiding veel inspiratie toe.

Rob Merckx & Jeanine van Deursen

## Oorsprong van Rebalancing

In Rebalancing komen technieken bijeen uit diverse lichaamsgerichte vormen. Rebalancing is ontstaan in het groei- en meditatiecentrum van de Indiase mysticus (spirituele meester) Osho. Deze heeft als geen ander herkend dat het lichaam de tempel is van de ziel. In zijn ashram was een diversiteit aan lichaamswerkers en therapeuten met spirituele interesse, die zich geïnspireerd voelden om vanuit hun expertise een synthese te maken van meditatie en de diverse methodieken, waaronder Rolfining, Feldenkrais, Alexandertechniek, Trager, Cranio Sacraal Therapie en Bio-Energetica.

De meditatie en het 'ja' voor dat-wat-is gaven het lichaamswerk een verbreding en verdieping. Zo ontstond er een spirituele, speelse vorm van lichaamswerk gericht op zelfinzicht, bewustzijn en belichaming van de natuurlijke kwaliteiten. Rebalancing is geen richting waarin we erop uit zijn om de mens te veranderen of te verbeteren, maar een richting waarin je leert ja te zeggen tegen elke ervaring die zich aandient.



STICHTING OPLEIDING REBALANCING

Markiezenhof 40 • 6715 LL Ede • 0318 - 690 393

info@rebalancing.nl • www.rebalancing.nl

BEWUST ZIJN

LICHAAMSWERK

ZELFONDERZOEK

MEDITATIE

Rebalancing®  
School voor Lichaamswerk & Bewustzijn

2015 - 2016



# Wat is Rebalancing

## UITGANGSPUNTEN EN VISIE

Als mens hebben we de potentie in het besef te leven dat we in oorsprong één zijn met alles wat is. Deze essentie van het bestaan laat zich nooit verstoren en zal er altijd zijn. In dit bewustzijn kunnen we vrij, onbekommerd, buitengewoon krachtig, creatief en ruimhartig zijn. In dit bewustzijn zijn we vanzelf authentiek. Onze visie op het leven vanuit natuurlijk zijn heeft als basis een fundamenteel vertrouwen.

Echter, we zijn geneigd ons te identificeren met ervaringen uit het verleden.

Dit fixeert ons in een bepaald patroon. Alle ervaringen waar we aan hechten of die we ontkennen, verstarren in de vorm van gespannen spieren en weefsels.

Dit patroon van identificatie met de ervaringen weeft zich in en door ons lichaam en vormt de fysieke expressie van onze persoonlijkheid of ego. Op het fysieke vlak uit zich dat in een onnatuurlijke houding. Op het geestelijk vlak uit zich dat in een mentale benadering, stemmingen en mentale ruis, omdat er dingen zijn die we niet kunnen of willen voelen.

Onze lichamelijke en geestelijke houding ondersteunt het 'verleden' en staat de herinnering van onze natuurlijke staat in de weg.

Door middel van Rebalancing lichaamswerk is het mogelijk je deze gewoontepatronen bewust te worden. Je leert de kramp te ontspannen waar je lichaam en je geest aan gewend zijn geraakt. Deze ontspanning geeft een ervaring van welzijn, het verandert de perceptie en opent naar de dimensie van 'aanwezig' zijn zonder moeite, naar onbekommerd authentiek zijn. Het lichaam hervindt de eigen gracieuze natuurlijke houding.

Het is ons uitgangspunt dat deze staat van ontspanning elk leven, elk vak verheldert.



# Rebalancing Opleiding

DE REBALANCING OPLEIDING WORDT IN 3 JAAR GEGEVEN. ELK JAAR VINDT PLAATS IN 4 DAAGSE MODULES VAN SEPTEMBER TOT JUNI.

In het **inspiratiejaar** ligt het accent op persoonlijke ontwikkeling. Het inspiratiejaar is gecreëerd om ervaring op te doen en inzicht te krijgen in jezelf via meditatie, lichaamswerk en zelfonderzoek, en de geleerde vaardigheden toe te passen in de bestaande leefsituatie. Het inspiratiejaar kan los worden gevolgd als jaartraining. Na afloop wordt een certificaat van deelname uitgereikt.

Voor mensen die verder willen gaan en de opleiding tot Rebalancer willen volgen, geldt het inspiratiejaar als het eerste jaar.

In het inspiratiejaar leer je de basis lichaamswerktechnieken toepassen en de informatie te hanteren die in het lichaam aanwezig is. De meestal naar buiten gerichte energie zal door de belichaming en het ervaren van de emoties van richting veranderen en meer gedragen worden.

Je leert 'de kunst van het aanraken' in diverse vormen van zachte, dynamische en diepe technieken en door middel van inzicht in ademhaling en lichaamshouding. Om meer toegang tot het gevoelsleven te krijgen, leer je zelfonderzoek toe te passen op nog onbekende aspecten in jezelf. Je leert tevens het zelfonderzoek van anderen te begeleiden.

Inzicht en ervaren van het eigen gevoelsleven vergroot de vitaliteit en de levensvreugde en verdiept je bestaan. In het begeleiden van mensen kun je de lichaamsinformatie gebruiken waardoor de begeleiding echter en duidelijker wordt en meer diepte heeft.

In het **tweede jaar** komt het accent toenemend te liggen op het werken met andere mensen. Je leert doordat je alle technieken zelf ervaart en ervaren hebt. Je krijgt inzicht in de relatie tussen psyche en lichaam. Je weet je eigen lichaam goed te ontspannen en te gebruiken in het geven van sessies, doordat je je gegrond voelt en ruimte ervaart in je eigen bestaan. Je hebt helderheid in het onderscheid tussen identificatie en vrije ruimte. Je weet wanneer je gedrag een reactie is of een lading heeft van vroeger en wanneer je jezelf ervaart als vrij en onbekommerd. Door de meditaties leer je eigen stilte ervaren. Er wordt in het tweede jaar ook een begin gemaakt met pathologie- en anatomielessen.

In het **derde jaar** zal verdieping plaatsvinden in het coachen van en communiceren met cliënten. Communicatie- en feedbackvaardigheden worden geoefend, je leert met mensen te werken die fysieke pijn ervaren en je leert met emotionele processen te werken. Je leert de vrije kwaliteiten te ervaren en te zien die in emoties vaak gevangen zitten. Je gaat ervaren in jezelf en zien bij de ander dat ieder mens essentiële kwaliteiten heeft die eigen zijn aan die persoon en ervaren dat het mogelijk is daar contact mee te maken. Door de wijsheid te ervaren die in elke kramp aanwezig is, ga je zien dat sleutelen aan jezelf niet erg inspirerend is maar dat er vreugde en vitaliteit ervaren wordt als je opent voor wat er is.

Je leert zelfstandig te 'werken' en te beoordelen wat van belang is. Je gaat ervaren dat iedere sessie die je geeft een prachtige ontmoeting is waarin er van alles te zien is en niets te verbeteren valt. Bewustzijn is het grootste gereedschap.

In het tweede en derde jaar zijn er een aantal verplichte sessies en leertherapie bijeenkomsten waarover je op de website meer info vindt. Ook over huiswerk en diplomering vind je info op onze website [www.rebalancing.nl](http://www.rebalancing.nl)



# Themadagen

**2015 • 28 en 29 maart: Themaworkshop Controle en Loslaten**  
Deze 2-daagse workshop in Amersfoort betekent een weekend vol ontspanning en inzichten. Je wordt je op een speelse manier bewust van je eigen patronen van controle en loslaten. Je krijgt een indruk van wat Rebalancing is. We werken met verschillende oefeningen en natuurlijk ook met het lichaam. Het aanraken is vooral gericht op hoofd, nek en schouders: bij uitstek gebieden waarin 'controle en loslaten' voelbaar is. Meer informatie is te vinden op de website.

# Zomerworkshops

*De wijsheid in het Lichaam*

**2015 • 2 t/m 5 juli | Siddeburen**  
**2016 • 30 juni t/m 3 juli | Siddeburen**

In deze workshop kun je ervaren hoe het is als je simpelweg in je lichaam aanwezig bent. Deze aanwezigheid geeft een opening naar natuurlijkheid in je lichaam. Dit geeft je een gelegenheid om nieuwe aspecten en kwaliteiten van jezelf te ervaren. Als je aandacht zich bevrijdt uit de greep van je gedachten dan ontstaat er weer vitaliteit, onbezorgdheid en spontaniteit. Deze hernieuwde vrijheid is een belangrijke ondersteuning voor persoonlijke groei en aanwezigheid.



# Introductiemiddag

**2015 • 4 april | Amersfoort**  
Een gelegenheid om kennis te maken met Rebalancing.

# Open dagen

**2015 • 9 mei | Siddeburen**  
**2016 • 21 mei | Siddeburen**  
Er worden tijdens deze dagen diverse demonstraties gegeven en er is een open les bewustzijn in bewegen. Naast uitgebreide informatie over het inspiratiejaar en de opleiding is er de mogelijkheid om een kennismakingsessie te ondergaan. Meer info en het programma van iedere open dag afzonderlijk vind je op onze website

# Beurzen

De School voor Lichaamswerk en Bewustzijn tref je op de volgende beurzen aan:

**2015 • 15 maart De Lotusbeurs | Houten**  
**2015 • 7 en 8 september Massagevakbeurs | Hoewelaken**  
**2015 • 5 en 6 september Levenskunstbeurs | Doorn**

Deelname en kosten en voor meer info zie onze website [www.rebalancing.nl](http://www.rebalancing.nl)

