

Wonderleerjaar

In het leerjaar zal er worden gewerkt vanuit de Wondermethode die ontwikkeld is vanuit mijn achtergrond als gymdocent, trainer levenskunst en psychomotorisch therapeut.

De wondertrainingen zijn praktische lessen in levenskunst waarin diverse bewegingsvormen als inspiratie worden gebruikt, zoals; martial arts, yoga, dans, survival maar ook diverse vormen van expressie, meditatie en ontspanning. Vanuit het doen kom je je krachten, maar ook dat tegen wat je weerhoudt om vol te leven en kun je er onmiddellijk van leren.

Uitgang van het Wonderjaar is je eigen leervraag, dat waar jij nu het liefste in zou willen groeien.

Het wonderjaar zal bestaan uit 10 dagen verdeeld over 7 trainingen.

Data en thema's weekenden Wonderjaar 2012-2013

6,7 oktober	Mijn levensweg. Waar kom je vandaan en wie ben jij?
Zondag 2 december	De weg van de krijger. Wat zijn jouw sterke punten?
Zondag 13 januari	De weg van de wijze. Wat is jouw talent?
2,3 februari	De weg van de dwaas. Geloof jij in jezelf? Wat is nieuw?
Zaterdag 22 maart	Mijn eigen weg gaan. Ben je klaar voor de uitdaging?
Zaterdag 20 april	De weg van de liefde. Houd jij van jezelf?
8,9 juni	De weg van de reiziger. Wat heb jij dit jaar geleerd en welke dromen wil je waar maken?

Thema's

1e training: mijn levensweg Dit weekend gaat over jezelf en de rode draad van jouw leven. Je krijgt in dit weekend een helder beeld over jezelf, de invloed van je verleden en wat nu belangrijk is in je leven. We onderzoeken waar je tegenaan loopt en in zou willen groeien. Vanuit wat er nu leeft kom je tot een leervraag die de basis vormt voor het hele leerjaar.

2e training: de weg van de krijger Dit weekend gaat over je kracht. Wat is jouw kracht? Welke krachten werken je tegen en waardoor laat jij je van je stuk brengen? In deze dagen verzamel je jouw krachten en leer je omgaan met de tegenwerkende krachten in en om je heen. Als je goed in je vel zit en jouw kracht kent, kun je vanuit een sterkere positie je uitdagingen aan gaan.

3e training: de weg van de wijze Hier leer je jouw gave kennen en leer je met jezelf te zijn. Kun je goed op jezelf zijn? Pieker je dan weleens? Weet je hoe jij je hoofd tot rust kan brengen en jezelf kunt opladen? In deze training leer je de kracht van het "nu" te benutten en je steeds meer bewust te worden van je omgeving en jezelf, oftewel je innerlijke kompas. Als je toegang hebt gekregen tot je innerlijke kompas, dan is de volgende stap jezelf te blijven wat er ook in en om je heen gebeurt.

4e training: de weg van de dwaas Hier leer je om niet vanuit reactie op impulsen van

buitenaf, maar om vanuit je eigen kompas tot daden te komen, ongeacht wat anderen daarvan denken. Hier komt het aan op je vertrouwen. Geloof je in jezelf? Kun je een ander teleurstellen om trouw te blijven aan jezelf? In dit weekend gaat het over het belang van humor, fouten maken en jezelf blijven. Je leert steviger in jouw schoenen te staan en dat wat sinds de start van het leerjaar nieuw is in je leven.

5e training: mijn eigen weg gaan Hier wordt je getest op alles wat je tot nu toe geleerd hebt. Ben je klaar voor de uitdaging om jouw leven op eigen wijze vorm te geven? Lukt het jou om je controle los te laten en een sprong in het diepe te maken? Hier leer je om gesteund door levenswetten en je medereizigers verantwoording te nemen en te groeien in volwassenheid.

6e training: de weg van de liefde Leven doe je niet alleen. Samen is leuker en fijner, maar soms ook lastig en kwetsbaar. Wij hebben elkaar echter nodig om te groeien en te bloeien. In deze training krijg je een beeld van hoe je in relatie functioneert, hoe om te gaan met intimiteit en liefde en meer uit je relaties te halen. Liefde geven begint echter met liefde voor jezelf. Je zult merken dat vriendschappen dan dieper kunnen gaan, dan je ooit had durven dromen.

7e training: de weg van de reiziger Het laatste weekend kijken we terug op het jaar en verzamel je alles wat je geleerd hebt. Je bent gegroeid in kennis over wie je bent en hoe met jezelf, de ander en het leven om te gaan. Stilstaan bij wat je allemaal hebt geleerd krijgt veel aandacht, zodat je er lang plezier van hebt en altijd weer op terug kan vallen. Rijk aan ervaringen, zelfkennis en het weten van jouw nieuwe richting ronden we het jaar met elkaar af.

Het team bestaat uit

Claudia Theunisz, initiatiefneemster van het Wonderleerjaar voor jongeren en eigenaar ZONZIJN, Psychomotorisch therapeut, leerkrachtbewegingsonderwijs, trainer in levenskunst en yogadocent

Bart Harkema, ontwikkelaar opleidingstraject karatedocenten voor de karatebond, leerkracht bewegingsonderwijs, docent aan de Hanzehogeschool Groningen Instituut voor Sportstudies

Nina Overboom, zelf het leerjaar in levenskunst gevolgd en al twee jaar trainer in het programma, eerstejaars psychologie, kok en trainer in levenskunst.

Tijden

De jongeren trainingstijden zijn van 10:00 (welkom 9:30) tot 17:00. Ook in de weekenden. Ouder/verzorgers middagen: zondag 30 september 14:00 – 17:00 en een (nog nader te bepalen data) in mei.

Start en info

Het leerjaar 2012 start 6,7 oktober en wel bij ZONZIJN te Deventer. De einddatum voor inschrijving is 28 september, dit in verband met de ouder voorlichting op zondag 30 september van 14:00 – 17:00.

Kosten: €750,- of als vergoeding uit budget: €1500,-.

Ik ben zelf is als (psychomotorisch) therapeut aangesloten bij de NFG, NVMPKT en de RBNG. Neem contact op met de zorgverzekering voor mogelijkheden van vergoeding. Er is



Lessen • Therapie • Training

mogelijkheid het totaalbedrag in kleinere delen te betalen en hiervoor aparte facturen te ontvangen.

Tenslotte nog wat ervaringen van jongeren die je voorgingen

"Je leert hier de essentiële dingen over jezelf." Mirte Maria

"Het is enorm waardevol om zo veel kennis te krijgen van het leven." Jasmijn

"Ik weet waar ik sta in mijn leven en ken mijn waarde voor de wereld." Marten

"Ik raad het je echt aan, want je gaat heel anders naar de wereld kijken." Sabine

Gratis Wondertraining workshop

Naast het leerjaar vind er op zondag 23 september een gratis Wondertraining plaats voor jongeren van 15-25 jaar. Er is geen aparte oriëntatiemiddag voor het leerjaar. Op deze dag kun je de Wondertraining ervaren en naderhand je vragen stellen over het Wonderjaar.

Deelname

Voordat je je inschrijft voor het leerjaar vind er een oriëntatiegesprek plaats. Als je meer informatie wilt of je wilt opgeven voor het oriëntatiegesprek, mail of bel mij dan.

Zonnige groetjes, Claudia Theunisz

Leren skunst veen jong t oud deen bewustzijn, beweging en spel

