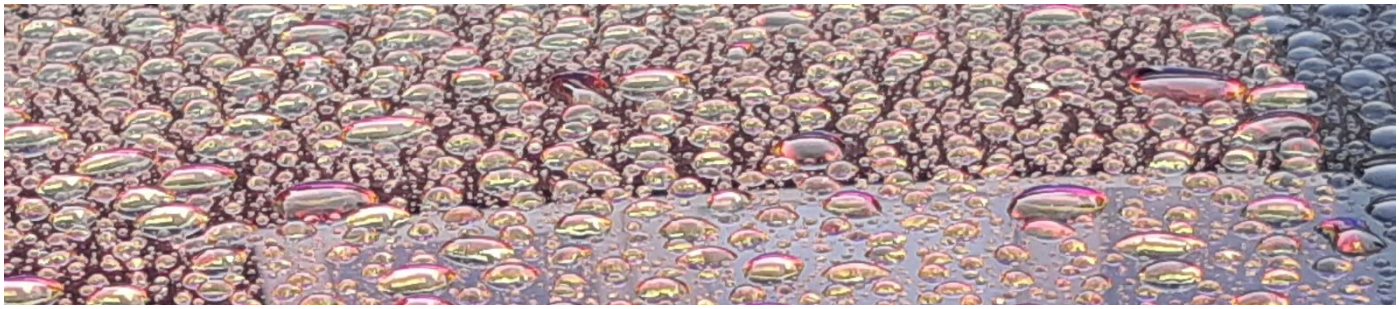


Nieuwsbrief Option Support Najaar 2021

Een nieuwe zomer, een vertrouwd geluid: nog steeds is alles niet helemaal bij het oude. Versta jij de kunst om, wat er ook gebeurt, je goed te blijven voelen? Om als alles en iedereen spreekt in angstbeelden en verontwaardiging, als de moeheid toeslaat over alle afstand, alle regels, als je snakt naar een beetje lucht en licht.... versta jij de kunst om telkens en steeds je innerlijke vrede te koesteren, binnenpretjes te ontwaren en vonkjes plezier, ontspanning en vertrouwen uit te stralen? Dat is wat Option belooft: niet de omstandigheden, niet de opmerkingen van anderen, niet de pijn of de ziekte, niet de nieuwsberichten, maar jij bepaalt hoe je innerlijke landschap eruit ziet, welke gedachten een paspoort ontvangen, en welke gevoelens vrij spel krijgen. Niet met een snel stempeltje waarbij je de smile op je lippen tovert, maar met een gedegen stuk gereedschap of onderzoek, waarbij de wortels van nare gevoelens als onkruid uit je innerlijke tuin worden verwijderd. En het is meestal nog een fijne ervaring ook. *The journey is the destination*, maar de *destination* liegt er ook niet om! Kom verder, stap de drempel over – de thee staat klaar en we beginnen zometeen!

Dit najaar zijn er weer voor een beperkt aantal cliënten individuele begeleidingsgesprekken of whatsapp-begeleiding beschikbaar. Neem even contact op als je belangstelling hebt. Kosten: 65,- per gesprek, 550,- per abonnement. Ook heel interessant: individuele dialoogtraining door Marleen. Meer daarover verderop in deze nieuwsbrief.

Option-Retraiteweek Savita - Winterberg: vanaf 300 euro all-in!

(Snel inschrijven zodat we kamers kunnen reserveren!)

Opademen in schitterende bergnatuur – en aandacht voor wat wezenlijk is

Heerlijk ertussenuit voor wat effectief attitudewerk buiten het klaslokaal. In de prachtige bossen rond Winterberg kunnen nieuwe gedachten landen en kunnen oude gedachten zich ordenen en tot rust komen. Er is gelegenheid om het materiaal verder te verwerken in een privédialoog.

Ervaar hoe je bewustzijn zich verdiept, hoe je geest zich ordent en tot rust komt, hoe alle geschetter van de wereld wegvalt... en hoe diepe antwoorden op levensvragen in je opkomen. Je kunt kiezen uit:

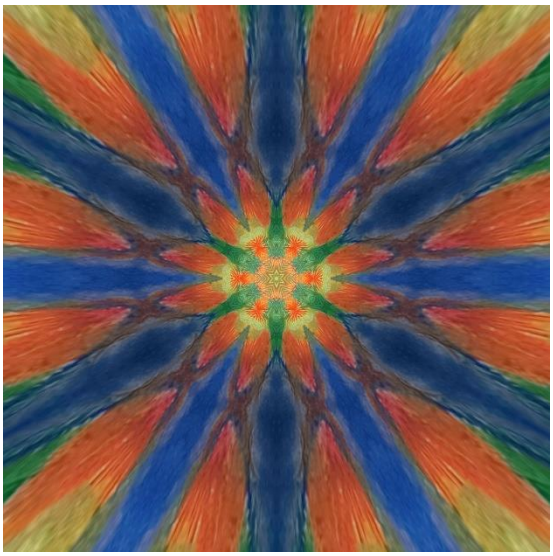
– **De tiende weg CREATIEF 7-13 sept 2021**

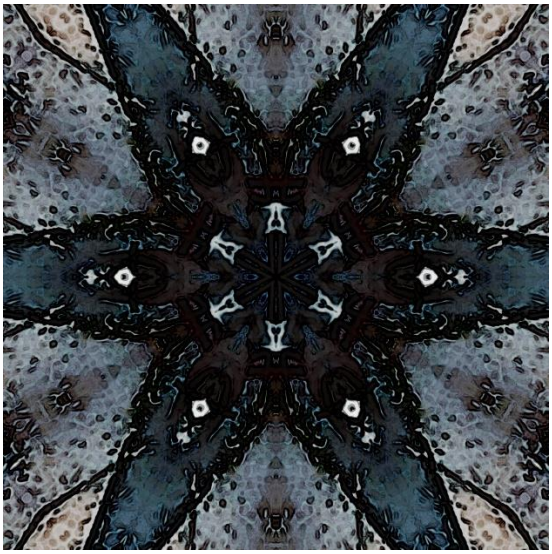
Ontdek jouw persoonlijke route naar levensvreugde en een liefdevolle attitude in een concrete situatie waar dat nu nog lastig is – met creatieve opdrachten.

– **Stilte/retraiteweek over de wegen naar geluk 7-13 sept 2021**

Driemaal op een dag zelfstandig mediteren aan de hand van aangereikte teksten over aandacht, oordelen loslaten, echt zijn, humor, schoonheid of buiten opademen uit grote vermoeidheid met opdrachtjes over deze thema's. Voedt je attitude!

Je krijgt tijdens je retraiteweek dagelijks een korte (groeps)sessie en je hebt een rustige werkplek in ons eigen ruime lokaal. Er is alle tijd om te wandelen en van de schitterende natuur te genieten, en eventueel onderweg je opdracht mee te nemen. Er is daarnaast de mogelijkheid om in een Option-dialoog wat er in je opkomt nader te verkennen. Trein of bus daarheen vanaf 20,- (vroegboekprijs), men raadt momenteel de auto aan, en een zelftest. Extra dagen kun je bijboeken (45,- incl). Je verblijft op een eenpersoonskamer met privébadkamer en balkon met bos/bergzicht in centrum Savita. Er wordt verrukkelijk vegetarisch voor je gekookt. Ook de thee en koffie overdag zijn inbegrepen, en in de avond is er een zachtgeprijsd drankje in de gezellige bar. Daarnaast staan diverse voorzieningen en ruimtes tot je beschikking: vuurkuil, bibliotheek, theehuis, terras, crearuimte, muziekkamer, weggeefwinkel, meditatieruimte enz.. **Als je op herhaling komt, krijg je desgewenst ander materiaal/opdrachten!**





“De opbouw en inhoud van het Optiondeel van de cursus vond ik perfect en getuigen van diep doorleefde kennis en wijsheid!!!”

“Heel fijn opgezet. De creatieve opdrachten hielpen me echt om de vraag concreter te krijgen. Voor mij een retraite om jaarlijks te herhalen!”

“Mijn stille Option-retraite week bij Centrum Savita olv Karen Gerritsen heeft me de gelegenheid gegeven naar binnen te reizen”

“De gesprekken waren goed aangepast aan wat ik kon, en fijn ook dat ik altijd de vrijheid had om een opdracht wel of niet te doen…”

“Een veilige omgeving gecreëerd zonder er veel woorden aan te wijden...”

“Met schrijf- teken en foto-opdrachten konden we, als we wilden, vorm geven aan wat bij ons leefde en ontstond met betrekking tot de thema’s”

“Prachtige meditatieteksten…”

(Feedback na eerdere retraiteweken.)

De week gaat door. Hoe eerder je je inschrijft, hoe meer kans op een gereserveerde plek voor jou!

Meer informatie: karengerritsen@gmail.com en www.optionsupport.nl .

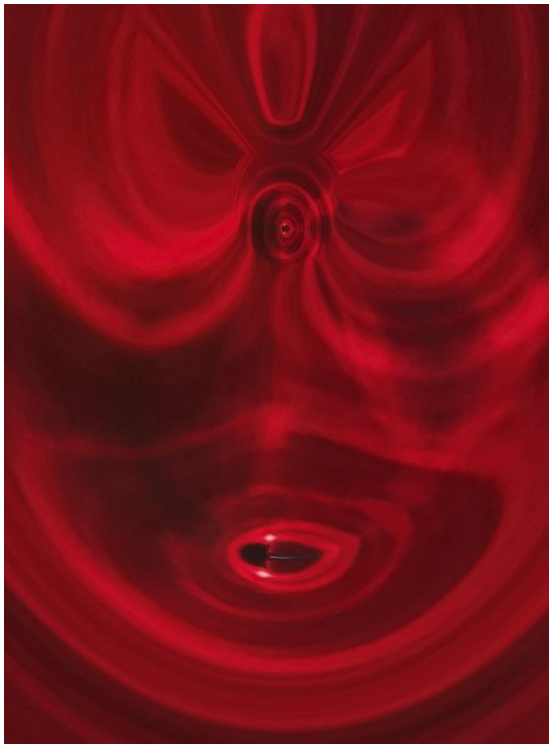
Optiondagen (open inschrijving) 75,- /dag

- **4 september** Option-bosdag voor iedereen
- **26 september** Eindpresentatie jaartraining Optiondialoog (gratis)
- **9 oktober** Themadag attitude, piemels en poenies
- **2 januari:** Begroeting van het nieuwe jaar – met Option!

Een Optiondag is een avontuur waarbij je alles wat je zeker dacht te weten. bij de deur achterlaat. Zodra je de binnenstapt in deze groep, maak je ruimte in jezelf voor nieuwe ontdekkingen, nieuwe ervaringen. Oude gedachten en oordelen zet je even op losse schroeven, je kunt spelen met ideeën en nieuwe zienswijzen, en je kunt je eigen innerlijke wereld even op zijn kop zetten en opnieuw bekijken. Hoe dat gaat? We inventariseren aan het begin wat voor jou op dat moment wensen en thema's zijn op gebied van je omgang met anderen of met het leven, of het kan gaan over keuzes, lastig gedrag of verrijking van je levensgeluk. Je mag dit ook van te voren opsturen. Vervolgens staan er een aantal ervaringsoefeningen op het programma. Dat kan vanalles zijn: bijvoorbeeld een wandeling met opdrachten, tekenen, een spel, een dialoog, een kijkje in de spiegel, of een meditatie. Tijdens of na afloop kan er inzicht ontstaan: Waarom reageerde ik op die manier? Hoe voelde het om het eens anders te bekijken? Wat is het precies dat ik verlang? Je bent dus telkens bezig met je eigen verhaal, je hoort de ervaringsverhalen en de inzichten van anderen, en je krijgt nieuwe ideeën en gezichtspunten aangereikt, om mee te spelen. Zo kun je soms een aantal kilo's lichter de deur weer uitstappen, met een glimlach om je mond en een opgeruimd hart, of met verrijkende inzichten of een nieuw plan. In principe neem ik deze Optiondagen zelf voor mijn rekening. Zie ook www.optionsupport.nl of mail karengerritsen@gmail.com

Attitude, piemels en poenies - 9 oktober 2021: 75,-

*Een dag voor ouders van speciale kinderen, in samenwerking met **Ariane de Nooijer** en **Steven Wertz***



Alle cursussen van Option Support zijn ondersteunend voor wie werkt met speciale kinderen, of met hun ouders en begeleiders, vooral als je een contactgerichte methode gebruikt zoals Growing Minds of Contactgericht Spelen en Leren. Deze dag is mogelijk éxtra interessant voor ouders en begeleiders van kinderen die neurospeciaal zijn. Maar als je een andere affiniteit hebt met dit thema, dan ben je ook welkom.

Thema's als zindelijkheid, omgaan met je lichaam, seksualiteit, relaties... bieden veel aanleidingen om in je attitude onderuit te gaan. Je gevoelens kunnen allerhande schakeringen vertonen. Je kunt ervaren dat je maar niet voor elkaar krijgt wat je wilt bereiken. Schaamte, durf, conflict, angst, afschuw, of juist onhandige vormen van groot enthousiasme.

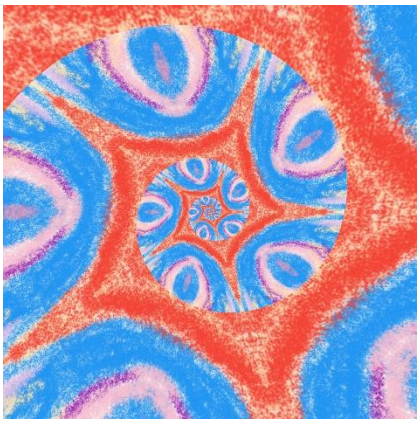
Filmpjes, foto's, vragen en verhalen zijn welkom 14 dagen voorafgaand aan de dag, waarbij Steven Wertz, Growing Minds-expert uit Colorado, ook inhoudelijk commentaar kan geven. Ariane de Nooijer is Option- en Contactgericht getraind en Karen Gerritsen is aanwezig voor het Option-ontwerp van de dag en het trainen van je attitude. Het wordt een geweldige dag!

Option-vragen zijn een hele mooie manier om je eigen emoties en gedrag te onderzoeken om zo duidelijkheid te krijgen over wat je voelt en doet en je redenen waarom dat zo is. En deze helderheid geeft je dan de mogelijkheid om te veranderen. Op die manier kan je toewerken naar gelukkig zijn in iedere moment dat je dat wilt zijn. Als je je werkelijk wilt verdiepen in deze materie, dan is deze training de kers op de taart.

Individuele Option-dialoogtraining (de puntjes op de i) 1495,-

Deze cursus leidt ertoe dat je heel bedreven wordt in het stellen van Option vragen, zowel aan jezelf als aan anderen. Daardoor kun je met vertrouwen dialogen doen met mensen die dat zouden willen, omdat je weet dat je vragen effectief en behulpzaam zullen zijn.

Deze dialoogtraining bestaat uit heel veel oefenen met het doen van dialogen. Daar krijg je dan individueel feedback op van **Marleen van Meeteren**, die met de hoogste cijfers gediplomeerd is door Kaufman's Option Institute. Daarnaast zijn er luisterlessen waarin delen van de techniek van de dialoog verder worden uitgediept. Bij de training horen ook vijf dialogen, waarin je zelf je attitude kan onderzoeken, mocht je tijdens de cursus aanlopen tegen situaties waarin je attitude niet helemaal is zoals je zelf graag zou willen.

De individuele cursus is bedoeld voor mensen die al veel werk hebben gedaan aan de Option-methode (minimaal jaartraining 1 en 2). Mocht je deze cursussen niet gedaan hebben, maar wel op een andere manier al de Option-attitude hebben geleerd en geoefend, neem dan even contact op met ons.

Deze cursus start vanaf **15 september** en je kunt hem op je eigen tempo volgen. Maximaal heb je een jaar de tijd om alles af te ronden. Je krijgt informatie voor gevorderden, oefeningen, en veel mogelijkheden voor feedback en vragen stellen. Uiteindelijk beproef je je bekwaamheid door driemaal een videosessie in te leveren. Als je meer informatie wilt, of je wilt inschrijven, neem dan contact op met Marleen van Meeteren, marleenvanmeeteren@gmail.com .