

## 21 januari 2018: PROEF DE COMPASSIE!

Hoe kom je liefdevoller in het leven te staan? Nijmegen Stad van Compassie laat je op kennismaken met het compassie-aanbod van verschillende organisaties in Nijmegen.

**Datum:** zondag 21 januari 2018

**Plaats:** Huis van Compassie, Groenestraat 170, Nijmegen

**Tijd:** 10.30-17.00 uur

**Kosten:** Vrijwillige bijdrage ter bestrijding van de onkosten en ondersteuning van het werk van Huis van Compassie

**Informatie:** [www.huisvancompassienijmegen.nl](http://www.huisvancompassienijmegen.nl) en [www.nijmegenstadvancompassie.nl](http://www.nijmegenstadvancompassie.nl)

### **Programma**

Vanaf 10.30 uur ben je welkom voor koffie en thee. Je kunt zelf bepalen op welk moment van de dag je binnenkomt en weggaat. Je kunt aan één workshop deelnemen, maar ook de hele dag meedoen. Er zijn steeds twee workshops tegelijk. Per workshop kunnen er maximaal 12 mensen meedoen.

### **11.00-11.30 uur: Bouw jij mee aan een menselijke wereld?**

Introductie in het 'compassieLab' dat in voorjaar 2018 op drie verdiepingdagen wordt gehouden:

Dag 1: 'Wake up!' Laat jij jouw hart spreken?

Dag 2: 'Waar haal jij het lef vandaan?' Lef ontspruit vanuit je waarden, je vuur.

Dag 3: 'Hoe wordt de wereld warmer van jouw vuur?' Een compassievolle grondhouding is geen eendagsvlieg.

Door: **Bart Schalkx, Beweging van Barmhartigheid**

### **11.45-12.15 uur: Leven vanuit vrije wil**

'Leven vanuit vrije wil' leidt tot meer compassie in de wereld. In deze korte Avatar® workshop ga je een gevoel krijgen voor wat 'Leven vanuit vrije wil' inhoudt en hoe het bij kan dragen aan een diepgaander persoonlijk geluk, en daarnaast ook aan een betere wereld.

Door: **Marike Diepenveen en Maaike Knoester, Avatar**

### **11.45-12.15 uur: Zen uit het hart – meditatie die werkt**

Bij Zen Centrum Nijmegen leer je mediteren: Zen uit het hart – meditatie die werkt. Leer ook Kwan Yin kennen. Zij is de verpersoonlijking van het mededogen dat binnen in jou leeft. Een korte meditatieworkshop en tevens een ontmoeting met een bijzonder aspect van jezelf.

Door: **Dick Verstegen, Zencentrum Nijmegen**

**12.30-13.30 uur: Lunchpauze** Als je mee wilt lunchen dan graag uiterlijk 18 januari opgeven: [post@nijmegenstadvancompassie.nl](mailto:post@nijmegenstadvancompassie.nl)

### **13.30-14.15 uur: Creatief schrijven**

Je hoeft geen Shakespeare of Arnon Grünberg te zijn om te schrijven. In deze workshop kun je ervaren hoe schrijven bevrijdend en verrassend kan zijn. Door te oefenen met korte snelle schrijf oefeningen en associatie maken we korte verhalen waarin het thema compassie een rode draad vormt.

Door: **Eva Martens, Studentenkerk Nijmegen**

**13.30-14.15 uur: Leven vanuit vrije wil (Avatar):** zie boven

### **14.30-15.30 uur: Maak jij meer van je dag?**

Je hebt zelf mogelijkheden om in 2018 meer voldoening uit je dagelijks leven te halen! In deze workshop activeer je je eigen 'weten wat goed voor je is' meteen door een leuke

speeddateopdracht en een inzichtgevende verbeelding. Je gaat met bij jou passende aandachtspunten naar huis.

Door: **Annet Hogenbirk, Zin in mijn Leven**

**14.30-15.30 uur: Geweldloze Communicatie**

Verbindend communiceren kan je leven helderheid, mildheid en ontspanning geven. We spelen met de jakhals en de giraf, zij symboliseren twee kwaliteiten in ons. We maken kennis met vier manieren van luisteren en het effect hiervan. Dit kan bewustzijn opleveren welke kwaliteit in jezelf je wilt voeden.

Door: **Monique Hoogakker, Vol Leven**

**15.45-16.15 uur: Zen uit het hart – meditatie die werkt** (Zencentrum Nijmegen, zie boven)

**15.45-16.15 uur: Bouw jij me aan een menselijke wereld?** (Beweging van Barmhartigheid, zie boven)

**16.30 uur: Afsluiting**