

# LichtpuntWerk 2011

## LichtpuntWeekend

1 t/m 3 april 2011

25 t/m 27 november 2011

## LichtpuntWeek

16 t/m 23 september 2011

[www.lichtpuntwerk.nl](http://www.lichtpuntwerk.nl)



**Lichtheid, vreugde, vrijheid, vertrouwen,  
creativiteit, vitaliteit!**

### Wat is LichtPuntWerk (LPW)?

LichtpuntWerk is een therapie en vooral een levenswijze waarin gezond emotioneel, mentaal en lichamelijk beheer een belangrijke plek krijgt in je dagelijks leven. Je leert weer luisteren naar wat je lichaam je vertelt, je leert om dingen die je van binnen dwars zitten met liefde aan het licht te brengen zodat je weer eerlijk en open wordt naar jezelf en naar anderen. Je ontwikkelt een dragende kracht waardoor je leert verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf, zodat je als volwassene je eigen leven kunt creëren zoals het jou past.

Riet Okken: *"het is bewustwording van en werken aan alles wat ons licht in de weg staat op mentaal, emotioneel en lichamelijk niveau. Opruimen van onverwerkte ervaringen, trauma's, negatieve denkpatronen door het in beweging zetten van onderdrukte emoties. Het is Werk aan onze Persoonlijkheid en bewustwording van onze ziel. Het is als het ware het belangrijkste Werk dat we hier op aarde te doen hebben."*

### Onverwerkte emoties

Met LPW ga je aan de slag om je te bevrijden van ballast uit je verleden. Tijdens onze opvoeding hebben de meeste van ons geleerd om systematisch onze pure eerlijke emoties zoals angst, verdriet, woede en vreugde te ontkennen en te onderdrukken. We hebben strategieën en patronen ontwikkeld om te overleven. Maar deze onderdrukte en dus onverwerkte emoties eisen vroeg of laat hun tol en kunnen uiteindelijk leiden tot allerlei klachten zoals lusteloosheid, ontevredenheid en depressies. Ook gevoelens van schuld, schaamte, jaloezie, wrok; diverse verslavingen en relatieconflicten kunnen hieruit voortkomen.

### Niet de gemakkelijkste weg

LichtpuntWerk is geen klus voor mensen die vooral op hun gemak en hun rust gesteld zijn en de dokter of de therapeut het werk willen laten doen. Je moet het zelf doen en het vraagt inzet, vastberadenheid, durf en tijd - maar dan merk je ook dat er echt iets gaat veranderen.

### Werken in een groep

Wij bieden in deze trainingen een unieke manier aan om in alle veiligheid binnen een kleine groep (max 10 personen) te Werken, in het besef dat al je sores met respect en compassie ontvangen wordt. Naast alle "ellende" is het ook gewoon erg leuk en wordt er veel gelachen! Iedereen werkt in de groep aan zijn of haar eigen thema's, het gaat dus niet om het onderlinge groepsproces, maar om het werken aan en het opschonen van jouw eigen individuele pad. Het werken in een groep heeft als voordeel dat er een andere stimulerende energie stroomt dan tijdens een individuele sessie. Processen komen vaak gemakkelijker en sneller op gang en er ontstaat er een grote mate van openheid en vertrouwen om diep te kunnen gaan.

### Dagprogramma tijdens het weekend en de week

Het dagprogramma omvat naast de Lichtpuntsessies diverse dynamische meditaties, dans, oefeningen vanuit de Osho filosofie, ademwerk, emotioneel lichaamswerk en yoga en tantra oefeningen.

Het LPWeekend is altijd meer een pressurecooker, waarbij we alle tijd die we hebben gebruiken om er uit te halen wat er in zit. In de LPW Week is er meer ruimte om ook te rusten, te integreren, van de natuur te genieten met een wandeling of te vertoeven op het mooie terrein van onze locatie Ferme Frandoux in de Belgische Ardennen.

## Maaltijden

We vinden het belangrijk dat de maaltijden ondersteunend zijn voor je proces, dus gebruiken we volwaardige vegetarische maaltijden, evenwichtig samengesteld en voorbereid, met zoveel mogelijk biologische producten en afgestemd op het seizoen.

## Technieken die we o.a. gebruiken tijdens het LichtpuntWerk:

De test met een biotensor: kan het thema van je sessie verduidelijken; het kan specifiek aangeven om welke gebeurtenis of periode uit je leven het gaat en welke onderwerp nu aan het licht wil komen.

Ademwerk: met diverse ademtechnieken verhogen we de levensenergie en worden onderliggende emoties en/of lichamelijke blokkades geactiveerd.

Emotioneel Lichaamswerk: om emoties fysiek te doorleven en te uiten.

Regressie: het herbeleven van niet verwerkte gebeurtenissen maakt helder in welke relatie ze staan met het thema van nu.

Gestalt-dialogoog: wordt gebruikt om je met alles te identificeren dat in jou leeft door bijvoorbeeld met personen uit heden en verleden, delen van je lichaam, of met je dromen rechtstreeks in gesprek te gaan.

Voice dialogue: leert je contact maken met de verschillende deelpersoonlijkheden van jezelf zodat je kunt zien waarmee je je hebt geïdentificeerd.

Je innerlijk kind: in al zijn fasen te leren kennen en te omarmen.

Meditaties en visualisaties: vanuit allerlei stromingen zoals healing tao, tantra, osho, bio-energie, yoga.

Muziek, dans en mantra zingen: allerlei soorten muziek helpen emoties in beweging te brengen. Ze stimuleren, verdiepen of verzachten het proces.

Diverse andere technieken: onze niet aflatende passie voor dit Werk en de diverse opleidingen die we zelf hebben gevolgd zorgen ervoor dat we steeds weer nieuwe ingangen vinden om licht te brengen in vastzittende zaken die onze vrijheid en levensvreugde belemmeren!



LichtPuntWerk is ontwikkeld door psychotherapeut **Riet Okken**.

Boeken:

Riet Okken, *De Bevrijdende Kracht van Emoties*, 2002, uitgeverij Astarte

Riet Okken, *LichtpuntWerk: de liefdevolle ontvangst van onze emoties*, 2004, Uitgeverij Astarte

Voor meer informatie, zie haar website: <http://lichtpunt-werk.com.pagesperso-orange.fr>

## LichtpuntWeekenden 1 t/m 3 april en 25 t/m 27 november 2011

Aankomst vrijdag om 12.30 uur, vertrek zondag 17.00 uur

Locatie: Het niet weten atelier, Venhuizen [www.niet-weten-atelier.nl](http://www.niet-weten-atelier.nl)

Kosten: 300 euro (inclusief overnachtingen en vegetarische maaltijden)

## LichtpuntWeek te Frandoux, België, 16 t/m 23 september 2011

aankomst vrijdag om 13.00 uur, vertrek vrijdag 12.00 uur.

Locatie: Ferme de Frandoux, Belgische Ardennen <http://www.fermedefrandoux.be>

Kosten: 700 euro (inclusief overnachtingen en vegetarische maaltijden)



De Lichtpunt-trainingen staan onder leiding van Lichtpunttherapeuten Marianne Haslinghuis en Eric Vis Dieperink. Organisatie, koken en assistentie: Mirjam Visser.

In het LichtpuntWerk werken Marianne, Eric en Mirjam al een aantal jaren samen. Wij hebben alle drie onze LichtpuntWerk-opleiding gevolgd bij psychotherapeut Riet Okken en zangpedagoog Janet Emmelkamp. We blijven daarnaast open staan voor nieuwe invloeden, andere bewegingen en opleidingen, om zo zelf steeds verder te groeien en onze nieuw verkregen wijsheid te gebruiken in het lpw werk.

Voor verdere informatie zie [www.lichtpuntwerk.nl](http://www.lichtpuntwerk.nl)

Voor aanmeldingen en vragen mail Mirjam via [info@lichtpuntwerk.nl](mailto:info@lichtpuntwerk.nl)

**Marianne Haslinghuis** heeft een LPW-praktijk en een cateringbedrijf in natuurovoeding in Den Haag.

[www.dekeukenvanmarjan.nl](http://www.dekeukenvanmarjan.nl)

**Eric Vis Dieperink** heeft een natuurgeneeskundige-, massage- en LPW-praktijk in Berlijn en Den Haag.

Ook geeft hij trainingen en workshops in deze disciplines. [www.ericvisdieperink.nl](http://www.ericvisdieperink.nl)

**Mirjam Visser** is zelfstandig ondernemer en werkt o.a. als productie leider, projectorganisator, stemacteur en massagetherapeut. [www.mirjamvisser.com](http://www.mirjamvisser.com)