



Topcoach Hale Dwoskin eindelijk in Nederland

Een internationaal seminar in moeiteloos loslaten, rust, vrijheid en heelheid ervaren

Vrijdag 15, zaterdag 16 en zondag 17 mei 2009 geeft Hale Dwoskin voor het eerst in Nederland een internationale seminar in de Sedona methode, bestaande uit een volledig overzicht van de Sedona methode en daarna een training in de nieuwste manier van loslaten.

Hale Dwoskins seminars zijn "life transforming", met zijn lichte, humoristische en liefdevolle stijl is hij als geen ander in staat je uit te nodigen om je beperkingen los te laten en te zien wat je echt bent. Hale Dwoskin is wereldwijd de beste coach in de Sedona methode en heeft 22 jaar met Lester Levenson samengewerkt.

De Sedona methode is in 1952 ontwikkeld door Lester Levenson, een toen overwerkte, zwaar overspannen natuurkundige en zakenman uit New York die na een tweede hartinfarct en een zeer slechte prognose de kracht van loslaten ontdekte. Zijn hartinfarct genas volledig en hij leefde nog 42 jaar in een toestand van goede gezondheid en volkomen vrijheid. Het loslaatproces, dat Lester in staat stelde om vrij te worden, werd later de Sedona Methode genoemd.

Met de Sedona methode leer je de kunst van het loslaten.

Je gaat ervaren hoe gemakkelijk het loslaten van bijvoorbeeld angst, verdriet, pijn en boosheid kan zijn. Je leert beperkende gedachten los te laten, bijvoorbeeld de gedachte dat je te kort schiet of onmachtig bent en je leert ook het loslaten van lichamelijke ongemakken als verhoogde spierspanning, pijn en vermoeidheid.

Tot de leeftijd van 2 à 3 jaar laten we spontaan en moeiteloos los. Daarna verliezen we dit natuurlijke vermogen geleidelijk. We gaan vasthouden, onszelf krampachtig verdedigen en naar controle streven. In dit seminar worden we telkens opnieuw uitgenodigd om onze negatieve gevoelens en de weerstand hiertegen te laten gaan.

Het is zeer bevrijdend om te ontdekken hoe simpel dit werkt, in tegenstelling tot onze gebruikelijke patronen van onderdrukken en uitdrukken die ons veel energie kosten. Naast het laten gaan van gevoelens en gedachten leer je ook de daaronder gelegen verborgen bestuurders (behoefte aan zekerheid, goedkeuring en controle) los te laten. Er ontstaat dan ruimte en rust.

De nieuwste manier van loslaten gaat voorbij het loslaten. Je (door)-ziet direct wat je echt bent: Gewaarzijn (presence of awareness), waarin gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties komen en gaan.

Alle dwang om die gevoelens of gedachten te controleren valt weg. Je herontdekt de achtergrondstilte die er al die tijd al was.

Deze training is bedoeld voor een ieder die op persoonlijk vlak of in zijn of haar werk wil leren los te laten, wil leren zich vrijer te voelen en wil leren om rust en ontspanning te ervaren en meer tevreden te zijn met zichzelf. Ontspannen zijn is geen voorwaarde om deze methode te kunnen toepassen, ontspanning is het resultaat.

Het seminar zal geheel in de Engelse taal worden gehouden. Kosten: 395 euro voor 3 dagen, inclusief lunches en koffie en thee. Plaats: Congrescentrum Zonheuvel, Doorn.

Voor meer informatie en aanmelding, zie www.laatlos.nl

Voor een interview kunt u contact opnemen met Maarten Klatter, arts, tel: 070-3523800 of per e-mail: sedona@pvbg.nl