



# 3-daagse Superego Intensive

There is an art of seeing things as they are, without naming, without being caught in a network of words, without thinking interfering with perception.

*Krishnamurti*

## Van interne saboteur naar bondgenoot

Werkelijke transformatie gaat over het bereiken van meer intimiteit met jezelf, met de ander en je omgeving. Intimiteit betekent rust en eenheid ervaren ongeacht wat zich aandient.

Welk pad van ontwikkeling je ook volgt - psychologisch, spiritueel, religieus - iedere richting erkent dat het belangrijk is om te leren werken met twee thema's:

- Aanwezig (in presence) zijn
- Omgaan met Superego boodschappen die je weghalen uit het moment

Het Superego vormt samen met het Onbewuste en het Ego de psyche van de mens. In zuivere vorm is het Superego ons geweten, maar in de vervorming wordt het Superego onze innerlijke criticus die ons doen, laten en voelen van commentaar voorziet. Het gevolg is dat we vanuit een kinderlijk perspectief naar onze omgeving kijken en we ons steeds onvrijer voelen.

## Kosten

De kosten voor deze Intensive zijn:

- € 795,-\* voor zakelijke deelnemers
- € 495,-\* voor particuliere deelnemers

\*incl. € 275,- verblijfskosten en excl. 21% BTW.

De prijs is op basis van een gedeelde tweepersoonskamer. een éénpersoonskamer is mogelijk: daarvoor betaal je een extra bijdrage van € 57,50 excl. 21% BTW.

## Voeding

Pure en eerlijke voeding vormt de basis van de maaltijden. Er wordt vegetarisch gekookt met verse smaakvolle (zoveel mogelijk) biologische producten.

## Locatie

't Zonnehuis ligt aan de rand van Loenen (Gelderland) en grenst aan natuurgebied "De Loenermark". Dit karakteristieke landhuis is omgeven door een prachtige, bosrijke omgeving waar je heerlijk kunt wandelen en genieten van serene rust.

## Adres

Beekbergerweg 25  
7371 EV Loenen



## Informatie & aanmelden

Daphne Smit  
06 24 98 12 48  
[info@dsac.nl](mailto:info@dsac.nl)  
[www.dsac.nl](http://www.dsac.nl)

Erica Rijnsburger  
06 51 53 30 01  
[info@elenchis.nl](mailto:info@elenchis.nl)  
[www.elenchis.nl](http://www.elenchis.nl)

## Innerlijke criticus

In deze Intensive ontdek je de dynamiek van je eigen Superego.

Je leert de werking van het Superego te doorgronden, maar ook zijn herkomst, nut en zorgzaamheid. Door van je Superego een bondgenoot te maken, neem je een volwassener perspectief in ten aanzien van de inhoud van zijn boodschap. Deze blijkt vaak bijzonder accurate feedback te bevatten voor je persoonlijke ontwikkeling.

Op deze manier neem je weer de regie in handen over je leven en leef naar je eigen kracht en talent.

## Programma

Naast de structuren die we bieden om 'uit de greep' van het Superego te komen:

- beoefen je drie belangrijke kwaliteiten voor persoonlijke & professionele ontwikkeling: aanwezig zijn, compassie zijn voor wat zich aandient en nieuwsgierigheid
- ervaar je in dagelijkse begeleide ademsessies (verbonden ademen) de verbinding tussen lichaam en geest
- ontdek je door zelfonderzoek (self-inquiry methode van Almaas) de 'waarheid' over jezelf
- leer je het onderscheid te maken tussen wat echt is en wat niet
- kom je tot een dieper besef van je unieke kracht en je verbondenheid met anderen
- doe je seva of werkmeditatie: je doet een taakje in dienst van anderen zonder enige persoonlijke verwachting, zonder afhankelijk te zijn van de resultaten. Deze oefening leert je meer aanwezig te zijn in het moment en dit te integreren in je dagelijkse praktijk.

## Voor wie

Deze Intensive is voor iedereen die authentieke relaties wil aangaan met anderen maar vooral met zichzelf. Voor mensen die niet langer willen reageren op omstandigheden en veranderingen, maar hun toekomst zelf willen vormgeven vanuit innerlijke kracht.

Je kunt de Intensive alleen doen maar ook met iemand anders. Voor levenspartners, zussen en broers of vrienden is samen een retraite doen een waardevolle ervaring om diepgaande verandering uit te nodigen.

## Wanneer

Check ajb de website voor actuele data. We starten donderdag om 10 uur en eindigen zaterdag rond 16 uur.

## Door wie

Erica Rijnsburger en Daphne Smit begeleiden deze intensive. Beiden zijn ervaren coaches en bieden sinds 2011 drie keer per jaar 3-daagse retraites aan.

Met deze retraite geven zij een sleutel tot bevrijding van de ondermijnende kracht van het Superego door aan mensen op weg naar meer vrijheid, vitaliteit en zelfverwerkelijking.

Deelnemers over deze Intensive:

*'Een ontzettend bijzondere en inspirerende Intensive! Ik heb veel waardevolle inzichten gekregen die zich langzaam verdiepen.'*

*'Het inzicht in mijn eigen behoeftes is me kraakhelder geworden in deze 3-daagse, ik kan dit nu ook beter uitspreken en dus vertellen wat ik nodig heb.'*

