

## Het jaartrainingsprogramma Soul Coach - NL

*De opleiding staat onder leiding van Tanja Faber-Baetsen en is mede ontwikkeld door Lars Faber, beide oprichters van De Gewijde Reis in 2005.*

De jaaropleiding Soul Coach omvat 7 weekenden (112 uur) met ieder weekend een ander thema:

### **Weekend 1: Gathering of the Tribe (Soulretrieval)**

*- Soulretrieval: bevrijding van het innerlijke kind. Zelf ondergaan en anderen ondersteunen in het proces hierin.*

Tijdens dit weekend leer je het krachtige ritueel van Soul Retrieval, in de uitgebreide vorm met ademwerk zoals die binnen De Gewijde Reis de afgelopen jaren is ontwikkeld door Lars Faber. Je ondergaat deze vorm niet alleen, maar leert ook anderen te ondersteunen. Het brengt mensen terug bij diep verstopte afgescheiden en verloren zielsdelen. We doen dit zielswerk in kleine groepjes van ongeveer zes mensen. In de film *The Rebirth of the Soul\** zie je hoe Soul Retrieval in de vorm zoals die ontwikkeld is in zijn werk gaat, en kun je zien wat het met mensen doet. We ontdekken vooral hoe ongelooflijk krachtig het is om als groep te helen, zoals we dat duizenden jaren deden in de oeroude communities waarin we als mens leefden. In onze huidige samenleving zijn we dat kwijtgeraakt, in deze jaaropleiding vind je dat weer terug; de power of the tribe.

*\*[https://www.youtube.com/watch?v=\\_OFqG4KAT6Q&t=703s](https://www.youtube.com/watch?v=_OFqG4KAT6Q&t=703s)*

### **Weekend 2: Sacred Breath, basis van ademwerk**

*- leren werken met intense emotionele releases*

In dit weekend gaan we met ademwerk aan de slag. Onze heilige adem die ons zonder dat we er iets voor hoeven doen laten leven. We gaan twee vormen van ademhaling onderzoeken. De chaotische ademhaling en de verbonden ademhaling.

We werken in tweetallen, waarbij de een ademt en het proces ingaat en de ander erbij aanwezig is als begeleider. De begeleider zorgt voor de veiligheid en bedding (veilige 'omhulling') van de setting. We doen langere ademsessies (gemiddeld 1,5 uur) waarbij je zelf de vorm kiest die op dat moment het fijnste voor je voelt om te onderzoeken. Beide vormen van ademhaling laten het lichaam naar buiten brengen wat op dat moment naar buiten wil komen. Allerlei soorten emoties, beweging en geluid

kunnen loskomen. Emoties die er vaak in ons leven niet mochten zijn en die nu in de langere sessies eindelijk de kans krijgen om 'aan het Licht te komen', waarna ze bevrijd kunnen worden.

De muziek die hierbij is samengesteld is er speciaal op gericht om dit soort gevoelens te wekken.

Samen creëren we een veilige setting om dit soort gevoelens en emoties toe te staan. Je leert hier hoe je een bedding kan neerzetten, je leert 'space' te houden en individueel te begeleiden in het proces.

### **Weekend 3: Stemexpressie en stembevrijding**

*- expressie leren geven aan jezelf en anderen*

In dit weekend staat het leren gebruiken en uiten van je stem centraal. Je stem is een goddelijk instrument, waarmee je je behoeften en grenzen kan aangeven, je emoties kan uiten en je waarheid kan spreken. Bij veel onder ons is hier lading op gekomen, waardoor we de mogelijkheid missen om ons te manifesteren in de wereld. Tijd om je stem te bevrijden en jezelf te laten horen! De oefeningen die je in dit weekend gaat ervaren kan je gelijk toepassen in je eigen praktijk.

### **Weekend 4: Core Wound ademwerk**

*- attachment (vroegge hechting aan je opvoeders) & Core Wound ademwerk met kinesiologie op hechtingsthematieken en focusing*

Dit weekend gaan we nog verder de diepte in en gaan op onderzoek naar hoe onze diepste trauma's en verwondingen zijn ontstaan. Deze hebben vrijwel altijd met hechting te maken, met de band met onze vroege verzorgers en hoe zij onze in onze behoeften konden voorzien. We gaan zoeken en ontdekken waar in ons lichaam onze kernverwondingen huizen en gaan leren middels kinesiologie, focusing en ademwerk om de opgeslagen emotie en verkrampingen te ontladen, zodat er weer meer ruimte en vertrouwen vanbinnen kan ontstaan. Uiteraard ga je ook dit weekend deels zelf ervaren en deels anderen leren begeleiden.

## **Weekend 5: Focusing & Licht van Compassie meditatie**

*- leren hoe je emotionele en energetische blokkaden vindt en kan bevrijden*

De methodiek van Focusing (ontwikkeld door Dr. Eugene Gendlin) gaan we gebruiken om te ontdekken waar precies de lading zit in ons lijf en dat van onze cliënten. Waar precies zit het in het lichaam, hoe speuren we het op, hoe voelt het, welke woorden passen erbij? Gendlin ontdekte door meta-wetenschappelijk onderzoek dat precies deze vaardigheid (het kunnen focussen op innerlijke processen) maakte of de therapie, welke het dan ook was, succesvol zou verlopen. Daarom kan innerlijk werk en ademwerk in de therapeutische context voor ons ook niet zonder Focusing, de vaardigheid om te ontdekken en te benoemen wat er in jezelf leeft. We gaan daar veel mee oefenen en werken in tweetallen (je faciliteert elkaar) en focusing komt in bijna alle weekenden terug. Als dan de energetische blokkade in het lichaam is gelokaliseerd, niet wegademen, maar omhullen, uitnodigen om te zijn. En door juist erbij te zijn kan het transformeren en zachter worden. Een prachtige techniek die je bij je cliënten kan toepassen.

Licht van Compassie: We gaan leren om in het reine te komen met mensen met wie we verstrikt zijn. Dat kunnen ouders zijn, (ex)partners, in het heden of verleden. Deze meditatie kan je zelf gebruiken voor je eigen relaties, maar ook gebruiken in je eigen werk.

## **Weekend 6: Sacred Language of the Heart ademwerk**

*-Leren en werken met negatieve zijnsovertuigingen*

Wanneer we lang vervreemd zijn geraakt van onszelf en ons Innerlijk Kind, en kernverwondingen dragen, gaan we als vanzelf over onszelf geloven dat er iets aan ons niet klopt. Het uit zich vaak in ontevredenheid met je uiterlijk, met hoe je praat, je intelligentie, je figuur. Hieronder liggen negatieve zijnsovertuigingen, woordeloze ideeën over wat er mis aan ons is. Dit soort vernietigende overtuigingen over onszelf snoeren ons hart in. Dit weekend leer je om ze op te sporen, door via de taal van het lichaam en het Hart (Sacred Language of the Heart) contact te maken met wat je ten diepste over jezelf gelooft of bent gaan geloven, onder invloed van anderen. Met kinesiologie, Focusing en ademwerk leer je deze pijnlijke lagen op een veilige manier ontmantelen zodat er ruimte komt voor ware zelfliefde. Uiteraard ook in dit weekend ga je anderen leren faciliteren in deze methodiek.

## **Weekend 7: Integriteit in begeleiden, afstemming en aanraking, consent**

*- Leren hoe je als begeleider de integriteit bewaakt, wanneer je in projecties terecht komt, grenzen aangeeft en bewaakt, de basisbeginselen uit Wheel of Consent (afstemming tussen begeleider en cliënt in het gebied van geven en ontvangen). Een must voor elke begeleider om inzicht in te hebben bij zowel jezelf als je cliënt.*

Als begeleider/facilitator is het van wezenlijk belang dat je weet wanneer je iets doet voor je eigen behoefte of dit van je cliënt. De behoefte van je cliënt staat voorop wat echter niet wil zeggen dat je alles maar moet doen wat deze vraagt. Het is als begeleider belangrijk dat je je grenzen kan aangeven, liefdevol nee kan zeggen. Dat je weet waar de grenzen liggen in het intermenselijke contact. Als begeleider staan we vaak representatief voor de vader- of moederrol bij innerlijke processen. Je hebt je er bewust van te zijn dat deelnemers/clienten je dan zien als de 'ideale' ouder en weet dat er op je geprojecteerd wordt. In dit weekend geven we je hierin handvaten hoe hiermee om te gaan. Omdat we in dit werk veel met aanraking te maken hebben is het van wezenlijk belang dat je leert wat wel en wat niet acceptabel is. De wheel of consent is een prachtige manier om de basisbeginselen te leren met betrekking tot afstemming tussen jezelf en cliënt t.a.v. aanrakingen.

### **Algemene kennis en ervaring die je dit jaar op gaat doen:**

- Diverse methodieken: ademwerk (Sacred Breath), Soul Retrieval, Core Wound, Stemexpressie, Sacred Language of the Heart, Licht van Compassie, Focusing, principes van geven/ontvangen en aanraking
- Sharing
- Emphatisch luisteren en afstemmen
- Body Awareness
- Opbouw ademsessies
- Afstemming en begeleiding, consent
- Beroepshouding/Integriteit