

Leef Bewus, Genees Bewus

'n Asemskep Retreat vir Genesers

*(Ter bereiking van professionele etiese doelwitte van self-sorg en bevoegdheid by terapeute- For the achievement of professional ethical objectives of self-care and competence of therapists)**

**Note contents of sessions below
Sien inhoud van sessies hieronder*

Mindfulness:

*It is indeed a radical act of love
just to sit down
and be quiet for a time
by yourself.
- Jon Kabat-Zinn*

Om vir ander 'n lig te wees - of jy 'n dokter, sielkundige of terapeut is – behels dat jy vir jouself 'n lig sal wees. Om te verseker dat ons nie uitbrand nie, en dat ons veerkragtig bly, is dit nodig om voortdurend in die *nou*, te leer om *bewus* te raak van ons eie gevoelens, gedagtes, ons liggame en behoeftes.

Plek: Botaniese Tuine, Bloemfontein

Koste: R 1850 pp.

Ingesluit: Toegangsgeld by die Botaniese Tuine; venue; twee etes; koffie, tee en verversings; joernaal, geskenkbewyse.

Vrydag 18 September:

15h30-16h00 Registrasie - Koffie, tee, verversings

16h00-16h15 Verwelkoming: InnerZoneCare, Immanuel en Katinka

16h15-17h15 **Sessie 1: Onthou om te Speel na die reen...** - Mariki Smith

17h15-17h30 Koffie/Tee

17h30-18h30 **Sessie 2: Leef bewus** - Immanuel van Tonder

18h30–20h30 Braaivleis om die vuur...

Saterdag 19 September

8h00-8h30: Koffie, tee, verversings

8h30- 10h00: **Sessie 3: Bewus-wees en my brein** - Katinka Botha

10h00-10h15: Koffie/Tee

10h15-11h15: **Sessie 4: Joernaal vir die lewe** - Immanuel van Tonder

11h15-11h30: Koffie/Tee

11h30-12h30 **Sessie 5: Asem vir die lewe** - Immanuel van Tonder

12h30-13h30 Ligte Middagete

13h30-14h30 **Sessie 6: Stilte - die wereld verby denke en emosies** - Immanuel van Tonder

14h30-14h45 Koffie/Tee

14h45- 15h45 **Sessie 7: Spiritualiteit vir die lewe** - Immanuel van Tonder

15h45 – 16h00: IZC - Afsluiting

Sondag 20 September

10h00-12h00: Staproete by die Botaniese Tuine (Mindfull walking: Jon Kabat-Zin). – Immanuel van Tonder en Dr Mariki Smith (Opsioneel)