

9 – 14 juli 2023  
Vall'di Rabbi Italie

# Retraiteweek 'vredevol leven'

GEBASEERD OP HET GEDACHTENGOED VAN M. ROSENBERG'S  
'GEWELDLOZE COMMUNICATIE'.

Trainster: Elly van Wageningen [www.ellyvanwageningen.nl](http://www.ellyvanwageningen.nl)



# Bedoeling van de week

Deze week is bedoeld om op een prachtige rustige plek in de natuur na te denken over jouw manier van leven. Ben je nog verbonden met dat wat jij nodig hebt en waar jij naar verlangt? Ben je blij met de manier waarop je met anderen omgaat en hoe anderen met jou omgaan? Wil je graag minder stress en meer innerlijke vrede ervaren? Zou je willen leren hoe dat dan werkt? Hoe je eerlijk leert zeggen wat voor jou belangrijk is zonder daar meteen boze woorden bij te gebruiken? Om liefdevoller samen te leven met je partner, kinderen? Dan is deze week geschikt voor jou!

**Hoe ervaar ik meer vrede en rust in mijn leven?**

**Hoe krijg ik betere relaties met de mensen om mij heen?**

**Hoe voorkom ik stress in mijn leven?**

**Hoe leer ik omgaan met mijn triggers?**

**Ik wil minder oordelen? Hoe doe ik dat?**

**Hoe leer ik eerlijk te vertellen hoe ik me voel?**

**Hoe laat ik me minder uit het veld slaan door vervelende opmerkingen of tegenslagen?**



We verblijven op een unieke plek in het mooiste wandelgebied van Italië op een eenvoudig kampeerveld bij het huis van onze gastheer en gastvrouw Paul en Harda van Oosten. Het is een plek op de berg midden in de natuur. Het enige geluid is de kabbelende beek op achtergrond en af en toe een plaatselijke boer op een trekker. Naast de kampeerplekken zijn ook twee 2-persoons bedden in het huisje te huur voor een meerprijs van €100,-. We eten samen. Hebben in de ochtend een programma. In de middag is er tijd voor ontspanning, een mooie wandeling of een bezoek aan een stadje. We dineren 's avonds samen en tijdens en na het diner proberen

we dat wat we geleerd hebben toe te passen op ons eigen leven. We praten door over de theorie van de ochtend en werken aan casussen die door de deelnemers zelf worden ingebracht.

# PROGRAMMA

## Dag 1

Aankomst installeren en bijkomen van de reis.

## Dag 2

We maken kennis met elkaar en met onszelf. We denken na over onze diepste verlangens en maken kennis met het model van Geweldloze Communicatie en hoe dit ons kan helpen antwoorden te vinden op onze vragen. We ontdekken onze grootste verlangens en hoe we deze serieus kunnen nemen. Bij het kampvuur spreken we door over onze plannen en verlangens.



## Dag 3

Welke gevoelens leven er in mij? Hoe serieus neem ik mijn gevoelens? Waar komen prettige en waar niet prettige gevoelens vandaan? Hoe verbind ik mezelf met mijn eigen gevoelens en behoeften? Op welke manier helpen gevoelens mij om meer vrede in mezelf te krijgen? Zijn er ook semi-gevoelens? Wat doen die met mij en met de ander? Tijdens en na het diner oefenen we met zelf ingebrachte voorbeelden. We leren mild te kijken naar onze eigen fouten.

## Dag 4

Vandaag gaan we nadenken over onze oordelen. Welke oordelen heb ik snel? Hoe ga ik daar mee om? Wat zeggen die oordelen over mij en over de ander? We doen de jakhalsshow en leren hoe onze oordelen verbonden zijn met onze gevoelens en behoeften. Tijdens een wandeling genieten we van de omgeving. Na het diner praten we door over onze oordelen en wat deze ons brengen?

## Dag 5



In de ochtend leren we wat empathie is voor onszelf en voor de ander. 's Middags is vrij om lekker uit te rusten of eventueel naar een pelgrimskerkje te wandelen via een smal weggetje. Je kunt natuurlijk ook iets anders doen waar je zin in hebt. Een talentgesprek met de cursusleider is ook mogelijk. Wie wil kan een casus inbrengen en deze doorwerken op de G.C. dansvloer kan dat ook die middag doen. Vandaag bespreken we waarom we vaak niet krijgen wat we willen maar juist wat we niet willen? We leren begrijpen waarom we niet vragen wat we nodig hebben en we leren de kracht kennen van een goed verzoek. We begrijpen hoe we zelf nee kunnen zeggen en hoe we toch een ja kunnen horen als een ander nee zegt tegen ons verzoek.

## Dag 6

Vol met nieuwe inzichten nemen we afscheid van elkaar en gaat iedereen zijn eigen weg.

## Begeleider:

Elly van Wageningen: Ik ben trainer en coach geweldloze of verbindende communicatie. Toen ik zelf ontdekte hoeveel rust en vrede deze leefwijze mij bracht heb ik het verlangen gekregen om dit gedachtengoed, ontwikkeld door Marshall Rosenberg verder te verspreiden. Op die manier hoop ik de wereld een beetje vreedzamer te maken. Daarnaast heb ik een groot verlangen anderen te helpen en inzichten te geven waardoor ook hun leven liefdevoller en vreedvoller wordt. Een hele week met elkaar nadenken over het leven in de prachtige en inspirerende omgeving van de Italiaanse Dolomieten lijkt mij een geweldige belevenis.



## Praktische informatie:

**Adres:** Casa Carbonari, Pracorno, Localita Scolari 152,  
38020, Rabbi TN

**Kosten:** €650,00 **Inbegrepen:** verzorgd programma,  
kampeerplaats, ontbijt, lunch en diner. **Facultatief:**  
uitstapjes in de middag. Zelf kampeerspullen handdoeken  
etc. meenemen.



In het huisje zijn twee 2-persoonskamers. Hiervoor worden extra kosten van  
100,00 gerekend per persoon.. Maximaal aantal personen: 10

Niet inbegrepen de reis naar Vall di Rabbi. Zelf tent en luchtbed en slaapzak en  
handdoeken meebrengen. Er zijn een paar tenten aanwezig. Neem contact op  
voor overleg.

**Aanmelden:** Stuur een korte motivatie waarom je mee wilt doen naar  
[info@ellyvanwageningen.nl](mailto:info@ellyvanwageningen.nl)