

2010-2011 Thymia activiteiten

s.v.z. woensdag 22 september 2010

Inhoudsopgave

Contactgegevens	1
Introductie op het programma: Levenskunst in Praktijk.....	2
Introductiewerkshops Levenskunst in Praktijk - najaar 2010	3
Inleiding en dialoog over de filosofie van de levenskunst en levensgeluk.....	4
Speel het Filosofisch Gelukspel.....	4
Workshop Volg je Weg!: Maand van de Spiritualiteit	5
Lezing: Filosofie van de Levenskunst, leven vanuit je innerlijke kompas!	6
Workshop voor LVSC-regio Zeeland	7
Workshopcyclus 'Mens, ken je Zelf: Doe je Droomwens!'	8
Workshopcyclus 'Mens, ken je Zelf: Stem je Innerlijke Kompas!'.....	9
Cursus Filosofie van de Levenskunst & levensgeluk 'Stem af op je Innerlijke Kompas!'	10
Cursus Filosofie van de Levenskunst	10
Workshopcyclus Regisseur van mijn eigen loopbaan	11
Lezing en workshop Maand van de Filosofie 2010	12
Weekendprogramma Hoe te denken over Europa en haar toekomst?	14
De Filosofische spellenserie 'Mens, ken je Zelf'	16
Over de verschillende spelvarianten	16

Contactgegevens

Thymia, Filosofische Praktijk voor Levenskunst en Creatieve Ontwikkeling

Middenstraat 71 - 1381 XB Weesp - NL

t: (+31) 0294-481312 - m: (+31) 06-12601349

e: info@thymia.nl - i: www.thymia.nl

KvK: 32099058 - BTW NL 1216.33.032.B01



Introductie op het programma: Levenskunst in Praktijk

In het kader van individuele begeleiding en workshops gericht op persoonlijke en professionele ontwikkeling heeft dr. Heidi Muijen in samenwerking met Partners van haar filosofische Praktijk voor Levenskunst, Thymia, de spellenserie 'Mens, ken je Zelf' ontwikkeld.

De serie biedt een speelveld van levenskunst om de reflectie op persoonlijke situaties en vragen in relatie te brengen met levensthema's en stilzwijgende opvattingen over hoe je 'als mens' in een kwestie staat. De spellenserie is bedoeld voor mensen die levenskunst in praktijk willen brengen.

Het programma aanbod van Thymia maakt in veel gevallen gebruik van onderdelen uit deze spellenserie. Het generieke karakter van het aanbod Levenskunst in Praktijk, in combinatie met de spelvormen die gericht zijn op integratie van de persoonlijke en professionele ontwikkeling, maakt dat de spelworkshops zowel voor particuliere als voor zakelijke deelnemers aantrekkelijk kan zijn. Daarnaast zijn er specifieke op de zakelijke interesse gerichte trainingen ontwikkeld voor professionalisering en visievorming, teambuilding en empowerment; individuele begeleidingstrajecten ten behoeve van supervisie en coaching. Na afloop van de workshop of training is het mogelijk een spelvariant aan te schaffen.

Agenda 2010-2011

plaats	datum	type	titel
Weesp	15 april 2010	Lezing MvdF	Filosofische inleiding en dialoog over de Vrijheid je leven zelf vorm te geven!
Weesp	16 april 2010	Workshop MvdF	a.h.v. Filosofische Spel 'Mens, ken je Zelf'
Weesp	25 juni 2010	Introductie Spelworkshop	Levenskunst In Praktijk aan de hand van een het spel: Mens ken je Zelf: Speel je Zelf! en Volg je Weg!
Weesp	17 september 2010	Introductie Spelworkshop	Levenskunst In Praktijk aan de hand van een het spel: Mens ken je Zelf: Speel je Zelf! en Volg je Weg!
Haarlem	5 oktober 2010	Inleiding en dialoog	over de filosofie van de levenskunst en levensgeluk
Weesp	22 oktober 2010	Workshop	Speel het filosofisch geluksspel

Weesp	29 oktober 2010	Introductie Spelworkshop	Levenskunst In Praktijk aan de hand van een het spel: Mens ken je Zelf: Volg je Weg!
Weesp	26 november 2010	Introductie Spelworkshop	Levenskunst In Praktijk aan de hand van een het spel: Mens ken je Zelf: Speel je Zelf!
Weesp	Vanaf 1 oktober 2010	Cursus	Filosofie van de Levenskunst; 6 vrijdagochtenden
Hilversum	Vanaf 1 oktober 2010	Cursus	Filosofie van de Levenskunst & levensgeluk 'Stem af op je Innerlijke Kompas!'; 6 vrijdagmiddagen
Middelburg	10 december 2010	Workshop	Voor leden LVSC-regio Zeeland
Weesp	1 december 2010	Workshop MvdS	Volg je Weg! Aan de hand van het spel Mens ken je zelf!
Deventer	13 mei 2011	Lezing	Filosofie van de Levenskunst: leven vanuit je innerlijke kompas!

Regelmatig terugkerende 'Open workshops en cursussen' zonder data

- Workshopcyclus 'Levenskunstspel Mens, ken je Zelf: Doe je Droomwens', zes vrijdagmiddagen
- Verdiepende training 'Thymia-spel: 'Mens, ken je Zelf: Stem je Innerlijke Kompas', acht dagdelen, doorlooptijd twee maanden
- Workshopcyclus 'Regisseur van mijn eigen loopbaan'. Start jaarlijks in voor- en najaar: zes dagen nader overeen te komen; doorlooptijd 4 maanden.
- Weekend 'Hoe te denken over Europa en haar toekomst? Culturele ontmoetingen tussen Noord - Zuid & Oost - West'

Deelnemers kunnen hun interesse voor een zakelijke of particuliere inschrijving kenbaar maken. Genoemde tarieven zijn inclusief BTW tenzij anders is vermeld. Op aanvraag kan een zakelijke factuur met BTW-vermelding worden verstrekt. Bij sommige activiteiten geldt bij voorinschrijving een aanmerkelijke korting op de tarieven.

Introductieworkshops Levenskunst in Praktijk - najaar 2010

Introductie Spelworkshops Mens, ken je Zelf

Twee opeenvolgende workshops voor Levenskunst in Praktijk, die een kennismaking bieden met de filosofische spelvorm 'Mens, ken je Zelf'. Twee spelvarianten: het levenswegspel 'Volg je Weg!' en het heldenspel 'Speel je Zelf!' zullen worden gespeeld. Ze bieden tevens een introductie voor een verdiepend traject: Doe je Droomwens! en Stem je Innerlijke Kompas! zie pp 9-10.

Hoe bewaren we de balans in ons leven en hoe blijven we op koers?

Tegenwoordig staan we steeds meer onder prestatiedruk, zowel op het werk als in ons persoonlijke leven en door de combinatie werk en privé ...

De filosofie van de Levenskunst biedt een inspirerend perspectief hoe met de weerbarstigheid van het leven om te gaan en het leven in vrijheid vorm te geven.

Over het Spel: Mens, ken je Zelf: Volg je Weg!

Apollo, de Griekse god van het licht, staat fier op zijn wagen met vierspan; glorieus rijdt hij langs het firmament. Wat hij helderziende in de toekomst schouwt laat hij de Pythia, priesteres van zijn tempel, weten. Elke sterveling die de tempel betreedt, moet eerst onder de poort van de tempel door, met de woorden "Gnoti seauton" of "Mens ken u zelve"...

We zijn altijd onderweg. Hebben we een doel bereikt, dan dient zich een volgend verlangen aan. We maken voortdurend kleine en grote keuzes, maar waartoe eigenlijk? Om 'ons ding te doen', 'gelukkig te worden' of 'gewoon ons zelf te zijn'? Steeds slaan we een bepaalde richting in, zonder ons bewust te zijn van begin en einde van de weg. Zijn onze keuzes het gevolg van onbewuste impulsen waar we niets over te zeggen hebben? Tot hoever reikt onze horizon als we zo onze eigen gang gaan? In het spel worden deze filosofische vragen aangekaart met als doel zicht te krijgen op de rode draad van onze levensweg.

Over het Spel: Mens, ken je Zelf: Speel je Zelf!

*"...Row, row, row your boat,
Gently down the stream.
Merrily, merrily, merrily, merrily,
Life is but a dream..."*

We zeggen vaak dat we om gelukkig te worden 'gewoon onszelf moeten zijn'. Maar wie zijn we eigenlijk? We spelen immers vele rollen in het leven, en veranderen door de jaren heen dikwijls in wat we werkelijk van waarde vinden en wat ons koud laat! Als kind dromen we ervan een heldenrol te spelen. We willen als kleine prins of prinses later koning of koningin worden! Bij het ouder worden, schuiven we dromen als onrealistisch terzijde. Maar is dat ook een wijze keuze? Verliezen we met het wegwuiven van onze dromen niet meest dierbare en kwetsbare stukjes eigenheid?

Om onze oorspronkelijke droom hierover weer in herinnering te roepen, nodigt het spel spelers uit zichzelf te spelen in een rol van een mythische held of sprookjesprinses, als speelse oefening in levenskunst.

Praktisch

Onderwerp

Introductie workshop Levenskunst in Praktijk a.h.v. filosofische spel

Onder leiding van

Heidi S.C.A. Muijen, filosofe

Omschrijving

Inleiding Filosofie van de levenskunst en Presentatie Spelvormen Mens ken je Zelf; deelname aan de workshop met het levenswegspel: Volg je Weg!

In de tweede workshop spelen we het heldenspel: Speel je Zelf!

Locatie

Bibliotheek van Weesp, Oudegracht 67 te Weesp

Data en tijd

Vrijdagmiddag 29 oktober 2010 van 13.30 tot 17.00 uur: Volg je Weg!
Vrijdagmiddag 26 november 2010 van 13.30 tot 17.00 uur: Speel je Zelf!
Via Filosofische Praktijk Thymia: info@thymia.nl en 0294 481312

Opgave

Deelname aan één workshop (en presentatie)

Kosten

- Particuliere inschrijving: € 55,= (bij voorinschrijving € 45,= *)
- Zakelijke inschrijving: € 110,= (bij voorinschrijving € 90,=*)

Deelname aan beide workshops:

- Particuliere inschrijving: € 100,= (bij voorinschrijving € 80,= *)
- Zakelijke inschrijving: € 200,= (bij voorinschrijving € 160,=*)

Prijzen aanschaf spellen Mens ken je Zelf:

- Volg je Weg - zakelijke aanschaf € 70,= en voor particulieren € 35,=
 - Speel je Zelf - zakelijke aanschaf € 90,= en voor particulieren € 50,=
- Volg je Weg is optimaal geschikt voor 2-4; Speel je Zelf tot 6 personen.
Thymia, Filosofische Praktijk voor Levenskunsten Creatieve Ontwikkeling

Organisatie

** Wie zich voor de workshop aanmeldt door middel van inschrijving per mail of door middel van het invullen van het aanmeldingsformulier - en tevens het verschuldigde bedrag direct overmaakt op giro 468289 t.n.v. A.S.C.A. Muijen te Weesp - ontvangt de aangegeven korting.*

Inleiding en dialoog over de filosofie van de levenskunst en levensgeluk

Thymia in samenwerking met andere organisatie

Het begin van onze Westerse filosofische traditie wordt gemarkeerd door de wijsheidsspreuk op de tempel van Apollo in Delphi 'Mens ken u zelf!' In de inleiding zal deze spreuk worden besproken in de context van de klassieke filosofie van de levenskunst. Vervolgens onderzoeken we of deze wijsheidstraditie ons een filosofische sleutel biedt om onze persoonlijke opvattingen over geluk te verhelderen en bewuster met dit thema in het dagelijkse leven om te kunnen gaan. Bovendien kunnen we de actualiteit erin spiegelen: Zijn hedendaagse beelden over geluk wel zo fundamenteel verschillend van die van vroeger? In hoeverre zijn stoïcijnse, hedonistische, cynische en sceptische opvattingen nog steeds van waarde? Kunnen ze ons helpen de weg in ons overvolle bestaan te vinden, 'zappend' tussen werk en privé, hart en hoofd, denken en doen?

Praktisch

<i>Onderwerp</i>	Filosofische inleiding & dialoog en Workshop a.h.v. Filosofisch spel: 'Mens, ken je Zelf'
<i>Docente</i>	Dr. Heidi S.C.A. Muijen
<i>Locaties</i>	De remonstrantse kerk, Oranje kade 1 te Haarlem
<i>Data</i>	Dinsdag 5 oktober 2010
<i>Tijden</i>	Dinsdagavond v.a. 19.45 uur
<i>Kosten</i>	€ 5,- (studenten € 3,-).
<i>Inschrijving</i>	Meer informatie op www.kerkpleinhaarlem.nl/remvvh/cafe.html of bij Marianne Waling-Huijsen, tel (0252) 530746, mobiel (06) 16370875, of per mail mwh@metwaardenhelen.nl .
<i>Lesmateriaal</i>	n.v.t.
<i>Organisatie</i>	Filosofisch Café Haarlem:

Speel het Filosofisch Geluksspel

Thymia in samenwerking met andere organisatie

Tegenwoordig worden we aangespoord om in leven en werk ons hart te volgen en om 'je zelf te blijven'. Wat betekent dit? We spiegelen onze passie aan filosofische opvattingen over levensgeluk aan de hand van het geluksspel. De basisvraag is: in hoeverre ben je meester over het levenslot?

Praktisch

<i>Onderwerp</i>	Workshop a.h.v. Filosofisch spel: 'Mens, ken je Zelf'
<i>Docente</i>	Dr. Heidi S.C.A. Muijen
<i>Locaties</i>	De Bibliotheek, Oude Gracht 67 te Weesp
<i>Data</i>	Vrijdag 22 oktober 2010
<i>Tijden</i>	Vrijdagmiddag van 13.30 uur tot 16.30 uur
<i>Kosten</i>	€ 40,=
<i>Inschrijving</i>	via Volksuniversiteit Bussum, t: 035 - 6930539
<i>Lesmateriaal</i>	n.v.t.
<i>Organisatie</i>	Volksuniversiteit Naarden-Bussum in samenwerking met Thymia, Filosofische Praktijk voor Levenskunsten Creatieve Ontwikkeling

Workshop Volg je Weg!; Maand van de Spiritualiteit

Ter afsluiting van de Maand van de Spiritualiteit. Thymia in samenwerking met andere organisatie; geen speciale voorkennis vereist.

Tegenwoordig worden we van alle kanten aangespoord om ons hart te volgen en 'je zelf te blijven'. Dat lijkt eenvoudig, maar hoe doe je dat in een wereld waarin alles voortdurend verandert en waarin religie niet alleen samenbindt maar ook tot verscheurdheid leidt?! Het leven roept sterker dan ooit op tot levensvragen:

- "Hoe neem ik mijn leven in eigen hand?"
- "Bepalen mijn genen en het lot mijn levensweg?"
- "Hoe ga ik om met tegenslag?"

Aan de hand van het filosofische spel Mens ken je Zelf! gaan we na hoe we onze 'eigen weg' in het leven kunnen volgen. Daartoe krijgen we wegwijzers aangereikt uit de klassieke filosofie van de levenskunst. Hebben de oude filosofische en mythische verhalen ons nog steeds iets te bieden om met de grote levensvragen om te gaan?

Praktisch

<i>Onderwerp</i>	Workshop a.h.v. Filosofisch spel: 'Mens, ken je Zelf'
<i>Docente</i>	Dr. Heidi S.C.A. Muijen
<i>Locaties</i>	De Bibliotheek, Oude Gracht 67 te Weesp
<i>Data</i>	Woensdag 1 december 2010
<i>Tijden</i>	Woensdagavond
<i>Kosten</i>	Informatie en Inschrijving via de Bibliotheek van Weesp
<i>Inschrijving</i>	via Bibliotheek te Weesp, t: 0294- 412704
<i>Lesmateriaal</i>	n.v.t.
<i>Organisatie</i>	Volksuniversiteit Naarden-Bussum in samenwerking met Thymia, Filosofische Praktijk voor Levenskunsten Creatieve Ontwikkeling



Lezing: Filosofie van de Levenskunst, leven vanuit je innerlijke kompas!

Thymia in samenwerking met andere organisatie

Levenskunst is tegenwoordig in! Maar wat houdt deze filosofie eigenlijk in? Nietzsche zag de filosofie als een kunst die ons helpt te worden wie we zijn: Werde der du bist! Maar wie zijn we werkelijk: een handvol atomen of een geestelijk wezen met een ziel?

Ons antwoord op de vraag wie we in wezen zijn, heeft consequenties voor hoe we in het leven staan! In de filosofie van de levenskunst gaat het om het geven van een eigen antwoord op vragen die het leven ons stelt, in de praktijk van alledag: "Hoe ga ik om met tegenslagen? - Hoe neem ik het leven in eigen hand? - Welk doel stel ik in mijn leven?".

In de klassieke levenskunst werden deze vragen gebundeld in het ideaal van het 'amor fati' - de liefde voor het levenslot ofwel de kunst om meesterschap in het leven te bereiken.

In deze lezing behandelen we dit levenskunstige ideaal tegen de achtergrond van de geschiedenis van de Westerse wijsheidstraditie. Vanaf het begin met het opschrift - Mens, ken u Zelve! - op de tempel van Apollo in Delphi, tot aan de huidige populaire levenskunst.

Literatuur:

- Dohmen, J. (red, 2008) Over Levenskunst. De grote filosofen over het goede leven. Amsterdam: Ambo; (2008): Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst. Amsterdam: Ambo; (2008) Het leven als kunstwerk. Rotterdam: Lemniscaat
- Hadot, P. (2004) Filosofie als een manier van leven. Amsterdam: Ambo.
- Kleinlugtenbelt, D.(2007) Mensbeelden en levenskunst. De mens en de kunst het eigen leven vorm te geven. Budel: Damon.
- Kessels, J.(1999) Geluk en wijsheid voor beginners. Inleiding in de kunst van het filosoferen. Amsterdam: Rainbow Pockets.

- Muijen, A.S.C.A. (2010) Mens ken je Zelf: Een spellenserie voor Levenskunst in Praktijk. thymia.nl
- Schmid, W. (2001) Filosofie van de levenskunst. Inleiding in het mooie leven. Amsterdam: Ambo.

DUC Studium Generale Deventer (lezingen): Thema's in de randgebieden van de wetenschap

DUC-Studium Generale biedt een programma van lezingen met dialoog o.a. op het gebied van levensbeschouwing, religie, filosofie, psychologie, spiritualiteit, gezondheid, esoterie, gnosis, wetenschap, kunst, cultuur en ethiek, voor studenten en geïnteresseerden, met het oogmerk verdieping te bieden aangaande thema's die onze persoonlijke kennis kan verrijken.

Er wordt naar gestreefd thema's aan te bieden vanuit verschillende invalshoeken. Er is geen sprake van dogmatisering en doctrineren; respect voor ieders identiteit staat centraal.

Specifieke voorkennis is niet noodzakelijk.

Praktisch

<i>Onderwerp</i>	Filosofie van de Levenskunst: leven vanuit je innerlijke kompas!
<i>Docente</i>	Dr. Heidi S.C.A. Muijen
<i>Locaties</i>	Openbare Bibliotheek Brink 70, Deventer
<i>Data</i>	Vrijdag 13 mei 2011
<i>Tijden</i>	20.00-22.00 uur; (zaal open 19.30 uur)
<i>Kosten</i>	€ 8,50
<i>Inschrijving</i>	duc-scs.nl/studium_generale
<i>Lesmateriaal</i>	Coördinator/decaan: Prof. Will Dubbeling MA, PhD
<i>Organisatie</i>	n.v.t. Studium Generale - Dutch University College for Social & Cultural Studies

Workshop voor LVSC-regio Zeeland

Workshop Thymia in samenwerking met andere organisatie. Supervisie en Coaching aan de hand van het Filosofisch spel: Mens, ken je Zelf!

Focus: Koersbepaling vanuit Levenskunst: leven vanuit het Innerlijke Kompas!

Ludieke en creatieve middelen in coaching en supervisie zijn in! Wandelcoaching, Onthaasten tussen de koeien op de boerderij; Paarden mennen voor managers of Jongleren om de kunst van het loslaten te leren, Metaforisch herkaderen.... Tegelijkertijd is er een toenemende tendens tot standaardisering, protocolisering en normering van individuele begeleiding. Hoe kun je als coach, supervisor of begeleidingskundige een gulden middenweg bewandelen tussen een creatieve benadering met improviserende insteek en een verantwoorde professionele wijze van begeleiding?

De workshop biedt een ervaring hoe de filosofie van de levenskunst een solide basis kan bieden om op een kunstzinnige en 'out of the box' manier mensen met levens- en loopbaanvragen te begeleiden in hun persoonlijke en professionele ontwikkeling. Eerst zal er kort worden ingegaan op essentiële uitgangspunten van de filosofie van de levenskunst. In de filosofie van de levenskunst gaat het om het geven van een eigen antwoord op vragen die het leven ons stelt, in de praktijk van alledag: "Hoe ga ik om met tegenslagen? - Hoe neem ik het leven in eigen hand? - Welk doel stel ik in mijn leven?". Daarna gaan we de minivariant van het levenskunstspel 'Mens, ken je Zelf' spelen. Tenslotte is er gelegenheid tot uitwisseling over de waarde van deze spelvorm en de filosofie van de levenskunst voor begeleidingskundig handelen.

Literatuur:

- Dohmen, J. (red, 2008) Over Levenskunst. De grote filosofen over het goede leven. Amsterdam: Ambo; (2008): Tegen de onverschilligheid. Pleidooi voor een moderne levenskunst. Amsterdam: Ambo; (2008) Het leven als kunstwerk. Rotterdam: Lemniscaat
- Hadot, P. (2004) Filosofie als een manier van leven. Amsterdam: Ambo.

- Kleinlugtenbelt, D.(2007) Mensbeelden en levenskunst. De mens en de kunst het eigen leven vorm te geven. Budel: Damon.
- Kessels, J.(1999) Geluk en wijsheid voor beginners. Inleiding in de kunst van het filosoferen. Amsterdam: Rainbow Pockets.
- Muijen, A.S.C.A. (2010) Mens ken je Zelf: Een spellenserie voor Levenskunst in Praktijk. thymia.nl
- Schmid, W. (2001) Filosofie van de levenskunst. Inleiding in het mooie leven. Amsterdam: Ambo.

Praktisch

<i>Onderwerp</i>	Workshop voor LVSC-regio Zeeland: Supervisie en Coaching aan de hand van het Filosofisch spel: Mens, ken je Zelf!
<i>Docente</i>	Dr. Heidi S.C.A. Muijen
<i>Locatie-</i>	Middelburg Een 'besloten activiteit' van de LVSC
<i>Data</i>	
<i>Tijden</i>	
<i>Kosten</i>	Niet van toepassing, zie boven
<i>Inschrijving</i>	
<i>Lesmateriaal</i>	
<i>Organisatie</i>	LVSC in samenwerking met Thymia, Filosofische Praktijk voor Levenskunsten Creatieve Ontwikkeling

Workshopcyclus 'Mens, ken je Zelf: Doe je Droomwens!'

Workshopcyclus aan de hand van het levenskunstspel

'Mens, ken u Zelve' is het beroemde opschrift boven de ingang van de tempel van Apollo in Delphi. Pythia heette de priesteres van de tempel. Zij zat op een driehoek boven een grot met bedwelmende dampen. In orakeltaal sprak ze degene toe, die om raad vroeg over de toekomst. Over het nemen van besluiten in belangrijke kwesties, bijvoorbeeld over het verloop van de Trojaanse oorlog. Maar ook over het persoonlijke levensgeluk. Zo vroeg Koning Laios van Thebe of hij een zoon kon verwachten. Niet vermoedend, welke verschrikkelijke voorspelling hem zou worden gedaan...

'Mens, ken je Zelf: Doe je Droomwens!' is een workshopcyclus voor 4 tot 8 personen. Je wordt uitgenodigd een persoonlijke vraag of kwestie te onderzoeken vanuit een filosofische focus op levensgeluk. Uitgangspunt is het contact met een persoonlijk verlangen dat van belang is voor je leven en/of loopbaan.

Werkwijze en doel van de workshop

De workshop wordt gegeven aan de hand van het door Heidi Muijen ontwikkelde filosofische spel 'Mens, ken je Zelf: Doe je Droomwens!' Het doel van het spel is zicht te krijgen op de wijze waarop je in het leven staat en je te oefenen in de kunst om een droomwens leidend te laten zijn op de levensreis. Het spel nodigt je uit, ook andere invalshoeken uit te proberen en daarover uit te wisselen met je medereizigers in het landschap van levensgeluk.

De kracht van beelden en symbolen

Je begint in het klein met het dromen van een wens die je gelukkig maakt. De vraag is vervolgens, welke geluksrichting je inslaat dichterbij die droomwens te komen. Filosofische raadsels, de elementen, symbolen en mythologische verhalen helpen je jouw weg te vinden.

Zo kun je als speler in het wilde water letterlijk verbeelden hoe het water je tot de lippen stijgt. In het verbeelden van die situatie ervaar je welke impulsen er in je opkomen en welke wegen je wilt bewandelen om uit die situatie te geraken. De verrassende invalshoeken van het spel bieden de mogelijkheid op verfrissende wijze thema's aan te kaarten waarmee mensen in het daadwerkelijk-

ke leven worstelen. Ze kunnen ook een vernieuwend licht werpen op de eigen wijze waarop de speler daarmee omgaat. Tegelijkertijd onderneem je als speler de reis door het landschap op luchtige en speelse wijze, zonder je ervaringen in het speelveld direct te betrekken op wat zich ten diepste roert. Juist deze luchtige speelse benadering opent de poort naar mogelijke diepgang, door het losser komen van de discursieve geest (het analytisch redenerende denken) en door het aanboren van het vrije, speelse, associërende, intuïtief voelende gemoed.

'Doe je Droomwens!' als gezelschapsspel

Na afloop van de workshop is het mogelijk 'Mens, ken je Zelf: Doe je Droomwens!' als gezelschapsspel aan te schaffen. Naast een origineel en geanimeerd gezelschapsspel, biedt het een waardevol speelveld voor spelers die zich willen richten op persoonlijke innerlijke groei.

De dialoog met beelden en symbolen

Het spel is gebaseerd op principes uit de 'Art Dialogue Method'. Deze kunstzinnige methode is ontwikkeld door Heidi Muijen en wordt beschreven in haar artikel 'Het Innerlijke Kompas' in: Supervisie & Coaching (26) 2-2009, pp. 65-88.

Praktisch

Onderwerp

Levenskunstspel Mens, ken je Zelf: Doe je Droomwens! Workshopcyclus aan de hand van het levenskunstspel

Onder leiding van

Heidi S.C.A. Muijen

Locatie

Bibliotheek van Weesp, Oudegracht 67

Data

Zes vrijdagmiddagen

Tijden

13.30 – 17.00 uur

Kosten

€ 330,= en bij directe en particuliere inschrijving: € 290,=*
€ 950,= en bij directe en zakelijke inschrijving: € 875,=*
Via Filosofische Praktijk Thymia: info@thymia.nl en 0294 481312

Opgave

Wordt verstrekt

Lesmateriaal

Wordt verstrekt

Organisatie

Thymia, Filosofische Praktijk voor Levenskunsten Creatieve Ontwikkeling

** Wie zich voor de workshop aanmeldt door middel van inschrijving per mail of door middel van het invullen van het aanmeldingsformulier - en tevens het verschuldigde bedrag direct overmaakt op giro 468289 t.n.v. A.S.C.A. Muijen te Weesp - ontvangt de aangegeven korting.*

Workshopcyclus 'Mens, ken je Zelf: Stem je Innerlijke Kompas!'

Een verdiepende training in levensgeluk en levenskunst

Volg je passie: leven en werken vanuit elementaire waarden

Een workshopcyclus aan de hand van het spel 'Mens, ken je Zelf: Stem je Innerlijke Kompas!'. In deze verdiepende training maak je kennis met filosofische perspectieven op de levensweg vanuit de antieke en moderne filosofie van de levenskunst, kernthema's van existentiële filosofen, ethische perspectieven. Aan de hand van het spel beoefenen deelnemers de dialoog en de kunst van betekenisgeving.

Deelnemers steken in met hun persoonlijke vraag of kwestie. Door dialoog en uitwisseling van ervaring worden de filosofische perspectieven concreet en krijgt het persoonlijke onderzoek naar de kwestie extra diepgang. Je krijgt gevoel voor elementaire waarden die je in het leven en in je werk voorop kunt stellen bij het maken van keuzen. Ook bestaat de gelegenheid in een individueel socratisch counselinggesprek feedback te krijgen bij de ingebrachte kwestie. Focus van de training is: Hoe kun je ondernemend omgaan met je kwaliteiten en talenten zonder daarbij je zelf te verliezen?

Spelenderwijs verbreed je je perspectief en versterk je je mogelijkheden. Je krijgt feeling hoe een gezond evenwicht te bewaren tussen gerichtheid op je Innerlijke Kompas en een externe oriëntatie op verwachtingen en markteisen.

Praktisch

<i>Onderwerp</i>	Workshopcyclus Thymia-spel: 'Mens, ken je Zelf', een verdiepende training in levensgeluk en levenskunst
<i>Docenten</i>	Dr. Heidi S.C.A. Muijen & mr. Johann Gomes
<i>Locaties</i>	Bibliotheek Oudegracht 76 in Weesp;
<i>Data</i>	Acht dagdelen, doorlooptijd twee maanden
<i>Tijden</i>	Nader overeen te komen
<i>Kosten</i>	€ 950,- incl BTW bij particuliere inschrijving € 1.950,- incl BTW bij zakelijke inschrijving
<i>Inschrijving</i>	Via Filosofische Praktijk Thymia: info@thymia.nl en 0294 481312
<i>Lesmateriaal</i>	Wordt verstrekt
<i>Organisatie</i>	Thymia, Filosofische Praktijk voor Levenskunsten Creatieve Ontwikkeling



Cursus Filosofie van de Levenskunst & levensgeluk 'Stem af op je Innerlijke Kompas!'

Thymia in samenwerking met andere organisatie

Levenskunst is tegenwoordig in. Maar wat houdt deze filosofie eigenlijk in? Nietzsche zag de filosofie als een kunst die je helpt te worden wie je bent! Maar wie zijn we werkelijk, een handvol atomen of een wezen met een ziel? In deze cursus behandelen we deze en andere grondvragen tegen de achtergrond van de geschiedenis van deze Westerse wijsheidstraditie. Vanaf het begin met het opschrift op de tempel van Apollo in Delphi - 'Mens, ken u Zelve' - tot de huidige populaire levenskunst.

De volgende kernthema's komen aan bod:

- Klassieke en Moderne Levenskunst
- Authenticiteit en vervreemding
- Het Innerlijke Kompas: hoe kies je eigenlijk?
- De dwang van het levenslot & het vrije levensontwerp
- Openheid voor de ander: tussen fundamentalisme en relativisme.
- Van zienswijze naar zijnswijze: worden wie je bent!

Praktisch

<i>Onderwerp</i>	Cursus Filosofie van de Levenskunst & levensgeluk 'Stem af op je Innerlijke Kompas!'
<i>Docente</i>	Dr. Heidi S.C.A. Muijen
<i>Locaties</i>	Bibliotheek Oudegracht 76 in Weesp
<i>Data</i>	1, 15 oktober, 5 en 19 november, 3, 17 december 2010
<i>Tijden</i>	zes vrijdagochtenden van 10.00 uur tot 12.30
<i>Kosten</i>	€ 97,50
<i>Inschrijving</i>	via Volksuniversiteit Bussum, t: 035 - 6930539
<i>Lesmateriaal</i>	Lesmateriaal van de docent (tegen onkosten, totaal omstreeks € 10,=) Aanbevolen achtergrond literatuur: Bor, J.(red). 2003: 25 eeuwen westerse filosofie. Teksten en toelichtingen. Boom, Amsterdam; Bor, J. / Leeuw, K. van der / Petersma (red) (2003) 25 eeuwen oosterse filosofie / druk 3 - teksten toelichtingen, Boom.
<i>Organisatie</i>	Volksuniversiteit Bussum in samenwerking met Thymia, Filosofische Praktijk voor Levenskunsten Creatieve Ontwikkeling

Cursus Filosofie van de Levenskunst

Thymia in samenwerking met andere organisatie

Levenskunst is tegenwoordig in. Maar wat houdt deze filosofie eigenlijk in? Nietzsche zag de filosofie als een kunst die je helpt te worden wie je bent! Maar wie zijn we werkelijk, een handvol atomen of een wezen met een ziel? In deze cursus behandelen we deze en andere grondvragen tegen de achtergrond van de geschiedenis van deze Westerse wijsheidstraditie. Vanaf het begin met het opschrift op de tempel van Apollo in Delphi - 'Mens, ken u Zelve' - tot de huidige populaire levenskunst.

De volgende kernthema's komen aan bod:

- Klassieke en Moderne Levenskunst
- Authenticiteit en vervreemding
- Het Innerlijke Kompas: hoe kies je eigenlijk?
- De dwang van het levenslot & het vrije levensontwerp
- Openheid voor de ander: tussen fundamentalisme en relativisme.
- Van zienswijze naar zijnswijze: worden wie je bent!

Praktisch

<i>Onderwerp</i>	Cursus Filosofie van de Levenskunst
<i>Docente</i>	Dr. Heidi S.C.A. Muijen
<i>Locaties</i>	Zorgcentrum Gooiers Erf, Van Riebeeckweg 50 in Hilversum
<i>Data</i>	1, 15 oktober, 5 en 19 november, 3, 17 december 2010
<i>Tijden</i>	zes vrijdag middagen van 14.00 uur tot 16.30 uur
<i>Kosten</i>	€ 84,=
<i>Inschrijving</i>	via Volksuniversiteit Hilversum, t: 035-6892051
<i>Lesmateriaal</i>	Lesmateriaal van de docent (tegen onkosten, totaal omstreeks € 10,=) Aanbevolen achtergrond literatuur: Bor, J.(red). 2003: 25 eeuwen westerse filosofie. Teksten en toelichtingen. Boom, Amsterdam; Bor, J. / Leeuw, K. van der / Petersma (red) (2003) 25 eeuwen oosterse filosofie / druk 3 - teksten toelichtingen, Boom.
<i>Organisatie</i>	Volksuniversiteit Hilversum in samenwerking met Thymia, Filosofische Praktijk voor Levenskunsten Creatieve Ontwikkeling

Workshopcyclus Regisseur van mijn eigen loopbaan

Thymia in samenwerking met andere organisatie

Op velerlei gebieden is de wereld van organisaties en de positie van de mens daarin aan het veranderen. Bedrijven en organisaties zijn niet meer de veilige plekken waar werk en inkomen voor langere tijd gegarandeerd zijn. Door technologische ontwikkelingen veranderen productieprocessen, veroudert kennis snel en verdwijnen werksoorten en banen. Tegelijkertijd ontstaan er ook nieuwe bedrijven die, gedreven door innovatieve technologische ontwikkelingen, grote aantallen nieuwe banen genereren. Het gevolg daarvan is dat mensen vaker in hun loopbaan iets heel anders gaan doen. Kon iemand tot voort kort een hele loopbaan doorbrengen met één werksoort en ook nog bij hetzelfde bedrijf, nu mag bijna iedereen er van uitgaan dat er meerdere keren een keus moet worden gemaakt voor ander werk.

Deze ontwikkeling vraagt van mensen dat ze flexibel en ondernemend zijn in het ontwikkelen van hun eigen loopbaan, zodat ze niet kwetsbaar worden. Het vereist dat ze nadenken over vragen als: 'Hoe vind ik een goede verhouding tot de veranderingen die in mijn omgeving gaande zijn?' 'Waarop wil ik mijn eigen ontwikkeling richten?' of 'Hoe kan ik van betekenis blijven'. Anders dan men vaak gewend is betekent het ook dat mensen zelf in beweging moeten komen om in het werk een zinvolle bijdrage te kunnen blijven leveren. Niets doen betekent dat het loopbaanperspectief verslechtert en kwetsbaarheid toeneemt.

Doelen van de workshopcyclus

De activiteit biedt prikkelende invalshoeken en oefenmateriaal om zelf regisseur te kunnen zijn van leven en loopbaan. De wens een nieuwe impuls te geven aan de eigen loopbaan gaat in hand met de vraag wat men kan bijdragen aan de ambities van de organisatie. Naast een terugblik op het verleden en reflectie op het huidige (werk)leven worden deelnemers gestimuleerd zich te laten inspireren door wat ze zien in de toekomst.

Concreet levert deelname aan de workshops op:

- Een vernieuwde kijk op eigen loopbaanmogelijkheden
- Toekomstbeelden die inspireren om mee aan de slag te gaan
- Bewustzijn voor de effecten van het eigen handelen
- Inzicht in de eigen houding ten opzichte van de toekomst
- Methodisch kunnen terugkijken en vooruitkijken
- Doelen stellen en realistische plannen maken
- Optimaal gebruik maken van wat er al is in de omgeving

Voor wie is de activiteit bestemd?

De workshopcyclus 'Regisseur van mijn eigen loopbaan' is bestemd voor middelmanagers die het gevoel hebben toe te zijn aan een volgende stap in hun loopbaan. Ze hebben zich te weinig tijd gegund na te denken over vragen die hiermee samenhangen. Soms is een loopbaan tot nog toe vanzelf gelopen, maar wil iemand een bewustere keuze maken. Of iemand is meerdere keren gepasseerd voor een hogere functie en vraagt zich af hoe dat komt. De workshop is ideaal voor mensen die zelf (weer) regisseur willen zijn van hun loopbaan.

Aanpak

De cyclus bestaat uit zes workshops van een dag, met een doorlooptijd van maximaal vier maanden. Er wordt gewerkt met korte inleidingen, ondersteunende biografische opdrachten en kunstzinnige werkvormen. Deze wijze van werken draagt bij aan een bewuste en doorleefde vormgeving van het eigen loopbaanperspectief.

De ervaring en kennis van de deelnemers vormen samen met hun ontwikkelingsvragen het belangrijkste werkmateriaal. Hun verhalen, ideeën en initiatieven vormen de kern van de workshops.

Daarnaast zijn er korte inleidingen, wordt er gewerkt aan verschillende opdrachten en zijn er ondersteunende oefeningen met kunstzinnig materiaal. Er wordt afwisselend voltallig en in een tweetal vaste biografiegroepen gewerkt. Voorafgaande en tussen de workshops door is er een coachinggesprek met individuele deelnemers.

Praktisch

Onderwerp	Workshopcyclus Regisseur van mijn eigen loopbaan
Het begeleidende team	Frans Kuipers & Dr. Heidi Muijen
Locaties	Filosofiehotel ISVW in Leusden
Data	Start jaarlijks in voor- en najaar: zes dagen; nader overeen te komen; doorlooptijd 4 maanden
Tijden	dagen van 9.00 - 17.00 uur
Kosten	€ 3.750,= exclusief BTW per deelnemer
Inschrijving	info@thymia.nl , tel: 0294-481312, m: 06-12601349 of f.j.kuipers@pleinadvies.nl , tel: 015-3695147, m: 06-10924867
Lesmateriaal	wordt tijdens de workshops verstrekt
Organisatie en informatie	Thymia, Filosofische Praktijk voor Levenskunsten Creatieve Ontwikkeling en Plein Bureau voor Organisatie ontwikkeling



Lezing en workshop Maand van de Filosofie 2010

Thymia in samenwerking met andere organisatie

Natuurlijk is het ook mogelijk alleen aan de dialoog of alleen aan de workshop deel te nemen.

Filosofische Inleiding & Dialoog over 'De vrijheid je leven zelf vorm te geven'

Ter Inleiding op het thema van de maand van de filosofie houden filosofen Heidi Muijen en Rosalie de Wildt ieder een korte presentatie en daarna een dialoog over 'de vrijheid je leven zelf vorm te geven'. Het thema van dit jaar voor de maand van de filosofie is: Vrijheid. Dit thema is enerzijds zeer klassiek filosofisch en anderzijds uitermate actueel in een tijd waarin de grenzen aan de vrijheid op de proef worden gesteld!

In de presentaties met aansluitende dialoog op donderdagavond 15 april van 20.00 uur tot 22.00 uur zal Heidi Muijen dit thema belichten vanuit de filosofie van de levenskunst. Eerst zal de betekenis van 'de vrijheid je leven zelf vorm te geven' worden besproken vanuit de antieke scholen van het Scepticisme, de Cynici, de Stoïcijnen en het Hedonisme.

Rosalie de Wildt publiceerde, samen met anderen, over de ideeën van Van Lommel in de bundel 'Filosoferen over eindeloos bewustzijn' (2009). Zij zal het thema als een vorm van diepe levensvreugde benaderen vanuit de Franse filosoof Henri Bergson over het intuïtieve bewustzijn.

Daarna wordt de lijn door de geschiedenis getrokken naar de hedendaagse populaire levenskunst. Is het thema van de Vrijheid nu wezenlijk veranderd of is de essentie eigenlijk hetzelfde gebleven? Wat betekent vrijheid voor ons in het leven van alledag? Schuilt er in u een cynicus, scepticus, hedonist of stoïcijn?

Workshop 'Volg je Passie!' aan de hand van het Filosofisch spel 'Mens, ken je Zelf!'

Nadat donderdagavond het thema 'De vrijheid je leven zelf vorm te geven' met elkaar is besproken, zal het in de Workshop ervaringsmatig worden uitgediept aan de hand van het spel 'Mens, ken je Zelf' Dit spel is door filosofie Heidi Muijen in haar Filosofische praktijk Thymia ontwikkeld in het kader van

levensvragen en loopbaan coaching. Focus is het koersen op je passie en op je Innerlijke Kompas!

Tijdens het spel doorloopt de speler op symbolische wijze verschillende levensfasen en situaties. Het spel biedt de speler de mogelijkheid existentiële thema's spelenderwijs te onderzoeken door zich op metaforische wijze tot deze thema's te verhouden. Met andere woorden: de speler kan centrale levensvragen als 'wie ben ik?' en 'hoe ga ik met tegenslagen om?' onderzoeken door deze te verbeelden en door ze vanuit verfrissende en soms verrassende invalshoeken te benaderen. Het spel confronteert de speler met filosofische vragen en mythische beelden die appelleren aan het intuïtieve weten. Zo kan de speler de reis door het landschap op luchtige en speelse wijze ondernemen, zonder de existentiële vragen te betrekken op wat zich ten diepste roert. Tegelijkertijd opent dat luchtige speelse juist de poort naar mogelijke diepgang. U wordt in deze workshop zowel uitgenodigd tot het vrije, speelse, associëren en tegelijkertijd worden de persoonlijke associaties verbonden met concepten en thema's uit de filosofie van de levenskunst.

Praktisch

Onderwerp	Filosofische inleiding & dialoog en Workshop a.h.v. Filosofisch spel: 'Mens, ken je Zelf'
Onder leiding van	Heidi S.C.A. Muijen en Rosalie de Wildt, filosofen
Omschrijving	Filosofische Inleiding en dialoog op donderdagavond 15 april en een filosofische spelworkshop op vrijdagmiddag 16 april in het kader van de maand van de Filosofie
Locatie	Bibliotheek van Weesp, Oudegracht 67
Data	15 april 2010 Filosofische inleiding en dialoog over de Vrijheid je leven zelf vorm te geven! 16 april 2010: Workshop a.h.v. Filosofische Spel: 'Mens, ken je Zelf'
Kosten	€ 20,00 (lezing/dialoog) € 60,00 (filosofisch spel workshop) € 75,00 (lezing/dialoog en filosofisch spel workshop)
Opgave	Via Filosofische Praktijk Thymia: info@thymia.nl en 0294 481312
Organisatie	Thymia, Filosofische Praktijk voor Levenskunsten Creatieve Ontwikkeling i.s.m. de Bibliotheek in Weesp

Extra informatie over de Workshop met het filosofische spel

Het filosofische spel 'Mens, ken je Zelf' is onderdeel van een breder aanbod, waarbij de methode en het speelbord voor diverse bewustwordingstrajecten worden ingezet. Zo bestaat er een workshopcyclus, waarbij een speelronde niet een half uur maar een halve dag duurt! Daarin worden de rondethema's vanuit diverse invalshoeken - zoals de balans werk - privé, sturen op kom-passie - en doormiddel van creatieve werkvormen verder uitgediept en benaderd. Daarnaast is er een gezelschapspel 'Doe je Droomwens!' voor spelers die zich willen richten op persoonlijke innerlijke groei.

De basis van deze workshops en coaching trajecten aan de hand van het filosofische spel is een grensoverschrijdende methode, gebaseerd op principes uit de 'Art Dialogue Method', ontwikkeld door Heidi Muijen. Deze wordt beschreven in haar artikel Het Innerlijke Kompas in: Supervisie & Coaching (26) 2- 2009, pp. 65-88.

Weekendprogramma Hoe te denken over Europa en haar toekomst?

Culturele ontmoetingen tussen Noord - Zuid & Oost - West; Programma's op aanvraag

Programma

Tijd	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
08.00 – 09.00		Ontbijt	Ontbijt
09.30 – 10.30		Verdieping thema: Etappes van de geschiedenis van het denken: van Pherekides tot Postmoderne & Interculturele Filosofie Lezing Wim Veltman en Forum dialoog met: Johann Gomes Heidi Muijen	Verdieping thema: het kloppende culturele hart van Europa tussen Noord- Zuid & Oost – West Eric Hoogcarspel over Why did we go East en Forum dialoog met Johann Gomes Carlo Monsanto Heidi Muijen Wim Veltman
10.30 – 11.00		Koffiepauze	Koffiepauze
11.00 – 13.00		Meditatieve denkoefening en dialoog n.a.v. thema Oefeningen het waarnemen en het denken te ervaren o.l.v. Wim Veltman Johann Gomes Heidi Muijen	Meditatieve Denkoefening en dialoog n.a.v. thema Filosofische, Tai CHI, Qi Chong en Yoga oefeningen o.l.v. Erik en Carlo
13.00 – 14.00		Lunch	Lunch
14.00 - 15.00		Spelvorm Input Heidi en Thymiaspel: De 4 windrichtingen & de 4 elementen voor interculturele ontmoetingen Denkramen en Filosofisch gereedschap	Spelvorm Input Heidi en Thymiaspel voor interculturele ontmoetingen. Thema: Voorspoed&Tegenspoed Het Innerlijke Kompas
15.00 – 15.30		Theepauze	Theepauze
15.30 – 17.00		Presentatie spelopdracht en gesprek Input Johann en Heidi Naar aanleiding van Spel: Socratische beeldendialoog	Verdieping spelopdracht en gesprek: Input Carlo, Johann en Heidi Naar aanleiding van Spel: Alchemie van samenwerking & Haiku's
17.00 – 18.00		Interculturele kruisbestuiving Presentatie Iebele Abel: Ontmoeting techniek, mystiek en chaostheorie	Interculturele kruisbestuiving
18.00 – 18.30		Borrel en napraten	Yvonne Liew-On: Meesters van het verre Oosten Eigen muziek op CD
18.30 -19.30		Maaltijd	Borrel en napraten
19.30	Aankomst	Culturele ontmoeting Noord – Zuid: Verbindingen langs de Noord-Zuid as Gesprek n.a.v. presentatie Iebele Abel en de oogst van vandaag	Maaltijd Culturele ontmoeting Oost – West Verbindingen langs de Oost-West as Gesprek over de oogst van vandaag

Tijd	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
20.00	Introductie thema: Hoe te denken over Europa en haar toekomst in een wereld van globalisering? Welkom en introductie op het weekend: Wim Veltman Heidi Muijen & Johann Gomes	Culturele ontmoeting Noord – Zuid: Een cultureel programma: muziek/ dans Cultureel vervolg van presentatie Ibele Abel: Soemerische liederen Muziek vanuit chaos-	Culturele ontmoeting Oost - West: Een cultureel programma: muziek/ dans
21.00 – 22.00	Uitwisseling over het thema en informele ontmoetingen	Bewegingsoefening in leiden en volgen Informele ontmoetingen	Input Yvonne Muzikale interpretatie van de cursus in wonderen Met dans Afscheid en vertrek

Praktisch

Onderwerp

Hoe te denken over Europa en haar toekomst? Culturele ontmoetingen tussen Noord - Zuid & Oost - West

Met medewerking o.m. van

Johann Gomes, Eric Hoogcarspel, Yvonne Liew-On, Carlo Monsanto, Heidi Muijen, Wim Veltman

Locatie

Europa Huis in Den Haag

Data

Kosten

Opgave

Via Filosofische Praktijk Thymia: info@thymia.nl en 0294 481312

Lesmateriaal

Organisatie

Europa Huis & Thymia, Filosofische Praktijk voor Levenskunsten Creatieve Ontwikkeling

De Filosofische spellenserie 'Mens, ken je Zelf'

Introductie

De titel van de filosofische spellenserie 'Mens ken je Zelf' verwijst naar 'Mens, ken u Zelve', de wijsheidsspreuk op de Apollotempel in Delphi, waarmee de westerse filosofische traditie in Griekenland omstreeks 600 jaar vC begon. Er zijn verschillende varianten van het spel ontwikkeld, zodat het op diverse manieren kan worden ingezet om ontwikkelingsprocessen van mensen en van teams te stimuleren.

Kenmerkend is de focus op de verbeelding van de toekomst - op wensen, passie en verlangens van mensen - om het leven vorm te geven en 'te worden wie je bent'!

Over de verschillende spelvarianten

Klassieke Levenskunst: 'Mens, ken u Zelve'

'Mens, ken u zelve' - in het oud-Grieks *Gnothi Seauton* - is het beroemde opschrift boven de ingang van de Apollotempel in Delphi. Deze bezocht men van heinde en verre om raad te vragen inzake zware beslissingen en lastige kwesties. Dat men eerst onder de poort met de woorden 'Mens, ken u zelve' doorging alvorens het lot te raadplegen, is betekenisvol: voor het maken van de juiste keuze en het kiezen van een goede weg in het leven is zelfkennis vereist.

Zelfkennis of *gnosis* - Grieks voor wijsheid of filosofische kennis - is de sleutel waarmee we de deur kunnen openen de tekens over de toekomst en de orakeltaal van de priesteres, de *Pythia*, te verstaan.

De oude Griekse scholen van de levenskunst, zoals het Scepticisme en Epicurisme, de leer van de Cynici en de Stoïcijnen, legden aan hun discipelen geestelijke en fysieke oefeningen, morele en praktische leefregels voor, teneinde gemoedsrust en levensgeluk te bereiken.

In onze tijd is filosofie niet meer alleen voor een bevoorrechte klasse weggelegd, maar staat ze voor iedereen open.

Moderne Levenskunst: De spellenserie 'Mens, ken je Zelf'

De spellenserie 'Mens, ken je Zelf' is op deze oude wijsheidstraditie en filosofische sleutel voor levensgeluk gebaseerd: levenskunst in een hedendaagse

vorm. Zoals de naam 'filosofie', Grieks voor 'wijsbegeerte', al zegt, bezit de mens niet de wijsheid, maar begeert deze. De eerste stap naar zelfkennis houdt in dat we ons ervan bewust worden dat we in het leven als het ware in een mist van onwetendheid ronddolen. Waartoe leidt de weg die we ingeslagen zijn, wat zien we als de mist optrekt? Welke droom jagen we in het leven na en op welke manier? Wat bevindt zich voorbij de horizon?

"Word wie je bent", klinkt de oproep van de filosoof Nietzsche om levenskunst te beoefenen. De vraag is daarom: Wie zijn we eigenlijk? En: welke rollen spelen we? Wie zijn onze helden? Voor welke weg kiezen we in het leven?

De filosofische spellenserie biedt een speelveld voor spelers die zich willen oefenen in levenskunst. In elk spel wordt een kennismaking geboden met een aspect van levenskunst in relatie tot een levensthema. Een fragment van een klassiek filosofische vraag of uit een mythe dient steeds als sfeerscheppende opening voor het levensthema dat in het betreffende spel en spelronde wordt aangekaart. De verschillende spelvarianten staan op zichzelf en kunnen afzonderlijk van elkaar worden gespeeld. Tegelijkertijd zijn ze aanvullend ten opzichte van elkaar en oefent men zich, door verschillende spelvormen te spelen, op een veelzijdige manier in levenskunst. Bovendien kennen ze een opbouw: de spellenserie biedt - met een knipoog naar Spinoza's idee van het verbeteren van onze alledaagse kennis tot filosofische verdiepende kennis over het leven - een opklimmende trap voor mensen die levenskunst in praktijk willen brengen.

De serie omvat nu:

- 'Speel je Wijs': een minispiel om je opvattingen over levensgeluk te achterhalen
- 'Volg je Weg': een levenswegspel om je te bezinnen op de rode draad in je leven
- 'Speel je Zelf': een heldenspel om de levensloop als een heldenweg te beleven en de droom over je leven in herinnering te roepen
- 'Doe je Droomwens': een levenskunstspel om je te bezinnen op de levensweg en zijn wetmatigheden, en je te oefenen in de kunst een droomwens in je leven leidend te laten zijn.
- 'Stem je Innerlijke Kompas': een levensvisiespel om je te bezinnen op morele en existentiële thema's op de levensweg en je koers af te stemmen op wat voor jou werkelijk van waarde is in het leven.



Het spel **'Mens, ken je Zelf: Speel je Wijs!'** is een minispiel dat de spellenserie 'Mens, ken je Zelf' spelenderwijs introduceert. Daarin maakt men kennis met de basis van de filosofische spelvorm die bestaat uit: de vier elementen - Aarde, Vuur, Water en Lucht - als richtinggevende principes in het leven én de levensgrondhoudingen van Overgave en van Beheersing, als twee fundamentele wijzen waarop men zich op het bereiken van levensgeluk oriënteert. Ideaal voor het spelen is een klein gezelschap tussen 2 tot 6 personen en circa 2 uur speeltijd. Net zoals de twee spelvarianten 'Volg je Weg!' en 'Speel je Zelf!' kan dit spel ook in een patiencevorm gespeeld worden.



Het spel **'Mens, ken je Zelf: Volg je Weg!'** is een levenswegspel dat de grondstructuur van de spellenserie 'Mens, ken je Zelf' inluidt: het volgen van de levensweg. Op basis van het gaan van 'de eigen weg' worden spelers uitgenodigd op lichtvoetige wijze te putten uit de klassieke mythen en de filosofie van de levenskunst. Er worden mythische en filosofische wegwijzers aangereikt om een centraal levensthema te ontdekken in de spelen: "Hoe ga ik om met de wisselvalligheid van het levenslot? Hoe ontdek ik mijn mythische rode draad in de weerbarstigheid van het leven?" 'Het labyrint' als een klassiek beeld voor onze levenswandel, spiegelt ons bijvoorbeeld voor dat we in het leven als reizigers ronddolen in een mist van onwetendheid. Weten we in welke richting onze weg gaat, wanneer de mist optrekt of wat zich voorbij de horizon aandient? Welke weg bewandel je, welke koers vaar je vanuit een lange termijn perspectief? Met zevenmijlslaarzen worden spelers door het landschap van Levensgeluk geleid, opdat zij zich op speelse wijze bezinnen op de eigen aard en rode draad van hun levensweg. Het spel is optimaal geschikt voor 2 tot 4 spelers en duurt circa één dagdeel.



Het heldenspel **'Mens, ken je Zelf: Speel je Zelf!'** is een gezelschapspel voor maximaal 6 personen en duurt minimaal één dagdeel. Het kan tevens in een outdoor-setting worden gespeeld. Het biedt een speelse oefening in het levenskunstige thema mogelijkheden en verlangens in ons leven te volgen. Het nodigt spelers uit te dromen over het leven, door zich te spiegelen in een held of heldin uit de wereld van sprookjes en heldenverhalen. Het doel van dit spel is inzicht te krijgen in ons verlangen te worden wie we zijn.

Het spel leidt spelers door het grondpatroon van 'de Weg van de Held' in mythen, sagen en sprookjes: van het aanvoelen van je verlangen, het ontmoedigd raken, het overwinnen van angsten, het trotseren van gevaren, het vinden van de goede weg met behulp van tekens, magische attributen en helpers, om ten slotte aan te komen op de plaats van bestemming. Zo proeven spelers van levensthema's in de opeenvolging van fasen op de levensweg en van het waardevolle van een levensmissie. Daarmee biedt het spel een introductie op het levenskunstspel 'Mens, ken je Zelf: Doe je Droomwens' en op het levensvisiespel 'Mens, ken je Zelf: Stem je Innerlijke Kompas!'



Het levenskunstspel **'Mens, ken je Zelf: Doe je Droomwens!'** is naast een origineel en geanimeerd gezelschapspel, ook een waardevol speelveld voor maximaal 8 spelers die zich gedurende minimaal twee of meer dagdelen willen richten op persoonlijke innerlijke groei. Het nodigt je uit een droomwens te doen, een kleine of een grote wens, met het oog op de vraag: hoe kun je een diep verlangen je gids laten zijn op de levensweg? Het grote Speelveld van Levenskunst verbeeldt een landschap van levensgeluk. De spelronden op het speelbord bestaan uit gekleurde kringen - met daarop filosofische symbolen en mythische beelden, landschappen met dieren en mythische wezens - die verwijzen naar levensfasen en levensthema's die de mens tijdens het leven doorloopt. Door in verbeelding en beleving een eigen Weg op het Speelveld te vinden, doorlopen spelers een existentieel grondpatroon in de fasen tussen geboorte en dood. Aan bod komen het vinden van je eigenheid; het woekeren met je talenten; het balanceren tussen voor- en tegenspoed; het omgaan met beproevende situaties; de ontmoeting met reisgezellen op de levensweg en het vinden van de eigen bestemming. Ondersteund door opdrachten en speelkaarten worden de levensthema's spelenderwijs onderzocht. Het persoonlijke onderzoek krijgt extra diepgang door dialoogronden waarin reflecties en associaties met elkaar worden uitgewisseld.

Het spel confronteert de speler met verrassende situaties, filosofische vragen en mythische beelden, die appelleren aan het intuïtieve weten en de verbeeldingskracht. Hierdoor worden diepere lagen en bronnen van kennis aangeboord om persoonlijke levensvragen als "Op welk doel wil ik me richten?" - "Hoe ga ik om met tegenslagen?" - "Hoe neem ik het leven in eigen hand" in een symbolische

setting te verplaatsen en te onderzoeken. Zo kun je als speler in 'het wilde water' letterlijk aanvoelen hoe het water je tot de lippen stijgt. In het verbeelden van die situatie ervaar je welke impulsen er in je opkomen en welke wegen je wilt bewandelen om uit die situatie te raken. Dat kan een vernieuwend licht werpen op de eigen wijze waarop je daarmee omgaat. Tegelijkertijd onderneem je als speler de reis door het landschap op luchtige en speelse wijze, zonder je ervaringen in het speelveld direct te betrekken op wat zich ten diepste roert. Juist deze luchtige speelse benadering opent de poort naar mogelijke diepgang, door het losser komen van het analytisch redeneren en het aanboren van het vrije, speelse denken en het associërende, intuïtief voelende gemoed.



De filosofische variant '**Mens, ken je Zelf: Stem je Innerlijke Kompas!**' - voor maximaal 8 spelers en voor drie tot zes dagdelen - gaat dieper in op de filosofische betekenis van de vier elementen en de verschillende denkramen van de Geluksprincipes, en plaatst deze in een historische context. Door de denkramen te verbinden met magisch-mythische denkbeelden en de filosofie van de levenskunst biedt het spel een oefensituatie om filosofische perspectieven te leren hanteren als manieren waarop we in het leven kunnen staan.

Het grote Speelveld van Levenskunst verbeeldt een filosofisch labyrint om de levensreis te onderzoeken en het Innerlijke Kompas op het goede leven af te stemmen! Spelers doorlopen op het Speelveld symbolisch de weg tussen geboorte en dood; en worden uitgenodigd morele motieven en filosofische perspectieven te betrekken bij het maken van keuzes in situaties.

Het doel van het spel is verdieping van inzicht in jezelf en in morele vragen en existentiële thema's op de levensweg. De spelvorm ondersteunt reflectie op fundamentele filosofische vragen en nodigt spelers uit zich te oefenen in dialoog, waarin men verschillen in visie en ervaring uitwisselt. Zo stimuleert het spel bewustwording van drijfveren en worden spelers zich bewust van het belang van een focus op de eigen levensmissie.

Essentieel in dit verband is het centrale thema uit deze variant van het spel, het Innerlijke Kompas. Het Innerlijke Kompas is een metafoor voor het intuïtieve dat (vaak onbewust) richting geeft aan wat men denkt en doet.

Innerlijke overtuigingen die gebaseerd zijn op het verleden hoeven de koers in het heden niet te bepalen. In het spel worden spelers Socratisch uitgedaagd de koers in hun leven te onderzoeken en zich een eigen visie op levensthema's te vormen.

De Speelwijzer en de Overzichten geven toelichting op de aangekaarte thema's; Ringen met Morele Motieven helpen spelers zich te bezinnen op eigen morele noties en om verschillende ethische invalshoeken te betrekken op de vraag naar het goede leven. Het spelen van het spel resulteert in een beschrijving van de eigen levensfilosofie.

Andere spelvarianten en professionele toepassingen

De spellenserie is onderdeel van een breder aanbod, waarbij de filosofische spelvormen voor diverse **trajecten van persoonlijke ontwikkeling en professionalisering** worden ingezet. Zoals de workshopcyclus 'Mens, ken je Zelf', waarbij de zes spelronden uit het Levenskunstspel vanuit diverse invalshoeken worden uitgediept. Iedere spelronde, gewijd aan een thema uit de filosofie van de levenskunst, wordt gedurende een dagdeel verkend en met behulp van creatief materiaal vormgegeven. Daarbij wordt onder meer gebruik gemaakt van kunstzinnige methoden, oefeningen voor lichaamsbewustwording en dialoog. Ook ten behoeve van **levenskunst in organisaties** kunnen de spelvarianten professioneel worden ingezet teneinde persoonlijke groei, professionele ontwikkeling en de ontwikkeling van organisaties te ondersteunen. De combinatie van filosofische spelvormen, kunstzinnige werkvormen en dialoog stimuleert teambuilding en empowerment.

Uniek in het werken met filosofische spelvormen is het operationaliseren van een generieke en op integratie gerichte invalshoek met behulp van creatieve oefensituaties. Het spelen van de spelvormen maakt spelers zich meer bewust van het Innerlijke Kompas en biedt handvatte dit te herijken. Zo kan de betekenis van levensfasen, de rode draad in de biografie en existentiële thema's worden verbonden met loopbaanplanning en teamontwikkeling. Hierdoor worden de professionele keuzevrijheid en (morele) handelingsruimte vergroot; organisatieontwikkeling kan duurzaam worden bekrachtigd door visieontwikkeling, de ontwikkeling van een team en persoonlijke groei. Doel hierbij is het bevorderen

van de integratie van professionele en persoonlijke ontwikkeling vanuit een breder kader van visievorming en maatschappelijke ontwikkeling.

Informatie over de filosofische achtergronden van het spel

De filosofische thema's en principes van het spel, en de manier waarop deze als een kunstzinnige onderzoekende methode - als 'Art Dialogue Method' - professioneel kunnen worden toegepast, in individuele en teambegeleiding, zijn door dr. Heidi S.C.A. Muijen beschreven, zie: 'Het Innerlijke Kompas' in: *Supervisie & Coaching* (26) 2-2009, pp. 65-88.

Met betrekking tot Levenskunst in Organisaties, zie: Brohm, R. & Muijen, H. 2010 "Leven in organisaties: een kunst!" Deel 1-3 in: *Filosofie*. 20 (1) pp 45-50; (2) pp 50-55; (3), pp.49-53.

Het gelijknamige boek bij de spellenserie 'Mens, ken je Zelf' gaat dieper in op de filosofische achtergrond van het spel.

Voor meer informatie, zie www.thymia.nl en www.menskenjezelf.nl