

## Aanbod van Thymia

### *Een Socratisch consult voor de vraag achter de vraag*

Een eenmalig consult geeft inzicht in de betekenis en aard van uw vraag en uitzicht op mogelijke vervolgstappen.

### *Creatieve therapie: van klacht naar kracht*

*Een beeld zegt meer dan 1000 woorden  
Confucius (500 vC)*

Therapeutische behandeling met creatieve middelen werkt **inzichtgevend, verwerkend, motiverend en versterkend**. Een creatief therapeutisch traject ondersteunt verwerking van psychische en psychosomatische problemen - burn-out, depressie, relatieprobleem of levenscrisis - in combinatie met andere begeleiding door huisarts, specialist of psychotherapeut.



### *Creatieve coaching: van drijfveer naar veerkracht*

Tijdens een intake zetten we uw wens of probleem om in een vraag en werkplan door middel van dialoog en creatieve invalshoeken. Welke koers past in uw huidige situatie en levensfase? U kiest voor een module van drie of meer bijeenkomsten, passend bij uw kwaliteiten, verlangen en doel.

## Het gezicht achter Thymia



Thymia, is in 2004 door dr. Heidi S.C.A. Muijen (1959) opgezet. Zij studeerde wijsbegeerte en beeldende creatieve therapie en promoveerde in 2001 op 'metaforen in communicatie en veranderingsprocessen'. Zij was zowel in de geestelijke gezondheidszorg als aan (volks-) universiteiten werkzaam. Haar inspiratiebron is de kracht, schoonheid en eenvoud van het leven en de veelkleurige wijze waarop mensen in verschillende culturen daaraan betekenis geven: met muziek en dans, filosofie, kunst en religie. De bevordering van levenskunst staat centraal in haar werk ten

behoefte van **zin en kwaliteit in leven en werk**.

## Contactgegevens Thymia

Middenstraat 71 - 1381 XB Weesp  
t: (+31) 0294-481312 - m: (+31) 06-12601349  
e: [info@thymia.nl](mailto:info@thymia.nl) - i: [www.thymia.nl](http://www.thymia.nl)  
KvK: 32099058 - BTW NL 1216.33.032.B01

# Thymia

Filosofische Praktijk voor **Levenskunst** en **Creatieve Ontwikkeling**

*Van de ziel zul je de grenzen op je speurtocht niet vinden, al bewandel je elke weg.  
Herakleitos (500 vC)*

## Leven in de global village

Door de globalisering staan we onder hoge druk en moeten we steeds meer presteren. Vaak worden we zowel op het werk als in ons persoonlijke leven overvraagd. Hoe bewaren we balans tussen werk en privé en hoe blijven we op koers? Om leven in de **global village** menselijk te houden, biedt levenskunst oriëntatie.



## Levenskunst: van drijfveer naar veerkracht

De visie van waaruit Thymia werkt is **Koersbepaling door Levenskunst** vanuit het innerlijke kompas. Levenskunst betekent stilstaan bij de levensreis en waar je je bevindt. Past je innerlijke bevinden bij de plaats die je in de buitenwereld inneemt? Sla je een richting in op basis van 'verstandige keuzes' en wat 'moet' òf door wat je van binnen uit beweegt? In deze ontdekkingstocht kun je je laten inspireren door ontmoeting met metgezellen op de levensreis en overgeleverde levenswijsheid, verhalen en levenslessen.

## Levenskunst in de praktijk: **Mens, ken je Zelf**



Thymia heeft een spel ontwikkeld om op speelse wijze de koers in je leven te onderzoeken. Aan de hand van het levenskunstspel '**Mens, ken je Zelf**' reconstrueer je je leven als een mythische reis. Je staat letterlijk stil op plaatsen die levensthema's aankarten. Je speelt jezelf en reist - als speelfiguur - levenskunste-naar door een landschap van levensgeluk. Gaandeweg stel je vragen bij de manier waarop je in het leven staat. Bijvoorbeeld: "Op welk doel wil ik me richten?" - "Hoe ga ik om met tegenslagen?" - "Hoe neem ik het leven in eigen hand" - "Hoe geef ik betekenis en kleur aan het leven?"

## De filosofische achtergrond van het spel

Het spel biedt een speelveld voor de beoefening van levenskunst. De oude Griekse scholen van de levenskunst - het Scepticisme en Epicurisme, de Cynici en Stoïcijnen - ontwikkelden geestelijke en fysieke oefeningen, morele en praktische leefregels om gemoedsrust en levensgeluk te bereiken. De verschillende varianten van het spel putten uit deze rijke bron. In elke variant wordt een kennismaking geboden met een specifiek levensthema. Door de verschillende spelvormen te spelen oefent men zich op een veelzijdige manier in levenskunst.



## Focus van het spel: koersbepaling door levenskunst

Het spel heeft als doel - aan de hand van verhalen en principes van **elementair levensgeluk** - mensen bewust(er) een eigen koers in leven en loopbaan te laten kiezen die aansluit bij talenten en drijfveren. In het spel betekent levensgeluk het laten **gelukken** van wat voor jou van wezenlijk belang is. Daar bestaat geen universeel antwoord op; integendeel ieder heeft een eigen antwoord te geven op de vragen die het leven ons dagelijks stelt.

## Het Thymia-spel als instrument voor coaching & training

*De mens is niet slechts kunstenaar, maar zelf een kunstwerk geworden.  
Nietzsche (1844-1900)*

### Introductie Workshops

Om kennis te maken met het spel biedt Thymia open inschrijvingen voor de introductieworkshops: een speelse kennismaking hoe leven en loopbaan af te stemmen op elementaire principes voor levensgeluk en levenskunst. Op de website van Thymia vindt u steeds het actuele aanbod.

**Leven en werken vanuit kompassie! Koersen op de alchemie van samenwerking...**

### Individuele begeleiding en groepsevenementen



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 levensthema's uit het Levenskunstspel vanuit diverse invalshoeken ieder gedurende een dagdeel worden uitgediept en met behulp van creatief materiaal vormgegeven. Daarbij wordt onder meer gebruik gemaakt van kunstzinnige methoden, oefeningen voor lichaamsbewustwording en dialoog.

Ten behoeve van **levenskunst in organisaties** kunnen de spelvarianten professioneel worden ingezet voor teambuilding en empowerment. Focus van de inzet van het spel is persoonlijke groei, professionele en organisatieontwikkeling in samenhang te ondersteunen. Hoe kun je optimaal gebruik maken van de groep als som die meer is dan ieders individuele kracht en passie?

*'Maer in den grondt van mijn gemoet, daer wiert het lieflyck ende soet...'  
Jan Luiken (1649-1712)*

## Zin in leven en werken vanuit zin

Wanneer kan Thymia iets voor u betekenen?...

- *Hebt u uw leven op de rails en bekruipt u toch het gevoel dat er 'meer' kan zijn?*
- *Staat u voor een moeilijke keuze in uw leven?*
- *Wilt u uw droom waar maken, maar ziet u niet hoe dat in uw huidige situatie kan?*
- *Ziet u het even helemaal niet zitten?*
- *Is werk en privé in balans?*
- ...



*De grote Weg is zonder deur: duizenden straten zijn er.  
Wie eenmaal deze grens overschrijdt, wandelt in vrijheid door het wereldruim.  
Wumen Hui-kai (Chinees Zen- en koanmeester uit de 13<sup>e</sup> eeuw)*

## Bewandel de Weg van het Midden

*en wijk af van het gemiddelde!*