



# Workshop

## In de ban van verbinding met de praatstok

datum : 11 - 11 - 2012  
plaats : Rotterdam  
tijd : 12.30u - 17.30u



pureyoga

Op 11-11-2012 biedt Pureyoga de workshop 'In de ban van verbinding met de praatstok' aan. De praatstok is een fijn hulpmiddel bij het verzorgen van yogalessen: aan zowel volwassenen, aan kinderen als aan tieners.

Onder begeleiding van een gastdocent wordt op een bijzondere manier een eigen praatstok gemaakt. Daarnaast leer je de praatstok toe te passen in een yogales. Deze dag begint met een yogales waarin verbinding en hartenergie een rol spelen.

Toegankelijk voor iedereen die yoga volgt. Yogadocenten kunnen deze workshop als bijscholing volgen. Ook voor degenen die al eens een praatstok hebben gemaakt zal deze workshop weer nieuwe inzichten en avontuur bieden...



### De Praatstok

De praatstok is een ceremonieel object, versierd met natuurlijke elementen. Het werd oorspronkelijk gebruikt door een aantal indianenstammen in Noord Amerika tijdens vergaderingen van stamoudsten. Het was de bedoeling om de stamoudste die de staf vasthield uit respect niet te onderbreken.

Het was daarnaast ook pragmatisch: mensen konden hun zegje volledig doen, wat vergaderingen meestal effectiever maakt. Vervolgens werd de staf doorgegeven aan het volgende lid van de vergadering die iets wilde zeggen, of waar een antwoord van gevraagd werd.

Door bepaalde stammen werd een praatveer naast of in plaats van de staf gebruikt. Andere stammen gebruikten de vredespijp als praatstok. De stok biedt duidelijkheid en veiligheid aan diegene die de praatstok in handen heeft: zij of hij 'heeft dan het woord'.

## De Praatstok (vervolg)

Dit geeft rust en ruimte om te praten, en te zwijgen, te zingen, en met name: te luisteren. De praatstok biedt de mogelijkheid om alles te zeggen wat je op je hart hebt, zonder dat je in de rede wordt gevallen. De anderen luisteren met respect en geven alleen als de praatstok wordt aangereikt antwoord of advies. Een praatstok kan het communiceren, het luisteren en een mogelijke oplossing bij een eventueel conflict of probleemsituatie gemakkelijker maken.

Tijdens deze workshop wordt je geïnspireerd door het werken met natuurlijk materiaal. Zoals hout, touw, wol, paardenhaar, kralen, draad, verf, enzovoorts.

Je ontvangt uitleg over de symboliek van de kleuren, de vormen en de materialen die je wilt gebruiken op je praatstok. Hierbij worden de persoonlijke krachten en potentiële eigenschappen zoveel mogelijk gesymboliseerd door het gebruik van kleur en verschillende materialen.

Iedere praatstok is dus persoonlijk en zal verschillen van andere exemplaren.

Tot besluit neem je de praatstok als een belofte aan helder communiceren en als herinnering aan deze mooie dag mee naar huis.

## Sint Maarten

Op 11 november wordt het feest van Sint Maarten gevierd. In het verhaal van Martinus van Tours en de bedelaar is de boodschap gelegen: 'je reis te staken, stil te staan bij het zien van een ander op je pad en te je bezittingen te delen'.

Er zijn per streek veel verschillen in viering van sint Maarten. Een tweetal elementen is gemeenschappelijk: de lampionnentocht, langs de deuren met zelfgemaakte lampionnen van bijvoorbeeld uitgeholde suikerbieten.

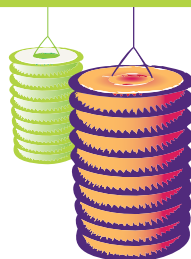
Het oudst bekende Sint-Maartensliedje

Stooct vier, maeckt vier:

Sinte Marten komt hier

Met syne bloote armen

Hij soude hem gheerne warmen?



Daarnaast het element van bedelen, wat van oorsprong bedoeld was voor de armen om de moeilijke wintermaanden door te kunnen komen.

We kunnen van al hetgeen we in ons dragen de ander iets schenken: vrijheid, hartenkracht, liefde. Dat kan door middel van een gebaar gebeuren, of een handeling, een woord of een luisterend oor. Het delen van vreugde en verdriet waardoor de ander zich gezien voelt. Zeker in deze tijd van vliegend galop op carrièrepaden met volle agenda's een bijzondere uitdaging.

## Inschrijving

Vermeld in een e-mailbericht dat je je inschrijft, de titel van de workshop of bijscholing, je eigen naam, adres en je contactgegevens. Stuur deze mail vervolgens naar [pureyoga@xs4all.nl](mailto:pureyoga@xs4all.nl)

**Prijs: € 99,00\* excl. 19% btw (€ 117,81 incl. btw)**

**Dag: Zondag 11-11-2012**

**Tijd: 12.45 u tot 17.30 u**

**Plaats: yogastudio YogaFrans, Slaak 88 Rotterdam**

**Aantal deelnemers: Minimaal 5, maximaal 8. De groep is klein vanwege de intensiviteit van de begeleiding.**

\* Op deze workshop zijn de standaard inschrijvings- en betalingsvoorwaarden van Pureyoga van toepassing. Deze kun je opvragen via bovenstaand e-mailadres, of downloaden via [www.pureyoga.nl](http://www.pureyoga.nl) onder via de pagina van de betreffende workshop of bijscholing. Alle materialen zijn inbegrepen. Natuurlijk zorgt Pureyoga voor iets lekkers, en een dampend kopje 'Sint Maarten' thee.

Rineke is lid van de  
Vereniging Yogadocenten Nederland

