

# Reis naar de rijkdom in jezelf

## 9-daagse training

Start voorjaar 2022 & najaar 2022

*>> Door je bewustzijn te verruimen, reis je naar de rijkdom in jezelf  
>> Ontdek je bron en inherente vrijheid, vreugde en vitaliteit!*

### De verbinding met jezelf en de ander herstellen

Er is een rijkdom in onszelf, die bij velen van ons verscholen ligt. Het is de bron die wij in wezen zijn, het Zelf. Rustend in de bron en het verruimde bewustzijn is het mogelijk om vrijheid, vreugde en vitaliteit te ervaren. Door steeds opnieuw vanuit het dagelijks bewustzijn de reis naar de bron te maken, ontspint zich een innerlijk weten en een vertrouwen dat ruimte creëert voor een open en verbonden levenshouding. Eén ingang om bij het Zelf te komen is het onderzoeken van overtuigingen en beperkende gedragspatronen, die hun oorsprong vinden in het verleden. Je reist door je bewustzijn, voorbij hechting en afweer, naar de staat van vrijheid, de rijkdom in jezelf. Vanuit de bron en dit nieuwe perspectief leer je om jezelf in wijsheid te begeleiden. In deze training zullen we steeds opnieuw, middels verschillende werkvormen en oefeningen, contact maken met deze innerlijke bron. De krachtige oefeningen, theorie, evaluatiegesprekken en oefengroepen van deze inspirerende negendaagse helpen je op weg naar een liefdevolle zelfbegeleiding en realisatie van je potentieel.

In deze training ga je herkennen hoe je in het dagelijks leven onbewust reageert op pijnlijke situaties die lijken op voorvallen uit het verleden. Je staat voor de uitdaging om je gedragspatronen, die stoelen op oude ervaringen en aannames, te doorbreken en niet te verzanden in onbewust overlevingsgedrag van; vechten, vluchten, verstijven of verslappen. Door helemaal aanwezig te zijn bij de pijn en emoties die zich voordoen, kun je ze als ingang gebruiken. Je leert hoe pijn en verlangens transformeren en hoe je kunt reizen naar de rijkdom in jezelf. Zodat je oude gedragspatronen loslaat en in vrijheid je eigen overvloed ervaart.

De reis naar de rijkdom in je Zelf, is een proces

van denken naar voelen naar Zijn. Het loslaten van het denken met overtuigingen, meningen, zelfbeelden en kritische zelfbegeleiding waarin jij of de ander het nooit goed doet. Er ontstaat besef van armoede-bewustzijn en het tekort van waaruit wordt geleefd.

Door middel van voelen en verdragen van je aantrekking, je afweer en je emoties kan het tekort transformeren naar inzicht en wijsheid en tenslotte naar jouw essentiële of zijnskwaliteiten zoals stilte, levenslust, kracht, openheid en liefde. Wanneer je rust in jouw Zijn en die in stilte laat ontvouwen, ontdek je wie je werkelijk bent, ver voorbij wie je denkt of voelt te zijn. Rusten in het besef van je bestaan zonder iets te doen is de realisatie van gelukzaligheid en ervaring van rijkdom.



Deze negendaagse training stelt je Zelf centraal, waardoor je zicht krijgt op overtuigingen die hun oorsprong vinden in het verleden. Door effectieve oefeningen leer je hoe je los kunt komen van allerlei herhalende beperkende gedragspatronen. Je reist door je bewustzijn, voorbij je hechting en afweer, naar de staat van vrijheid en rijkdom die zich in je bevindt. De bijzondere oefeningen, theorie, evaluatiegesprekken en oefengroepen van deze inspirerende negendaagse, helpen je de visie van rijkdom te integreren op je weg naar liefdevolle zelfbegeleiding.

### De training bestaat grofweg uit 6 fases.

De 1<sup>e</sup> fase zijn de voorbereidingen voor het zelfonderzoek. Je bent tijdens de training de onderzoeker en het onderzoeksobject. Aan de hand van jouw ervaringen gaan we een draad van het ontvouwingsproces volgen. Hierin is het belangrijk de verbinding met jezelf en de ander te herstellen. Dan verandert je perspectief.

Dit nieuwe ruimere perspectief helpt je om jouw waarheid in te brengen en te volgen. En het zorgt ervoor dat je deze waarheid op een voelende en liefdevolle manier leert te ontvangen. Verder wordt je geleerd om de spanning die gepaard gaat met heftige bewustzijnsinhouden zoals traumatische herinneringen (of emotionele) hoogtepunten, te bevatten zonder dat je reactief wordt. Door bijzondere technieken leer je om de impact van paniek, diepe angst, gevoelens van verlatenheid en minderwaardigheid te reduceren zonder ze te ontkennen of ervan weg te gaan.

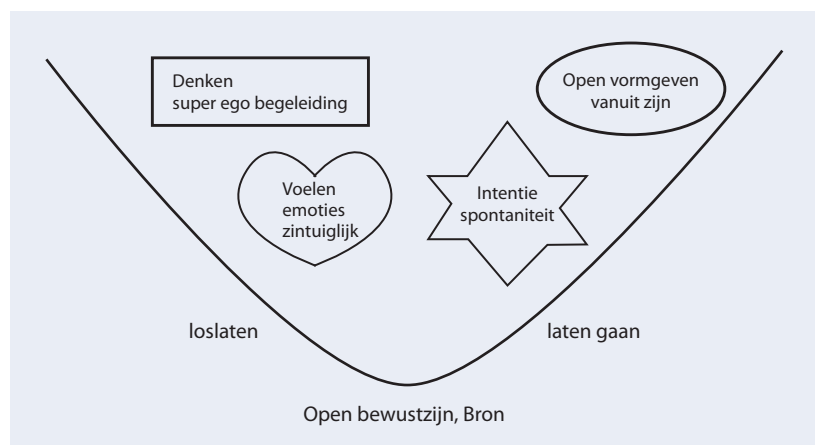
Deze fase wordt ondersteund door theorie en ervaringsoefeningen over *Theorie U* en de 3 perspectieven van de werkelijkheid. Het 1<sup>e</sup> of ego perspectief, het 2<sup>e</sup> of zielsperspectief van het individuele bewustzijn en het 3<sup>e</sup> of perspectief van je Bron, het Zelf of universele bewustzijn. Dit laatste is het non-duale perspectief dat we niet theoretisch maar vanuit

jouw eigen ervaring onderzoeken.

De 2<sup>e</sup> fase is het historische zelfonderzoek. Steeds beginnend in het hier en nu volgen we jouw overtuigingen die je mentaal en gevoelsmatig waarneemt. Je gaat herkennen dat gebeurtenissen uit het verleden, jouw overtuigingen over de werkelijkheid gegenereerd hebben. Dit werkelijkheidsbeeld toont zich als meningen, oordelen en normen en houdt je weg van werkelijk contact maken. We gaan onderzoeken hoe die beelden van de werkelijkheid gevormd zijn en hoe je ze los kunt laten en wat dan de impact is. In deze fase leer je om de gedachten tot rust te brengen.

De 3<sup>e</sup> fase is dat we voelend gaan onderzoeken wat voor jou van waarde is. Hierbij daal je van het hoofd naar het hart. Er kan nu een andere ervaring van dezelfde werkelijkheid verschijnen, waarin de verbondenheid met jezelf en de ander op een nieuwe manier waargenomen wordt. Hier leer je hoe gevoelens van pijn en ongemak kunnen transformeren naar presentie en helderheid. In dit 2<sup>e</sup> perspectief ben je beter in staat om zijnskwaliteiten zoals *stilte, liefde, openheid en verbondenheid* waar te nemen. In deze fase leer je om je emoties tot rust te brengen.

De 4<sup>e</sup> fase is dat we aan de hand van onze eigen ervaring contact leren maken met de essentiële of zijnskwaliteiten. Zijnskwaliteiten (zoals rust, kracht liefde) zijn kwaliteiten die niet verschijnen als gevolg van een handeling, maar door jezelf te zijn. Ze zijn in wezen kenmerken van jouw persoonlijke





Ego mind vaardigheden

Ziel individueel bewustzijn talenten presentatie spirit

Zelf Universeel bewustzijn substraat eenheid zijnskwaliteiten vreugde existentie

presentie. Door de draad van gebeurtenissen in het hier en nu te volgen, als een ontvouwing leer je je over te geven aan deze kwaliteiten en kom je in het 3<sup>e</sup> perspectief van de Non-duale eenheid.

Deze wordt gekenmerkt door gelukzaligheid, tijdloosheid en onbegrensdheid. In deze fase leer je, om present te zijn, zonder iets te doen.

De 5<sup>e</sup> fase is dat je vanuit de bron of het Zelf, leert om de persoonlijkheid (de kindsdelen die hunkerden naar liefde en waardering) te begeleiden.

Door jezelf te begeleiden, vanuit de liefde en waarachtigheid die in de bron aanwezig is, leer je dat door aandacht het kindsdeel van jouw persoonlijkheid kan ontspannen en bevrijd wordt. Op dit niveau vindt een diepe heling plaats van oude trauma's en identificaties.

In de 6<sup>e</sup> fase leer je om de nieuwe vorm van zelfbegeleiding, die vanuit rijkdom en heelheid geschiedt, te integreren in je leven, waardoor delen van je persoonlijkheid kunnen oplossen. Je oorspronkelijke speelsheid en vrijheid komt tevoorschijn waardoor je op een contactvolle wijze nieuw gedrag kunt uitproberen.

### Opbouw

De training bevat veel praktische oefening. Tijdens dagdelen wordt eerst theoretisch een thema uitgelicht, om vervolgens ervaringsgerichte oefeningen te doen rond dat thema. Ervaringsgericht om jouw denken en voelen te onderzoeken als kenmerken van jouw waarheid en liefde. Je reist telkens van denken, naar voelen, naar Zijn. Of anders uitgedrukt: *van hoofd, naar hart, naar buik*, waarbij je presentie toeneemt. Om dit te integreren worden oefeningen eerst voorgedaan, en daarna in twee- of drietallen zelf beoefend,

zodat jouw eigen inzicht en wijsheid kan groeien en je vaardig wordt in constructieve zelfbegeleiding van jezelf en de ander.

Tussen de trainingdagen door kom je samen in kleinere oefengroepen, om het geleerde verder te onderzoeken en te integreren. Onderdeel van de training is ook dat je in een mentor-pupil relatie elkaar steunt in het ontvouwingsproces en leert om vanuit contact met je zelf, de ander te *ont-moeten*.

### Oefeningen in de praktijk

Het bijzondere van deze training is de praktische toepasbaarheid van de oefeningen en ervaringen in je dagelijks leven. In de oefeningen ervaar je het gevoel van zelfbevrijding en wordt je bewustzijn verruimd. Dit toegenomen bewustzijn gaat voorbij de rationele mind. In die nieuwe ervaring van openheid en verbondenheid kun je jezelf (en de ander) vergeven en nieuwe gedrag verkennen. Je ervaart rijkdom in plaats van tekort.

Deze inzichten over bewustzijnsprocessen worden ondersteund door recent neurologisch onderzoek, millennia-oude kennis vanuit het boeddhisme en de ontwikkelingspsychologie. De oefeningen die je leert zijn verhelderend en zeer effectief. Ze komen voort uit de tradities van Boeddhisme, Advaita, Zijnsoriëntatie, Gestalt/psychotherapie en Diamond Approach en persoonlijke ervaringen.

### Structuur van de trainingdagen

Vaste onderdelen van elke trainingdag zijn meditatie, zelfonderzoek en lichaamswerk. We behandelen de theorie vanuit verschillende invalshoeken: psychologie, neurologie, filosofie, boeddhisme etc. Ook werken we met visualisaties en Gestalt-oefeningen.



### Thema's

- Anders omgaan met oude en actuele kwetsingen en emoties
- Stressreductie
- Reis door het zwarte gat van de leegte/ eenzaamheid
- Dieper verwerken en helen van wonden
- Rusten in je bron
- Verheldering van het willen
- (her)Verbinden met waar het je werkelijk om gaat
- Zelfleiderschap vanuit de rijkdom van Zijn. Actualiseren en je intentie leven zoals je het werkelijk wilt.
- Worden wie je al bent, en dat in zijn volheid leven
- Thuiskomen in je zelf

### Voor wie is deze training geschikt?

Heb je de wezenlijke behoefte om bij jezelf te komen en te gaan (her)kennen wat maakt dat je jezelf verlaat? Heb je op je zoektocht al verschillende manieren van zelfonderzoek geprobeerd zoals bijvoorbeeld therapie of mindfulness? Dan is deze training een uitkomst voor je.

Dus als je:

- thuis wilt komen in jezelf...
- jezelf op volwassen wijze wilt begeleiden door moeilijke processen...
- een diep verlangen voelt om jezelf te begrijpen...
- in herhaalgedrag blijft steken, ondanks veel therapie...

- rationeel kritisch bent en toch ervaringen wilt onderzoeken – zonder je waarheid op te geven...
- door emoties gedreven wordt en vrij wilt zijn...

... meld je dan nu aan!

### Praktische informatie

#### Trainer

Yvonne Blonk, 06-440 881 88 (trainer Barendrecht)  
Eduard Dumeë, 06-291 770 45 (trainer Drachten)

#### Locatie

- SiSu Centrum, Meerwedensingel 48,  
2993 TG Barendrecht  
- Silleke, Museumplein 6, 9203 DD Drachten

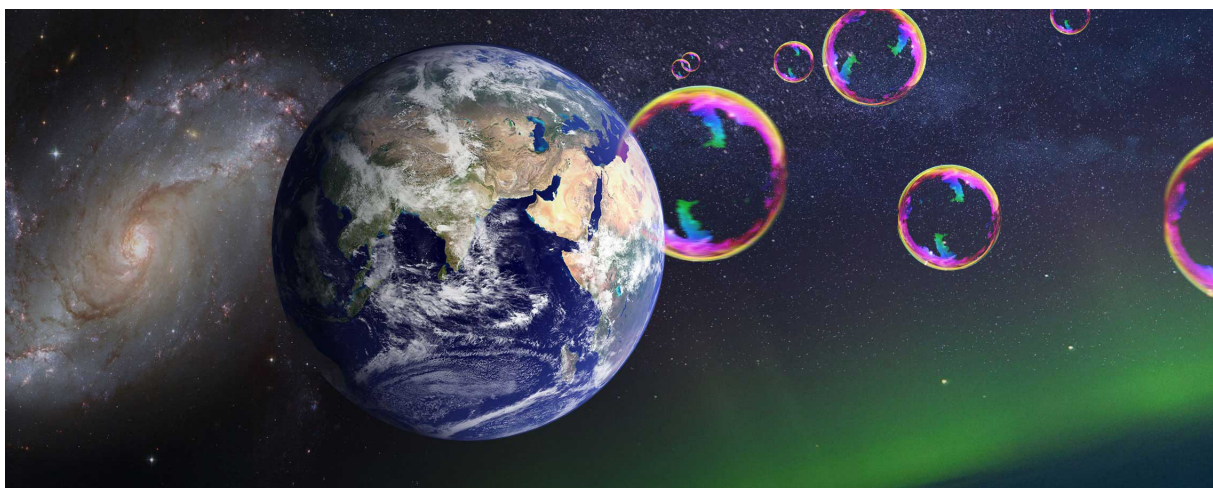
#### Kosten

9 trainingsdagen en 2 persoonlijke gesprekken:  
€1.140, zakelijk €1.590, exclusief persoonlijke  
intake €75.

Met een minimum inkomen kun je contact  
opnemen over de betalingscondities.

Na deze training beschik je over nieuwe zelf begeleidingsmogelijkheden, een syllabus met daarin de theorie, uitgewerkte dagprogramma's en een scala aan oefeningen uit de oefengroep-training en een deelnamecertificaat.

**Aanmelden:** [www.gurideblok.nl](http://www.gurideblok.nl),  
telefonisch 06-440 881 88 of 06-229 652 97





## Training voorjaar 2022

Dag 1	Zaterdag 21 mei 2022
Dag 2	Zaterdag 18 juni 2022
Dag 3	Zaterdag 9 juli 2022
Dag 4	Zondag 4 september 2022
Dag 5	Zondag 2 oktober 2022
Dag 6	Zondag 6 november 2022
Dag 7 groep A	Vrijdag 18 november 2022
Dag 7 groep B	Zaterdag 19 november 2022
Dag 8	Zaterdag 3 december 2022
Dag 9	Zondag 18 december 2022

## Training najaar 2022/voorjaar 2023

Dag 1	Zaterdag 8 oktober 2022
Dag 2	Zaterdag 5 november 2022
Dag 3	Zaterdag 10 december 2022
Dag 4	Zaterdag 7 januari 2023
Dag 5	Zondag 5 februari 2023
Dag 6	Zondag 5 maart 2023
Dag 7 groep A	Vrijdag 17 maart 2023
Dag 7 groep B	Zaterdag 18 maart 2023
Dag 8	Zaterdag 1 april 2023
Dag 9	Vrijdag 28 april 2023

Evaluatiedagen/persoonlijke begeleiding:  
Na trainingsdag 3 worden er afspraken gemaakt voor een 1<sup>e</sup> persoonlijk evaluatiegesprek van 1,5 uur.

### Locatie:

De training wordt zowel in Barendrecht als Drachten gegeven. De data zijn hetzelfde.

### Trainer:

Yvonne Blonk (Barendrecht)  
Eduard Dumee (Drachten)

Trainingsdagen van 10.00 tot 17.00 uur.

Voor de integratie van het geleerde worden oefengroepen gevormd (A en B) die tussen de trainingsdagen samen komen. Voorafgaand aan een bijeenkomst van de oefengroep worden theorie en leessuggesties gegeven en ontvang je de oefeningen. De studiebelasting met dagelijkse oefeningen is inclusief trainingsdagen ca. 4 uur per week.

## Kennismaken met de trainers en het aanbod

- **Workshop Reis naar de rijkdom in jezelf**, €40,-  
Barendrecht:  
- Vrijdag 8 april 2022, 13.00 tot 17.00 uur  
- Vrijdag 22 april 2022, 13.00 tot 17.00 uur  
Leeuwarden:  
- Zaterdag 16 april 2022, 13.00 tot 17.00 uur  
Groningen:  
- Zaterdag 7 mei 2022, 13.00 tot 17.00 uur  
**Voor data najaar klik hier.**

Aanmelden: [www.gurideblok.nl](http://www.gurideblok.nl)

- **Zoom informatieavonden** (gratis)  
Barendrecht:  
- Dinsdag 26 april 2022, 19.00 tot 21.00 uur  
- Woensdag 11 mei 2022, 19.00 tot 21.00 uur  
Drachten:  
- Woensdag 20 april 2022, 19.00 tot 21.00 uur  
- Dinsdag 3 mei 2022, 19.00 tot 21.00 uur  
**Voor data najaar klik hier.**

Aanmelden: [www.gurideblok.nl](http://www.gurideblok.nl)

- **Kennismaken in persoonlijk 20 minuten gesprek via zoom** (gratis)  
Aanmelden: [www.gurideblok.nl](http://www.gurideblok.nl)
- **Intakes 1,5 uur:** op afspraak aanmelden via website:  
Yvonne Blonk: [www.gurideblok.nl](http://www.gurideblok.nl)  
Guri de Blok: [www.gurideblok.nl](http://www.gurideblok.nl)  
Eduard Dumee: [www.gurideblok.nl](http://www.gurideblok.nl)
- **Kennismaken via serie van 5 dagdelen Rust in je hoofd en hart**  
Februari, maart, april, mei en najaar 2022  
Locaties Rotterdam, Amsterdam, Leeuwarden en Groningen. Zie voor actuele data:  
[www.gurideblok.nl/rust-in-je-hoofd](http://www.gurideblok.nl/rust-in-je-hoofd)

Voor volledige informatie zie de **agenda** op [www.gurideblok.nl](http://www.gurideblok.nl)



## Over Yvonne Blonk



Yvonne heeft dertig jaar als docent in het Voortgezet Onderwijs gewerkt. Ze heeft twee yoga opleidingen gevolgd en geeft sinds 2000 een yoga vorm bestaande uit hatha, mindfulness, yin yoga, kundalini en Zijnsgeoriënteerde yoga. Haar leven lang

is ze bezig geweest met zelfontwikkeling.

Via haar HBO studie psychologie, kwam ze in aanraking met de Zijnsoriëntatie. Daar heeft ze de vierjarige coachopleiding gevolgd en is nu trainer en coach Zijnsoriëntatie. Inmiddels heeft ze veel mensen gecoacht en getraind in hun proces naar bewustzijn. Tevens werkt Yvonne als trainer non-dualiteit voor PresCare.

In 2019 werd Yvonne voor de derde keer in haar leven geconfronteerd met kanker. Het is toen dat ze ontdekte hoe ze haar spirituele ervaring nog meer kon verdiepen. Via een diepe spirituele wijsheid heeft ze deze periode ook als bijzonder helend ervaren. Het is haar missie om mensen bij hun innerlijke schat te brengen. Yvonne bezit een breed boeket aan vaardigheden die ze inzet voor het brengen van vreugde, verbinding en kracht in de wereld.

**Kennismaken**  
**Workshop**  
**Intake**

## Over Eduard Dumeë



Een week na zijn twintigste verjaardag startte Eduard zijn eerste bedrijf, een evenementenorganisatie. Zijn passie voor muziek en het verbinden van mensen kwam hier mooi in samen.

Na jarenlang actief te zijn geweest in het nachtleven volgde een korte carrière binnen de vastgoedsector. Maar de voldoening haalde hij uit zijn vrijwilligerswerk bij een daklozenopvang waar hij op eigen initiatief als coördinator en coach aan de slag ging. Hier was hij een belangrijke schakel tussen mensen met verschillende achtergronden. Zijn betrokkenheid en enthousiasme viel in het oog van de eigenaar van een coachingsbureau dat gericht was op de zorgsector. Eduard werd aangenomen en opgeleid tot professioneel coach en begeleidde leidinggevendenden binnen individuele- en groepstrajecten. Ook zijn ontwikkeling op persoonlijk vlak kreeg een enorme boost, dankzij de drie jaartrainingen die hij volgde bij Guri de Blok. Als assistent van Guri leerde hij de kneepjes van het vak en is er klaar voor om met bezieling een eigen groep te begeleiden.

Geboren en getogen in Rotterdam heeft hij na 39 jaar de Randstad verlaten voor een pittoresk dorpje in het noorden van Friesland. Hier woont hij samen met zijn partner met wie hij volgend jaar hun eerste kindje verwacht. Samen zijn zij actief als digitale coaches en verzorgen diverse online cursussen waarbij mentale gezondheid en ondernemerschap centraal staan. Eduard staat bekend om het uitstralen en overbrengen van rust, is inlevend en observeert zonder oordelen. Zijn doortastendheid door problemen bij de wortel aan te pakken met onverdeelde aandacht wordt tevens erg gewaardeerd.

**Kennismaken**  
**Workshop**  
**Intake**



## Over Guri de Blok



Naast mijn studies natuurkunde en filosofie heb ik mij intensief beziggehouden met yoga en meditatie. Tijdens mijn werkzaamheden als fysicus was ik actief als yogaleraar. Mijn persoonlijke zoektocht verdiepte zich via zijnsoriëntatie terwijl ik een internationale verkoopfunctie had. Aansluitend heb ik drie jaar in Azië doorgebracht en mijn Advaitaleraar Sri Poonja ontmoet, leerling van Ramana Maharshi.

Vanaf midden jaren negentig was ik als oprichter en commercieel directeur actief bij Presence, bureau voor werving, selectie, assessmenttraining en coaching. Vanuit die functie heb ik honderden mensen begeleid en getraind in vaardigheden en houding. Na de verkoop van mijn bedrijf in 2012 heb ik jaartrainingen zijnsoriëntatie gegeven. Vanuit die ervaring en inzichten is ook deze training ontwikkeld de trainingen Non duaal Zelfleiderschap, Zelf Actualisatie en Zelf realisatie in zicht. Verder begeleid ik ondernemers en managers in zelfontwikkelingstrajecten waarin drie stadia te herkennen zijn: vaardigheden aanleren, houding wijzigen en zelfonderzoek.

Voor bedrijven heb ik trainingen ontwikkelend voor het herstel van langdurig zieken en ter voorkoming van overbelasting en uitval.  
[www.prescare.nl](http://www.prescare.nl)

**Kennismaken**  
**Workshop**  
**Intake**