**Gronden of in de natuur ons contact met de aarde herstellen.**

We staan op de drempel van een nieuw tijdperk. In de fase waar we nu in zitten, voldoet het oude niet meer, maar het nieuwe is er nog niet. De storm van corona die over de wereld geraasd heeft, heeft ons allen diep en persoonlijk geraakt.

De onrust in de buitenwereld kan ons ook innerlijk onrustig maken. Het kan heel goed zijn dat we ons overgeleverd voelen aan deze intense wervelstorm. Alsof we machteloos, eenzaam achterblijven. Maar wanneer we beseffen dat wat daarbuiten gebeurt een **afspiegeling is van onze binnenwereld**, nemen we het heft weer in handen.

Wat hebben we vandaag meer dan ooit nodig?

Dat is veerkracht, het vermogen om in moeilijke omstandigheden stand te houden, goed te blijven functioneren en de kracht te vinden om ons weer op te richten. Zo veranderen de uitdagende omstandigheden juist in triggers om verder te groeien en creatief te worden.

Waar en hoe vinden we de veerkracht om de uitdagingen in ons persoonlijke en maatschappelijk leven na de corona crisis aan te gaan?

Het grondingsprincipe is één van de basistools voor veerkracht. En waar beter dan in de natuur kan je leren gronden. Laat ons de natuur onze gids zijn om beter te gronden in ons leven.

Als iemand volledig gegrond is, bevindt hij zich voor de volle honderd procent in zijn lichaam en is hij helemaal in het hier en nu aanwezig. In zijn lichaam heerst er een evenwicht tussen de stroming van aardse en kosmische energieën. Gronden is geen statisch gegeven en vergt een voortdurende alertheid en bijsturing. We kunnen het grondingsproces dan ook definiëren als: "Leren om de toestand van volledig-in-het-lichaam-zijn, in contact met de aarde en in energetisch evenwicht, te verwezenlijken en in stand te houden."

Met een ervaren gids in Intuïtieve Ontwikkeling leren we in de natuur via eenvoudige oefeningen om meer veerkracht en beter gronden te ontwikkelen in deze lastige tijden. We gebruiken de natuurelementen die we tegenkomen, zoals het contact met bomen.

Voor wie Timotheus nog niet kent, is deze workshop tevens uitstekend geschikt om kennis te maken met onze manier van werken. Kom je meedoen?

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

 |