

De wijsheid van de seizoenen in je leven en werk

Diepgaande kennismaking, 5 bijeenkomsten, maximaal 12 deelnemers

Onder leiding van Marcel Tjepkema



In 2018 ontmoette ik Jaap Voigt, schrijver van het boek 'Leven en werken in het ritme van de seizoenen'. Door die ontmoeting, en de vriendschap die daaruit groeide, ben ik bevangen geraakt door de taal van de seizoenen en het diepe gevoel dat er echt iets is in ons het leven waar je aan mee kunt doen, dat je kunt volgen.

De studie naar de invloed van het ritme van de seizoenen is door de jaren een belangrijk facet in mijn leven geworden, net als het lesgeven erover. Daarom wil ik op basis van al het materiaal, dat ik de afgelopen jaren verzameld heb, een diepgaande kennismaking aanbieden. Het gaat erover dat je er zelf enthousiast over raakt en aan de slag kunt met eigen studie en onderzoek; gewoon in je eigen leven en werk.



Voor wie

Deze diepgaande kennismaking is voor mensen die:

- In hun drukke leven tijd en ruimte willen (leren) maken voor studie en verdieping, voor iets dat voedend is voor de ziel.
- Het noodzakelijk vinden om (weer) een natuurlijk ritme in hun leven te volgen dat inspireert en heel houdt.
- Bewust willen (leren) stilstaan bij de vernieuwing in hun leven en werk, bij dat wat zich elk jaar weer vernieuwt en verdiept.
- Hun dagelijks brood willen leren behandelen op een manier die vervullend is. Niet als toeschouwer die iets slims zegt of relateert, maar als deelnemer.

Let wel, soms spreekt de tekst direct aan, soms niet. Twijfel je of dit iets voor jou is? Bel dan gerust. Dan kunnen we kijken of het past.

Data

Zie de website voor actuele data. Indien mogelijk stemmen we de data af met de groep.

Locatie

We hebben een prachtig kantoor in een oud klooster op Buitenplaats Doornburgh in Maarsen. Daar ben je van harte welkom!

Aantal deelnemers

Minimaal 8, maximaal 12

(Ik wil de groepen klein houden, zodat we aan de slag kunnen met eigen vragen. Bij minder dan 8 deelnemers wordt het programma afgezegd.)



Kosten

We hanteren de volgende richtlijnen:

- De kosten van het programma zijn € 750,- als je zakelijk betaalt of als je werkgever betaalt.
- De kosten van het programma zijn € 620,- als je privé betaalt.

Als de kosten – om welke reden dan ook – te hoog zijn, maar je wilt wel graag meedoen, neem dan even contact op. Dan kunnen we een bedrag afspreken dat je kunt missen.

De bijeenkomsten & voorbereiding

Het programma bestaat uit 5 middagen van 13:00 uur tot 17:00 uur. Tijdens de bijeenkomsten verzorg ik altijd een aantal (korte) inleidingen over de belangrijkste onderwerpen van de maand. Daarna gaan we met de inhoud aan de slag en maken we (met elkaar) de vertaling naar leven en werk. Het wordt namelijk pas echt leuk en levend als iedereen deelt wat er voor hem of haar speelt, wat er aan de orde is. Je zult merken dat daarin namelijk de seizoenen verschillen zitten.

Voor iedere bijeenkomst krijg je van mij een aantal stukken ter voorbereiding, inclusief een aantal vragen. Ik vind het dan fijn om de antwoorden een aantal dagen voor de bijeenkomst te ontvangen. Dan kan ik me het beste voorbereiden en het programma zo actueel en toepasbaar mogelijk maken.

De basis van de inhoud

Wij hebben als mens vaak de neiging om de seizoenen en de wisseling van de seizoenen te zien als iets dat buiten ons plaatsvindt. Alsof wij er als mens los van staan en niets te maken hebben met de dynamieken van de lente, zomer, herfst en winter. Het lijkt dan wel alsof we alle veranderingen om ons heen kunnen beschouwen en zelf kunnen kiezen of we er wel of niet aan meedoen. Helaas klopt daar helemaal niets van. De chaos en onrust in de buitenwereld, de haast waarin we leven en de toenemende behoefte aan rust bewijzen dat hoogmoedig is om onszelf buiten de veranderingen van het leven te plaatsen. Keer op keer maar weer.

We doen er goed aan om te accepteren dat wij als mens ook onderdeel zijn van hetzelfde leven als de bomen, die we buiten zien. Wij maken daar onderdeel vanuit. Dat betekent ook dat we als



het ware een levensstroom kunnen (leren) volgen, die er altijd is. En als we dat doen, als we dat (weer) leren, dan blijkt dat we als mens heel eenvoudig de seizoenen zijn. Ons denken, ons voelen en vooral ook ons fysieke lichaam doorlopen net zo goed een lente, zomer, herfst en winter. Elk jaar weer opnieuw. We zijn belichamingen van dat ritme en het is een enorme verrijking in je leven om dat ritme te leren volgen.

Inhoud per bijeenkomst

Het leek me een goed idee om in dit document nog iets meer te vertellen over de inhoud per bijeenkomst. Het is niet uitputtend, maar zo komt het misschien nog wat meer tot leven. Uiteraard is alles afhankelijk van het moment dat we starten. Lees verder op de pagina's hierna...

Dit programma biedt de mogelijkheid om maandelijks het ritme van de seizoenen te vertalen naar je leven en werk. Zo komt je kiel steeds dieper te liggen.



Voorbeeld programma: start januari

1^e bijeenkomst - Januari (Zie voor actuele data de website)

Het ritme van de seizoenen is geen categorisch model dat je kunt toepassen. Het is veel meer een ademend kader. Daarmee kun je aan de slag in je leven en werk. Het kader helpt je om mee te (leren) gaan met wat er is. De eerste keer verkennen we dit ademend kader. Wat betekent dit voor jou? Wat is het belang van een ritme? Hoe sta je stil bij vernieuwing in je leven? En wat is een natuurlijk levensritme?

Verder in deze eerste bijeenkomst: januari is de start van het nieuwe jaar. In onze cultuur willen we dan gelijk al met van alles aan de slag, maar eigenlijk kun je nog niet zo veel. Je kunt ook zeggen: in januari start er van alles, er komt van alles op, maar het is goed om daar nog voorzichtig mee te (leren) zijn. In de bijeenkomst kijken we met elkaar terug naar de decemberperiode (stilteperiode). Hoe heb je deze periode beleefd? Waar ben je mee bezig geweest? Welke beelden zijn ontstaan? En begin je een gevoel te krijgen bij een wezenlijke intentie voor het nieuwe jaar? Deelnemers leren ook hoe indalingsprocessen werken en hoe ze zelf aan de slag kunnen. We vertalen dit naar leven en werk.

2^e bijeenkomst – Februari (Zie voor actuele data de website)

Tijdens het programma leer je dat februari de start is van de energetische lente. De nieuwe fase van expansie en (naar buiten gerichte) groei start eigenlijk nu. De vraag is hoe je daar precies mee omgaat in je leven en werk en hoe je ervoor kunt zorgen dat nieuwe ideeën en impulsen zich ook echt duurzaam kunnen ontwikkelen. De kernvraag is: wat wenst er geboren te worden dit jaar? We vertalen dit naar leven en werk.

3^e bijeenkomst – Maart (Zie voor actuele data de website)

In maart gaat het over de vormgeving van de nieuwe ideeën, die in de eerste twee maanden zijn opgekomen. Het is een drukke tijd want dit proces vraagt de hele dag (en vaak ook avonden) de aandacht. Als je mee wilt doen met de seizoenen, dan gaat het erover dat je in maart leert om alles zo precies mogelijk te doen en in dit stadium niets 'weg te laten glijpen'. Dat zijn lessen voor het leven. In feite is er in deze fase van nieuwe groei geen plaats voor slordigheid. Je bent



bezig met het ontdekken van je vakmanschap en dat vakmanschap dient ten volle te worden ingezet. Slagzinnen van maart zijn: 'het leveren van kwaliteit' en 'volle aandacht geven aan het proces van vormgeving'. We vertalen dit naar leven en werk.

4^e bijeenkomst – April (Zie voor actuele data de website)

In april breng je eigenlijk 'jouw' dingen de wereld in en behandel je het enthousiasme of de weerstand waarmee je (het) ontvangen wordt. Dit betekent ook dat je tot op heden vooral naar binnen of intern gericht bent geweest. Nu ga je naar buiten. Andere thema's, die in april (vaak) aan de orde zijn, gaan over schoonheid, verbinding houden met je essentie en zorgen dat je niet gefrustreerd raakt door alle details.

Je ontdekt in deze tijd vaak dat april een maand is waarbij je het gevoel kunt hebben dat je alleen maar bezig bent met de kleine dingen en niet aan hoofdzaken toekomt. Dat hoort erbij, maar het kan behoorlijk frustrerend zijn. Uiteindelijk gaat het erom dat je leert om vanuit je essentie te handelen en te doen. Maar hoe doe je dit eigenlijk? Hoe blijf je in verbinding? We vertalen dit naar leven en werk.

5^e bijeenkomst – Mei (Zie voor actuele data de website)

Dit is in principe de laatste sessie van het programma. In feite is dit een terugkomdag. We kijken met elkaar terug op de afgelopen 4 bijeenkomsten. Wat heb je geleerd en waar sta je nu? Natuurlijk gaan we ook aan de slag met de maand mei.

Mei is de start van de energetische zomer. Dat betekent dat het vanaf mei vooral gaat over verdere bloei, volheid en volwassen worden. Dat zijn soms lastige thema's, want hoe ga je om met je eigen volheid? Ook leren deelnemers dat ze in mei voluit kunnen gaan vanuit hun eigen levensstroom. De kans is nu namelijk groot dat dat gezien wordt en daar komen mensen op af. Andere thema's in mei gaan over waardigheid en het zijn van een gemeenschap. Wanneer is er nou sprake van een groep? En sluiten mensen zich bij jou aan of is het beter om je bij anderen aan te sluiten in deze fase? Mei gaat dus vooral ook om relaties en je naaste kring. Dat is de basis van waaruit je leeft en werkt.



Voorbeeld programma: start september

1^e bijeenkomst - September (Zie voor actuele data de website)

Het ritme van de seizoenen is geen categorisch model dat je kunt toepassen. Het is veel meer een ademend kader. Daarmee kun je aan de slag in je leven en werk. Het kader helpt je om mee te (leren) gaan met wat er is. De eerste keer verkennen we dit ademend kader. Wat betekent dit voor jou? Wat is het belang van een ritme? Hoe sta je stil bij vernieuwing in je leven? En wat is een natuurlijk levensritme? Je leert alle lesstof toepassen op je werk en op jezelf.

2^e bijeenkomst - Oktober (Zie voor actuele data de website)

Als je goed naar een jaar kijkt, dan weet je vaak in september al waar je staat. In seizoenstaal zeg je dat je in september zicht krijgt op het jaar en een eerste balans op kunt maken. In oktober verdiept zich deze balans en daarin zit een van de belangrijkste levenslessen die je kunt leren. In oktober maak je namelijk de balans op vanuit je geweten. Wat vind ik er eigenlijk van? Het bezig zijn met die vraag is heel belangrijk richting het einde van het jaar. Terwijl je nog volop met vormgeving bezig bent, is er ook al iets dat naar een afronding gaat. We vertalen dit naar leven en werk.

3^e bijeenkomst - November (Zie voor actuele data de website)

In november vallen de eerste bladeren van de bomen. De Noordwesterstormen komen eraan. November is vaak een hectische maand met veel gedoe. Het is belangrijk om daar goed mee om te leren gaan, want dan lukt het je beter om heel te blijven. Te midden van alle hectiek in de buitenwereld, word je in november gedwongen om afscheid te nemen van dat wat het leven eigenlijk niet meer doorlaat: illusies. Dat is een moeilijk proces, maar het is ook een belangrijke voorwaarde om goed de winter in te gaan en weer tot volle bloei te komen in de nieuwe lente.

4^e bijeenkomst - December 2025 (Zie voor actuele data de website)

Als je afscheid hebt genomen van illusies in je leven en werk, dan zit er nog maar een ding op: stil worden en voorbereiden op de winter. In onze samenleving is dat de grote kunst van het leven. Hoe word je stil in een wereld die steeds meer van je vraagt en ergens alleen maar een lente en zomer wil kennen? We gaan aan de slag met enkele ingangen om stil te worden en verkennen



eigen wezenlijke inspiratiebronnen. Zo zijn we bezig om een kader te creëren waarmee je geïnspireerd de winter doorkomt. Je krijgt na afloop ook vragen mee voor de periode tussen 25 december en 6 januari. Dat zijn de 12 Heilige Nachten, de statische periode van het jaar.

5^e bijeenkomst – Januari 2026 (Zie voor actuele data de website)

Dit is de laatste sessie van het programma. In feite is dit een terugkomdag. We kijken met elkaar terug op de afgelopen 4 bijeenkomsten. Wat heb je geleerd en waar sta je nu? Ook gaan we aan de slag met februari.

Januari is de start van het nieuwe jaar. In onze cultuur willen we dan gelijk al met van alles aan de slag, maar eigenlijk kun je nog niet zo veel. Je zou ook kunnen zeggen: in januari start er van alles, er komt van alles op, maar het is goed om daar nog voorzichtig mee te (leren) zijn. In de sessie kijken we met elkaar terug naar de stilteperiode. Hoe heb je deze periode beleefd? Waar ben je mee bezig geweest? Welke beelden zijn ontstaan? Kun je ervaren dat de stilteperiode de opmaat is naar het nieuwe jaar. En begin je een gevoel te krijgen bij een wezenlijke intentie voor het nieuwe jaar? Verder leer je meer over hoe indalingsprocessen werken en hoe je zelf verder aan de slag kunt met het ritme van de seizoenen. We vertalen dit naar leven en werk.

