



## Ontdek jouw potentieel met de drie basisoefeningen van de Diamantbenadering

Drie zondagochtenden in Utrecht en vier individuele sessies

- Wil je op een verdiepende manier kennismaken met jezelf?
- Wil je meer aanwezig leren zijn in elk moment?
- Zou je meer en meer bewust willen zijn van al je gevoelens en ervaringen?

Ontdek wat de basisbeoefening van de Diamantbenadering als spiritueel pad hierin voor jou kan betekenen!

### Wat gaan we doen?

In deze ochtenden leer je meer over het fundament van het spirituele werk binnen de Ridhwan® School.

- De Kath-meditatie
- De gewaarzijnsoefening
- Het open onderzoek

Aanvullend kun je een viertal privé sessies om de ochtenden heen reserveren. De drie ochtenden vormen de basis voor het werk wat je verdiept in de vier individuele sessies met Ronny of met Henk. Zij helpen je door de ervaring in het moment heen te navigeren en zo verdere verdieping in jezelf te vinden en meer vrijheid te ontwikkelen.

Zo oefen je om gegrond aanwezig te kunnen blijven bij de dingen die je in je dagelijks leven doet. En vanuit deze aanwezigheid meer bewust te worden van belemmerende patronen waardoor er meer ruimte en vrijheid in jezelf kan ontstaan.

### Praktisch:

**Waar:** Oudegracht 328 aan de Werf te Utrecht

**Kosten particulieren:**

Drie ochtenden - € 150,--

4 privé sessies - € 360,--

Gecombineerd - € 450,--

**Kosten zakelijk**

Bovenstaande bedragen excl. BTW

**Wanneer:**

12 januari, 2 februari en

2 maart 2025 van 09.45 - 12.45

**Aanmelden kan via:**

ronnyvdk@xs4all.nl óf

henk.eggink@gmail.com

Deze workshop wordt verzorgd door:



**Henk  
Eggink**



**Ronny van  
der Kam**

Beiden zijn al bijna 20 jaar verbonden aan de Ridhwan® School en sinds 2023 actief als Diamond Approach® leraar in Nederland.



## Drie ochtenden

Iedere ochtend bestaat uit meditatie, een korte introductie op het thema, gevolgd door een oefening om je persoonlijke ervaring ermee te verdiepen. Aan het eind is er gelegenheid voor het stellen van vragen en voor het delen van je ervaring...

De eerste ochtend staat de beoefening van meditatie centraal, gefocuste aandacht welke stevige grondigheid en stabiliteit creëert.

De tweede ochtend werken we rond de zintuigelijke waarneming. Subtiel waarnemend in het moment van onze ervaring, die ons in staat stelt emoties en andere details op een fijngevoelige manier waar te nemen, waardoor de ervaring zich kan ontvouwen.

De derde ochtend verdiepen we het Open (Zelf)Onderzoek en wordt duidelijk hoe je met behulp van gefocuste aandacht en met fijngevoelige waarneming nieuwsgierig leert zijn naar wat er zich in jou en in jouw diepte beweegt. We zullen op een integrale manier de wijsheid van ons hoofd, hart en buikgebied verkennen in dit persoonlijke onderzoek.

## Persoonlijk werk

Als je besluit de drie ochtenden aan te vullen met vier individuele sessies met Ronny of Henk, dan is daarin ruimte voor open onderzoek naar dat wat er zich in jou aandient. Ontdek hoe je door de aangeboden oefeningen meer fijngevoeligheid en bewuste aanwezigheid ontwikkelt. De oefeningen helpen om uit je hoofd en in je lijf te kunnen zakken en ondersteunen je om gegrond aanwezig te kunnen blijven bij de dingen die je in je dagelijks leven doet. Vanuit deze aanwezigheid word je je meer bewust van belemmerende patronen waardoor er meer ruimte en vrijheid in jezelf kan ontstaan.

De sessies zijn optioneel, maar wil je de Diamantbenadering echt aan den lijve ondervinden dan worden ze door ons warm aanbevolen. Het hebben gevolgd van een individuele sessie is bovendien één van de voorwaarden om deel te mogen nemen aan de nieuwe doorlopende Diamond Approach®-groep.

## Over de Diamond Approach®

De Diamond Approach® is een hedendaags spiritueel pad dat ons opent voor onze essentie – voor wie we ten diepste zijn – en voor de mystieke dimensie van de realiteit. Het overbrugt de tegenstelling tussen psychologie en spiritualiteit, lichaam en ziel, het aardse en het goddelijke. De Diamond Approach® wordt gefaciliteerd vanuit de Ridhwan Foundation en is gevestigd in Berkeley, CA. De grondleggers van dit pad zijn Hameed Ali (auteursnaam A.H.Almaas) en Karen Johnson.