



## **2018 | summerschool - Ken uzelf, een zomerse ontmoeting**

**2, 3 en 5 juli 2018**

In het groen van Landgoed Craeyenburch in Nootdorp, de thuisbasis van La Scuola, verzorgen wij voor de zesde keer een 3daagse van genieten en bezinnen.

Het leven leven begint met zelfkennis: 'Ken uzelf'.



**La Scuola | academie voor levenskunst**

## levensverhalen in het groen

---

*'Het valt me tijd op, dat veel jonge mensen de praktijk binnen wandelen en wel met dezelfde vraag als waar veertigers en vijftigers al jaren mee worstelen, meestal als ze wakker geworden zijn na de hectische periode van carrière maken en het stichten van een gezin: "Als het leven niet zo vanzelfsprekend blijkt te zijn, wat is het dan wel?"*

*Vaak gaan de verhalen over controle hebben over de toekomst. Ik noem het ook wel 'vooruitleven': als ik weet hoe de ander denkt, kan ik... Als ik mijn leven plan, denk ik... De toekomst denkend invullen om onzekerheid in het heden uit te bannen.*

*Denkpatronen lijken het leven te kunnen sturen, maar dan... Dan komt het besef dat het leven niet zo stuurbaar is. Dan komen er gevoelens die de denkpatronen gaan storen. Wat eerst 'normaal' was, is nu een expeditie Noordpool geworden, koud en eenzaam.'*

'Verleden, heden, toekomst' is de rode draad van deze 3daagse. Deze begrippen doen een appèl op ons. Het daagt ons uit om ons in onszelf te verdiepen, om ons te verbinden met waar we vandaan komen, waar we nu staan en waar we naar onderweg zijn, de toekomst.

Zelfzorg bevindt zich in het hart van de levenskunst. Levenskunst als eigentijdse vorm van praktische filosofie roept ons op de zelfzorg weer serieus te nemen: Hoe neem ik meer tijd voor mezelf? Wat is voor mij écht belangrijk? Waarom kost voor me zelf staan zoveel moeite? Hoe neem ik mijn plek in? Wat is voor mij het goede leven? weg die we op willen gaan. Door ons te verbinden zorgen we voor onszelf.

We zijn te gast op de thuisbasis van La Scuola: de groene omgeving van Landgoed Craeyenburch in Nootdorp. Tijdens ons programma genieten we daar volop van, maar de mensen die blijven overnachten kunnen een extra graantje meepikken door tussendoor de oude buurtschap Delfgauw (middenin het Delftse Hout) in te wandelen. In Hotel De Uylenburg ([www.uylenburg.nl](http://www.uylenburg.nl)) staan gastvrije kamers klaar, al is het wel zaak om snel te boeken!

*'Levenskunst, een balans tussen autobiografische reflectie (verleden), bewustzijn en aanvaarding van wat zich in het nu afspeelt (heden) en persoonlijke groei en ontwikkeling van kwaliteiten (verbinden met wie je bent in het licht van de toekomst).'* Ernst Bohlmeijer, hoogleraar geestelijke gezondheidsbevordering Universiteit Twente

*'Ik heb deze dagen intensief beleefd. Ik heb het gevoel alsof ik weer 2 treden omhoog geklommen ben en kijk met een nog opener blik de wereld in, meer vanuit mijzelf. Met de geruststellende gedachte dat ik weer een keer een trede terug kan en mag stappen (gepland of niet).'* een deelnemer

## programma

---

Wie heeft ons geleerd het leven te leven? Ongemerkt, onbewust hebben we ons aangepast. Wat anderen zeiden, zeggen en vinden, dat is vaak onze manier van leven. Niet alleen omdat we de meningen belangrijk vinden of om aardig gevonden te willen worden, maar soms weten we ook zo weinig over onszelf.

*'De meeste mensen leven naar hun einde toe, maar niet zo dat hun levenshouding zich langzaam ontvouwt en in die ontvouwing hun eigendom wordt. Ze leven als het ware uit zichzelf weg, ze verdwijnen als schimmen wier onsterfelijke ziel verwaait. En geen enkele vraag naar hun onsterfelijkheid jaagt hen angst aan. Want voordat ze sterven, zijn ze al vervloeid in het niets.'*

Sören Kierkegaard

Het leven leven begint met zelfkennis: 'Ken uzelf'. Gedurende deze drie dagen gaan we onszelf ontmoeten om daarmee het fundament van ons bestaan te versterken, de grond onder onze voeten. Betekent jouw leven genoeg? We delen verhalen, genieten rijke maaltijden, maken plezier en zoeken samen door opdrachten en oefeningen antwoorden op levensvragen. Waar sta ik en hoe wil ik verder? Ben ik nog met het juiste bezig? Kies ik ervoor om door te gaan of ga ik de zaken anders aanpakken? Hoe ga ik verder?

### Dag 1 | verleden: mijn plek

De vraag: 'Wat is jouw plek, wat heeft je gevormd en hoe kijk je daar nu naar?' onderzoeken we vandaag al doende. We spreken, schrijven en uiteraard maken we kennis met elkaar.

### Dag 2 | heden: dit ben ik

Naar je zelf kijken vraagt niet alleen een *open mind*, het vraagt ook een luisterend oor en helder oog. Het vraagt verantwoordelijkheid nemen voor eigen denken, emoties en handelen. We zoomen in op levenskunst en zelfzorg: hoe zorg ik voor mezelf, waar neem ik verantwoordelijkheid voor? Elke dag ontdek je hier meer over.

We ontdekken waar we voor staan, hoe we keuzes hebben gemaakt en wat ons inspireert.

### Dag 3 | toekomst: afscheid en verder gaan

Vandaag vijlen we met zachte hand bij en nemen we afscheid met de nodige ontdekkingen in onze gereedschapskist. Ontdekkingen van jezelf ontmoeten die rijker maken, bewuster en vrijer: dit ben ik en hier sta ik voor!

***'Wie iemand is of was kunnen wij alleen te weten komen wanneer wij het verhaal kennen waarvan hij zelf de held is, zijn levensbeschrijving. De held hoeft geen heldenfiguur te zijn. De associatie met moed zit in de bereidheid om te handelen en te spreken, om de wereld in te stappen en aan het eigen levensverhaal te beginnen.'* Hannah Arendt**



## Wat levert deze week jou op?

Bezig zijn met de vraag 'Wie ben ik?' is bezig zijn met één van de facetten van sociale zelfzorg zoals La Scuola ze heeft gedefinieerd. Het zijn facetten die invulling geven aan de centrale vraag van levenskunst: wat is voor mij het goede leven van waaruit ik wil samenleven? Daarbij gaat het o.a. om bewust worden van eigen mogelijkheden én grenzen. Zelfbewust-zijn geeft energie, kracht, levenslust. Zodat je steviger op je plek blijft staan in de hectiek van alledag. Je kunt het leven niet verlengen; wel de dagen zelf-bewuster (be)leven.

Na de 3daagse

- ben je je bewuster van je eigen plek, je kracht, mogelijkheden en grenzen
- heb je meer inzicht in de groepen waarin je leeft (systemen), hoe jij daar deel van uitmaakt en hoe je daarbinnen voor jezelf kan zorgen
- heb je ervaren wat het is om stevig te staan, om jezelf te uiten.

Zelfbewuster leven is leven vanuit zelfsturing. Vanuit het weten dat een mens zelf verantwoordelijk is voor zijn denken, voelen en handelen. Zelfbewust leven en werken geeft heldere communicatie over wat nodig is om goed te kunnen samenleven en samenwerken. Een eeuwigdurende zoektocht van kleine stappen.

*'Ik vond het heel fijn en waardevol om dit met en door een groep te ontdekken. Bijzonder om zo van elkaars verhalen te leren. En fijn dat jij de omgeving en sfeer gecreëerd heb om dit te kunnen en mogen ervaren door je open te stellen en door er als mentor te zijn. Dank daarvoor.'* een deelnemer

Deze 3daagse is een intensieve 3daagse: De werkwijze is ervaringsgericht. We reflecteren op kunst en muziek; we gaan schrijven en gebruiken onze verbeeldingskracht en dat allemaal om bewustzijn te creëren op de vraag 'wie ben ik'? Deze drie dagen zijn een aanzet tot zelf-bewustzijn en zelfzorg zodat je met meer zelfvertrouwen in het leven staat. Je komt tot zelf-verstaan.

Deze 3daagse is er voor iedereen, ongeacht voorkennis. Eén van de doelen van La Scuola is om een vrijplaats te bieden waar kennis gemaakt kan worden met de praktische filosofie, met levenskunst of 'filosofische gereedschap voor alledag'. Veel mensen denken dat filosofie 'moeilijk denken' is, een elitair gebeuren. De filosofie van de levenskunst is een filosofie van de straat, van het dagelijks leven. Allemaal worstelen we op zijn tijd met het leven. Op z'n tijd filosoferen we allemaal over levensvragen. Het is aan ons om tijd te nemen om ons eigen leven vorm te geven en voor onszelf te zorgen door onszelf te bevragen. Iedereen heeft de mogelijkheden in zich. Vanuit dat vertrouwen is deze 3daagse opgezet.

*Het zijn vaak de 'events' in het leven die ons wakker schudden. Voor de één is dat een burn-out, voor de ander een overlijden, een ongeluk, scheiding, ontslag etc. De veilige zekerheid wordt een onveilig bestaan. Niets is meer vanzelfsprekend.*

*Nietzsche daagde ons uit om samen te gaan leven met ons lot: amor fati. Houd er maar van, leef samen met het onvermijdelijke want dat is 'leven'. Makkelijker gezegd dan gedaan. De woelige baren in ons binnenste komen daarmee niet tot rust. Denken, voelen en handelen komen daarmee niet in balans. Maar hoe dan wel? Door te praten, door te vertellen, door jezelf te gaan beschrijven als een mens met kwaliteiten, mogelijkheden, met onzekerheden, twijfels, met gedachten, gevoelens. Door jezelf te laten bevragen: hoe doe jij dat, leven? Dan ontstaat er in jouw levensverhaal een rode draad: jij, met alles wat je bent. Een uniek mens. Een mens om van te houden. Zo vanzelfsprekend.*

## overige informatie

---

### Begeleiding

De begeleiding van deze summerschool is de mede-oprichter van La Scuola, Ria Pool Meeuwse. Ze heeft veel ervaring in het begeleiden van groepen en individuen en creëert een veilige sfeer waarin persoonlijke ervaringen gedeeld kunnen worden.

De thuisbasis van La Scuola, verhalenhuis 'Lo Spazio' (de ruimte), en de groene omgeving van Creyenburch is een fijne plek voor deze summerschool.

### Periode

2, 3 en 5 juli 2018 10.00 - 16.00 uur

### Aantal deelnemers

Maximaal 6

### Kosten

€ 295 | duo-aanmelding € 495

Optioneel: eenmalig individueel gesprek: € 50 (zakelijk: excl. btw)

De dagen zijn inclusief:

- \* begeleiding
- \* workshop-materiaal
- \* koffie, thee, water en lekkernij
- \* uitgebreide lunch

### Plaats

verhalenhuis 'Lo Spazio'

Kooikerlaan 27, 2631 SX Nootdorp

Tip overnachting: Herberg De Uylenburg ([www.uylenburg.nl](http://www.uylenburg.nl))

### Aanmelden of meer informatie

Voor meer informatie en aanmelden kun je bellen: 06-52 373 378 of mailen:

[lascuola@xs4all.nl](mailto:lascuola@xs4all.nl) Dit mailadres kun je ook gebruiken om je aan te melden.

Vermeld naam, adres en telefoonnummer.

### Betaling en annulering

Een week voor aanvang ontvang je de factuur. Bij minder dan vier aanmeldingen wordt de activiteit een week voor datum geannuleerd.

Wijzigingen voorbehouden. Misschien moeten wij gedurende de week het programma aanpassen.

Alle prijzen zijn all-in voor particulieren. Voor zakelijke betalers komt er 21% btw bij. Meld je je aan voor een activiteit van La Scuola dan ontvang je automatisch de nieuwsbrief.

Wil je liever een individueel gesprek? Neem contact op of zoek op [www.steunpuntlevenskunst.nl](http://www.steunpuntlevenskunst.nl) een begeleidingskundige bij jou in de buurt.

***'Mensen moet op verhaal komen. Letterlijk en figuurlijk, Als we onze vreugde en verdriet, ons vallen en opstaan niet vormgeven in een vertelling met kop en staart, gaan we op de tast door het bestaan. We kunnen niet zonder een zekere ordening, hebben minimaal hoop op een houvast nodig. Bijna iedereen kan tegenover onbekenden in een minuut of vijf de zogenaamde logica van zijn leven samenvatten (...) Maar de psychologie van alledag is geen exacte wetenschap. Het is een stapeling van onbewezen aannames, interpretaties veronderstellingen. (...)***

***We herschrijven voortdurend het verhaal van ons 'ik', dat bovendien onophoudelijk in ontwikkeling blijft.'***

**Frénk van der Linden, uit Onder Hollandse Helden.**



# Wie is La Scuola?

---

## Vrijplaats

La Scuola biedt een veilige omgeving waarin je vrijmoedig kunt spreken en bewegen. Wat elders moeilijk is, gaat bij La Scuola gemakkelijker. We zijn een vrijplaats voor bezinning, inspiratie en ontmoeting. Een school voor praktische filosofie waar dagelijks gedoe de aandacht krijgt die het verdient.

## Bezinning

La Scuola begeleidt de zoektocht naar 'het goede leven'. Wie ben ik? Wat drijft mij? Wat vind ik waardevol? Waar ben ik toe in staat? Hoe leef ik samen? Wat betekent sterfelijkheid voor mijn leven? **Je werkt aan een eigen levenshouding.**

## Praktische filosofie

Het leven zorgvuldig en zorgzaam bewerken, zoekend naar eigen vorm en morele oriëntatie, is een kluit. Bewust leven en samenleven is ambachtelijk leven. Scherper denken over wat voor jou belangrijk is, inclusief aannames en vooronderstellingen, en over jouw vraag hóe te leven, geeft praktische wijsheid.

La Scuola nodigt uit tot zelfdenken, tot 'verschijnen' (laat je zien en horen) en tot het nemen van verantwoordelijkheid voor denken, voelen en handelen, maar ook tot verantwoordelijkheid voor de tussenruimte, de ruimte tussen jou en anderen. Wees zorgzaam voor anderen én voor jezelf.

## Ontmoeting

La Scuola is een plek voor ontmoeting. Leven doe je samen, leren doe je samen. We worden wijzer van elkaars verhalen. La Scuola is een plek voor een goed gesprek en een goed glas wijn.

## Aanbod

De centrale vraag van levenskunst 'Wie ben ik, wat is voor mij het goede leven, hoe wil ik samenleven?' is het uitgangspunt voor een breed scala aan workshops, socratische gesprekken en bijzondere vakanties, met kunst en cultuur als inspiratiebron.

## Oefening, dialoog en reflectie

Een mens leert van verhalen van anderen door samen te reflecteren. Ervaren begeleiders leiden op socratische wijze: onderzoekend, vragend en aansluitend bij de ervaring van deelnemers. La Scuola is een vrijplaats waar iedereen in eigen tempo op 'eigen wijze' aanwezig kan zijn, waar vanuit eigen levensovertuiging (samen) gewerkt wordt aan een betekenisvol bestaan.

## No nonsens

La Scuola werkt 'met de beide benen op de grond'. We stimuleren het denken (bezinning), zoeken passie (bezieling) en zetten aan tot handelen (beweging). Praktische filosofie is werken met hoofd, hart en handen. Het is de bedoeling dat de deelnemers in de dagelijkse levenspraktijk een stap verder komen.

## La Scuola in beeld

Ieder mens is op zoek naar zijn of haar plek in het leven. De stoel staat voor rust en vrije ruimte, voor de plek die La Scuola wil bieden.

## De naam

In het Italiaanse 'la skwola' weerklinken ruimte, schoonheid en levensenergie die de oprichters hebben ervaren toen het idee van de academie in 2008 in Toscane werd geboren. Het Griekse scholê staat ook voor vrije tijd, vrije ruimte. Los van dagelijkse beslommeringen 'het leven even toekijken'. Levenskunst is een filosofie voor alledag.

**'Alles wat bestaat, probeert zich te ontwikkelen tot het zijn hoogste vorm bereikt heeft' – Aristoteles**

## Contact

Lo Spazio | de ruimte  
de thuisbasis van La Scuola is verhalenhuis 'Lo Spazio',  
op Landgoed Craeyenburch, Nootdorp

Kooikerlaan 27  
2631 SX Nootdorp-Delft

015 – 257 10 61  
06 – 52 373 378

[www.lascuola.nl](http://www.lascuola.nl)  
[lascuola@xs4all.nl](mailto:lascuola@xs4all.nl)

## Vrijplaats | Wende Snijders

**Een plek waar de wind door je hoofd waait –  
waar je doet waar je buik van gaat zingen –  
waar je droomt zoveel je kan –  
waar je bent wie je bent.**

**Een plek van zand, van zee, van lucht, van aarde, van vuur –  
een plek waar je nooit verdwalen kunt.**

**Een plek waar de vrijheid woont; daar wil ik zijn.  
En als ik daarvan vertrek, neem ik die plek mee –  
overal waar ik nog komen ga.**