



## **2019 | Zorg ik goed voor mezelf?** **22 oktober - 24 oktober 2019**

Een retraite in het Toscane van Nederland: Zuid-Limburg. Het heuvelland en eeuwenoude tradities zijn het rijke decor voor bezinning op de vraag 'zorg ik goed voor mezelf?'

Wordt het tijd om je leven te herijken? Welke vraag houdt je bezig? Waar wil je naar op zoek? Is het tijd voor andere woorden, een herschreven verhaal?



**La Scuola | academie voor levenskunst**

## levensverhalen tussen heuvels en tradities

---

Het dorp Wittem ligt in een bijzonder stukje Nederland. Aan de rand van Nederland leven de mensen hier hun eigen tempo. Het dagelijks leven wordt geleid tussen oude tradities, van bier brouwen tot kerkgang, van goed eten tot boerenarbeid. Verhalen over hoe het was klinken vrolijk als je er naar vraagt. Over de vrouwen die dagelijks de berg opklommen om hulp en bijstand te vragen. Over een voetbaltoernooi tussen 'bergdorpen'. Over de mensen die een kaarsje branden in het klooster, dat je in de verte ziet liggen. Verhalen over hoe het was en hoe het vandaag geworden is.

Net buiten Wittem ligt het familiehotel Beukenhorst van Marie-José en Urs Kaufman. Een klein persoonlijk hotel in aandacht en inrichting. Het hotel ligt op steenworp afstand van de Gulpenerberg, de kuitenbijter uit de klassieke wielerskoers Amstel Gold Race. Boven komen kost zelfs de getrainde rijder moeite. Iets verderop ligt het klooster Wittem, de bedevaartsplek waar de heilige Gerardus nog dagelijks om hulp wordt gevraagd bij ruzies en ongemak. Op de hoek van het kruispunt staat een Jezus-beeld. Alsof de drukte van deze tijd in de gaten gehouden moet worden. In deze rijke omgeving, waarin dagelijkse bezigheden en rust elkaar afwisselen, biedt La Scuola een natuurlijke vrijplaats voor bezinning en ontmoeting.



Het dorp en de omgeving komen op een bijzondere manier terug in het programma. Zo gaat de schoonheid van de omgeving en de rijke traditie hand in hand met bezinning op levensvragen die er toe doen. Van vrijdag tot zondagmiddag vormt dit stukje Nederland het décor in de verhalen die herinnerd, gedeeld en in nieuwe woorden hertaald zullen worden.

*'Als je meer wilt zijn dan de toevallige gewoontes, ideeën en waarden waarin je wordt geboren en grootgebracht, zul je over je verleden en over jezelf moeten nadenken. Je moet je afkeren van dat verleden en nadenken over de toekomst, om zo je biografie in eigen hand te nemen.'* Trouw, De filosofie van hard werken

*"Ik kijk voldaan en tevreden terug op heerlijke dagen. Het goede leven was in alle opzichten aanwezig. In de prachtige plek. In de wijze waarop wij het hele weekend door verwend werden met jullie aandacht. In het lekkere eten. In de mooi gedekte tafels, de lekkere wijn, de muziek, de inspirerende kunst en bovenal in de onvergetelijke gesprekken. Deze dagen zijn voor mij een kostbare ervaring die ik koester." een deelnemer*

**Natuurlijk leiderschap is leiding nemen over je leven, in al zijn facetten, vanuit de persoon die je van nature bent.'** Irene van Lippe-Biesterfeld



## programma voor bewuste genietters

---

Tijdens deze retraite delen we verhalen, genieten rijke maaltijden, maken plezier en zoeken samen antwoorden op vragen als:

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? Wat laat ik los, wat houd ik vast? Wat is voor mij het goede leven?

Met de beide voeten op de grond je bezinnen op het 'leven', kan dat? Ja. Tijdens deze retraite vullen we bezinning op een nuchtere, aardse manier in. Dat doen we door ons verhaal in speelse werkvormen te onderzoeken. Zien we de verbanden? Begrijpen we beter wat er is gebeurd? Wat is de zin en de betekenis? Welke woorden passen daarbij? Wat zijn de verbindingen in mijn leven die voor mij betekenisvol zijn?

De opbouw van deze driedaagse biedt een structuur om vragen en ervaringen zorgvuldig en zorgzaam te onderzoeken: vragend en aansluitend bij de eigen ervaring. Bij La Scuola beginnen we altijd met het formuleren van een eigen vraag, zodat zelfonderzoek de volle kans krijgt. Schrijfoefeningen, tekenopdrachten, visualisaties, maar ook excursies in de omgeving ondersteunen dit zelfonderzoek.

Voor wie wil is er ondersteunende literatuur. Het programma en beschouwingen uit de wereld van de praktische filosofie zijn mooie kapstukken voor een driedaagse van verdieping en persoonlijke ontwikkeling in een inspirerende omgeving. Zorgvuldig en zorgzaam werken aan een betekenisvol bestaan, aan een eigen levenshouding wordt op deze manier een ontdekkingsreis. Bourgondisch bezinnen in het Zuid-Limburgse heuvelland.

### Dag 1 | ontmoeting

Na een (waarschijnlijk) stevige reis door Nederland kom je aan bij 'Hotel Beukenhorst'. We heten je van harte welkom.

Om 11 uur starten we het programma. We maken kennis met elkaar en bereiden ons voor op de komende dagen door o.a. de persoonlijke vraag te formuleren: waar wil je mee aan de slag?

Centraal staat de vraag 'Wat is jouw plek, wat heeft je gevormd?' en 'Waar sta je nu?'. Wat betekent leven in het hier en nu, wetend waar je vandaan komt?

Om 19 uur hebben we het diner, gemaakt van o.a. verse producten die tussen de heuvels zijn gerijpt. Urs Kaufman, mede-eigenaar Beukenhorst, is een Zwitser van huis uit en weet het Limburgse fijnzinnig te combineren met de smaken van zijn vaderland.

### Dag 2 | verder schrijven

'Op de vraag naar de zin van het leven antwoordt een ieder met zijn levensloop,' aldus de Hongaarse schrijver Konràd. Je gaat d.m.v. oefeningen verder met de vraag die nu leeft.

Na de lunch tussen de ochtend- en middagsessie, doe je wat je wilt: luieren in de tuin, lezen of de Gulpener berg op. Je krijgt literatuur met bijbehorende leestips waarin je op eigen tempo kunt grasduinen.



In de namiddag wandelen we naar het nabij gelegen klooster van Wittem. In het grootste bedevaartsoord van Nederland wordt Gerardus Majello, een jonge enthousiaste man uit het Zuid-Italiaanse dorpje Muro Lucano (hij overleed in 1755), nog regelmatig om hulp wordt gevraagd. Zijn betrokkenheid bij armen, zijn rol als beslechter van ruzies en zijn helpende hand om relaties te vormen, geven hem ook in onze tijd actuele betekenis.

Deze omgeving daagt ons uit om met onszelf in gesprek te gaan: hoe zorg ik voor mijzelf en voor anderen?

Daarna drinken we een echte Gerardus!

We sluiten de dag weer af met diner.

### **Dag 3 | verder gaan**

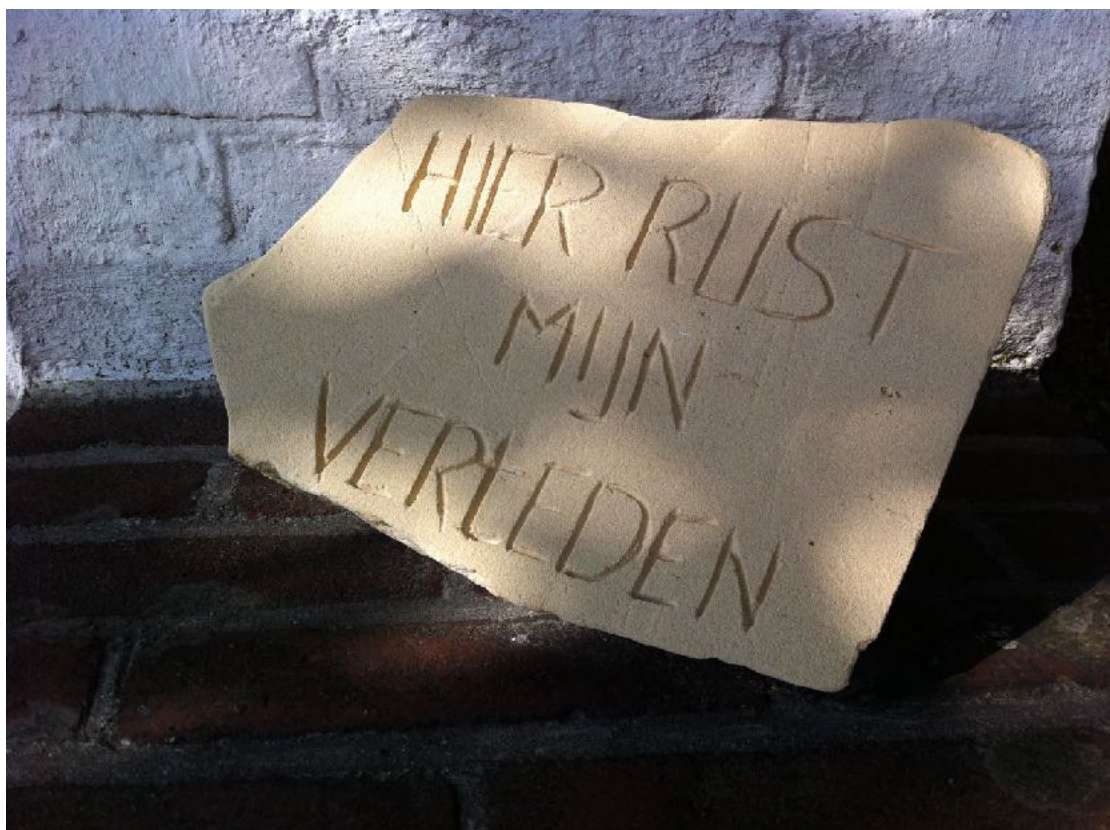
We pakken de draad van gisteren op door een wandeling te maken naar de top van de Gulpenerberg. Deze wordt al eeuwen bezocht om eigen gedachten te kunnen verwoorden en ergens neer te leggen. Het oude Mariabeeld biedt er graag een plek voor. Dit oord van traditie op die verstilde heuvel brengt ons in een bijzondere sfeer. We staan ver boven het dal. Van daaruit kijk je letterlijk en figuurlijk over alles heen. We sluiten af met een gezamenlijke lunch.

La Scuola wil een plek zijn waar de vrijheid woont. Een vrijplaats waar mensen antwoorden zoeken op de vraag: 'Hoe wil ik leven en samenleven?'

Wat hebben deze dagen ons gebracht? Is de vrije ruimte van onszelf vergroot? Waarmee hebben we ons verbonden en wat zegt dit over de terugreis en onze aankomst thuis? We nemen afscheid - en gaan sterker verder.

#### **wat kan deze week jou bieden?**

- een bijzondere vakantie
- goede gesprekken over vergeten levensvragen
- anders kijken naar wat was
- gezelligheid en werkelijke ontmoetingen
- vitaliteit en levensleef, inspiratie
- oprechte aandacht voor wie jij bent geworden tot nu toe
- inzicht in eigen levensloop en verdere ontwikkeling







## Overige informatie

---

### Begeleiding

De begeleider is zakelijk leider en mede-oprichter van La Scuola (2009), Ria Pool Meeuwsen. Zij heeft veel ervaring in het begeleiden van groepen en individuen en creëert een veilige sfeer waarin persoonlijke verhalen gedeeld kunnen worden. Ze zorgt voor een open sfeer van onderzoek en verwondering waarin serieuze gedachten en relativerende humor elkaar op een natuurlijke wijze afwisselen.

Haar manier van begeleiden is dé manier van La Scuola: socratisch begeleiden. Niet het antwoord staat centraal, maar de vraag. Vragenderwijs mensen verleiden tot zelfonderzoek, zonder vastomlijnd idee hoe dingen horen of moeten. Een belangrijk socratisch principe is: Ieder mens heeft zelf antwoorden op levensvragen. La Scuola vertrouwt op persoonlijke wijsheid in plaats van boekenkennis of 'goede adviezen'.

*'Het is mij niet te doen om wat anderen ooit hebben gezegd, of wat in verhalen is overgeleverd, maar wat uw eigen ervaring is: daarin ben ik geïnteresseerd.'*  
Socrates

### Data en tijdstip

22 oktober 11 uur - 24 oktober 14.00 uur

### Aantal deelnemers

Minimaal 4, maximaal 6

### Kosten per persoon

€ 395 all in (zakelijk: excl. btw) | door de werkgever betaald: € 790

### Inclusief

- \* een bijzondere vakantie voor de bewuste genietter
- \* even eruit in Zuid-Limburg
- \* bezinning met humor en diepgang
- \* professionele begeleiding
- \* eigen kamer in hotel Beukenhorst
- \* workshop-materiaal en ondersteunende literatuur
- \* koffie, thee, water en lekkernij
- \* uitgebreid ontbijt, lunches en diners, inclusief wijn
- \* excursies in de directe omgeving

### Plaats

Hotel Beukenhorst, Wittem

### Aanmelden of meer informatie

Aanmelden via de website, daarna ontvang je een formulier. Je aanmelding is definitief na aanbetaling.

Voor meer informatie kun je bellen: 06-52 373 378 of mailen: [lascuola@xs4all.nl](mailto:lascuola@xs4all.nl)

### Betaling en annulering

Bij annulering brengen we kosten in rekening: na 1 september 50% en na 1 oktober 100%.

Wij adviseren je om zelf een reis- en annuleringsverzekering af te sluiten.

Wijzigingen voorbehouden.

# 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?

## Praktische filosofie

Het leven zorgvuldig en zorgzaam bewerken, zoekend naar eigen vorm en morele oriëntatie, is een kluif. 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 besommeringen 'het leven even toekijken'. Levenskunst is een filosofie voor alledag.





## Contact

De thuisbasis van La Scuola is verhalenhuis 'Lo Spazio',  
op Landgoed Craeyenburch, Nootdorp.

Kooikerlaan 27  
2631 SX Nootdorp-Delft

06 – 52 373 378

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



### Vrijplaats | Wende Sijders

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