

# Into the heart

Immersing yourself in your true nature

Into the Heart is een diepgaande, voedende en transformerende onderdompeling in bewustzijn. Het heeft het karakter van een retraite, maar is meer dan dat. Het programma is erop gericht om ruimte te scheppen in jou. Ruimte die nodig is om jouw ware potentieel van binnenuit tot leven te laten komen. Door deel te nemen aan Into the Heart investeer je in je vermogen om volledig aanwezig te zijn met wat het leven je aanreikt. Vanuit een ruimer bewustzijn, schijnt je eigenheid meer door in alles wat je doet. Het opent een diep vertrouwen in en verbondenheid met het leven. Je volle aandacht is het grootste cadeau dat jij jezelf en de mensen om jou heen kunt geven.

*'Love is the bridge between you and everything' ~ Rumi*



## Voor wie is dit programma?

Into the Heart is voor iedereen die zijn/haar vermogen wil ontwikkelen om bewust en authentiek te leven, te leiden of bij te dragen. Het trekt mensen aan die nieuwsgierig zijn, die trouw willen blijven aan zichzelf en een grote bereidheid hebben om te doen wat nodig is om het leven ten volle te leven en hun volledige potentieel te ontsluiten.

### Redenen om deel te nemen zijn:

- 'Ik wil duidelijkheid krijgen over wie ik ben en wat ik wil. Ik wil mijn potentieel verder ontsluiten'
- 'Ik wil meer authenticiteit, autonomie, vertrouwen, impact, verbinding, balans, ontspanning, verdieping, innerlijke rust'
- 'Het leven raast maar door en ik heb behoefte om stil te staan en te ontdekken waar ik ben aangekomen om van daaruit mijn kompas opnieuw te richten'
- 'Ik zie het als prioriteit en onderhoud. Eens in de zoveel tijd heb ik behoefte aan tijd, ruimte en aandacht voor mij'
- 'Ik zit in een transitie en wil mijn proces meer ruimte geven dan het nu krijgt'
- 'Ik hoor er zulke goede verhalen over. Het maakt mij nieuwsgierig. Ik wil het zelf ook eens ervaren'

Dit zijn slechts enkele voorbeelden, twijfel je of Into the Heart iets voor jou is? Zoek ons op, dan verkennen we samen.

## Wat levert deelname aan Into the Heart je op?

### Op persoonlijk vlak kom je weer thuis in jezelf:

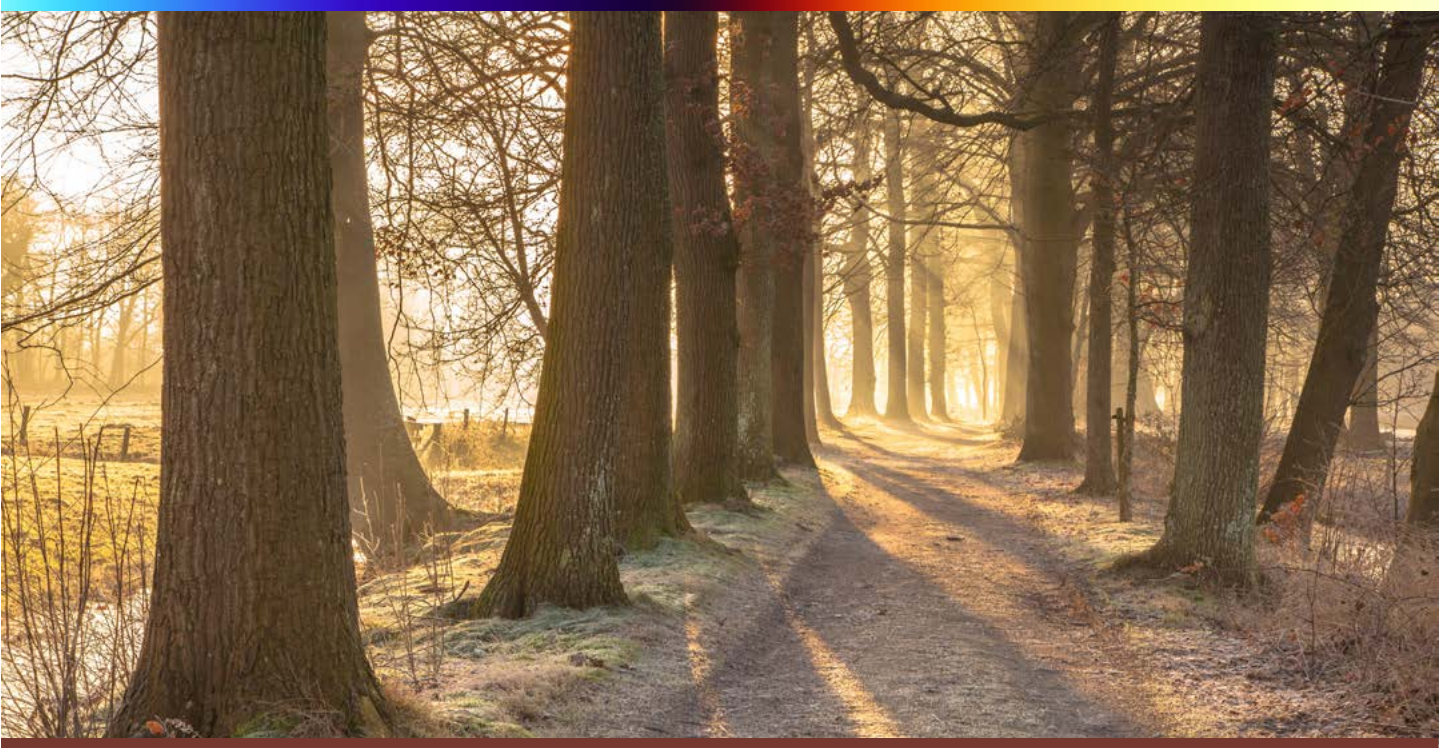
- je komt dieper in contact met jezelf, anderen en je omgeving
- je ontdekt wie je werkelijk bent en wat je beweegt
- het brengt meer helderheid, stevigheid & vertrouwen, autonomie, acceptatie, eigenheid, ontspanning en innerlijke rust
- het stelt je in staat je leven van binnenuit richting te geven

### Tegelijkertijd open jij je steeds meer voor het leven zelf. Het herinneren en bewustworden van je ware natuur:

- brengt meer flow, moeiteloosheid en synchroniciteit
- vergroot je vermogen om te zijn met onzekerheid en niet weten
- geeft een diep vertrouwen, ruimte en ontspanning
- ontsluit meer van je ware potentieel en brengt duurzame balans

## En daarna? Hoe houd ik het vast?

Het Awakened Leadership model waar wij mee werken, geeft je blijvend inzicht in een aantal universele wetmatigheden in je innerlijke dynamiek. Mede hierdoor leer je effectiever omgaan met de verschillende delen in jou. In het programma krijg je ook technieken en tools aangereikt om jouw ontwakingsproces verder te ondersteunen en te integreren.



*'Leren 'zijn' en naar binnen keren – is precies waar ik na een heftige periode in mijn leven zo'n behoefte aan had. Wendy en Daniel waren daarin een enorme steun. Hun volle aanwezigheid gaf mij de ruimte om diepe schaduwstukken in mezelf aan te kijken. Into the heart is een echt keerpunt in mijn leven geworden. Ik heb mijn redderrol kunnen loslaten en voel een nog dieper vertrouwen dat ik word gedragen door het leven. Ik heb geleerd nog meer te zijn met wat er is, ook wanneer het moeilijk of intens is. Ik voel diepe dankbaarheid voor Wendy en Daniel. Door volledig aanwezig te zijn. They practiced what they preach.'* ~ Ninouk



## Onze visie en aanpak

### Wat bedoelen wij met het ontwaken van je ware potentieel?

Ontwaken is een diepgaand proces van bewustwording en transformatie, waarbij we ons realiseren dat we meer zijn dan onze oppervlakkige ervaringen en identificaties. Het is een persoonlijke verkenning die de diepten van ons innerlijke wezen onthult en ons leidt naar een dieper begrip van onszelf, anderen en de onderlinge verbondenheid van alles. Daarin herontdekken wij onze ware natuur, die voorbijgaat aan ons beperkte zelfbeeld.

Onze ware natuur verwijst naar onze essentie, los van oppervlakkige identificaties. Het is tijdloos, puur en onveranderlijk. Om onze ware natuur te herinneren, is zelfonderzoek, bewustzijn en het loslaten van beperkende overtuigingen nodig. Door bewust contact te maken met diepere bewustzijnslagen wordt je ware potentie ontsloten.

Het herontdekken van onze ware natuur is een voortdurende innerlijke exploratie waarbij we ook onze menselijke natuur leren omarmen. Het vraagt zelfliefde en zelfcompassie. Door in contact te komen met onze ware natuur ervaren we vervulling, verbondenheid en een diepere betekenis in ons leven.

### Waarom juist in deze tijd van het jaar?

Bewustwording vraagt om vertragen en naar binnen keren. Dat is precies wat de natuur in de winter doet. Het licht en de energie trekken zich terug. Wat geen leven meer in zich draagt, wordt moeiteloos losgelaten en dwarrelt neer. De natuur ademt uit en creëert ruimte voor de vernieuwing die al hoezichtbaar onder de oppervlakte is begonnen. Deze natuurlijke deadlines en innerlijke beweging staan in schril contrast met onze onzekerheden en georganiseerde in de winter, met een eindsprint, deadlines en allerlei (sociale) verplichtingen aan het einde van het jaar. Daarom kiezen wij voor de stille dagen van begin januari. Daarmee sluiten wij aan bij het ritme van de natuur. Het maakt zowel de draai naar binnen als de verdiepingsslag makkelijker. Zo ga je fris en volledig opgeladen het nieuwe jaar in en kun je vanuit de juiste plek richting geven aan je leven.

### Wat kan ik verwachten tijdens Into the Heart?

In een veilige setting met gelijkgestemden krijg je alle ruimte en tools om op een dieper niveau contact te maken met zowel je ware- als je menselijke natuur. Je wordt steeds uitgenodigd niets aan te nemen, maar zelf te onderzoeken en ervaren. Daarin zit de ware transformatie. We doen dit onder andere aan de hand van de Awakened Leadership map die gebruik maakt van vier menselijke archetypes (schaduw, licht, mannelijk, vrouwelijk). Daarnaast zetten we ook oefeningen, meditaties, systemisch werk, lichaamswork, muziek en rituelen in. Alles is gericht op het ondersteunen van je innerlijke exploratie. Het programma is deels in stilte en er is alle ruimte om te genieten van alles wat onze fijne locatie te bieden heeft waaronder heerlijke vegetarische maaltijden en een fijne sauna.

*Deepening your connection to your true nature, expands your ability to live, lead and serve fully*

*'Into the Heart begon al voordat ik aankwam op locatie, namelijk bij het besluit om mee te doen. Ik heb hier lang en serieus over getwijfeld. Uiteindelijk was instappen de beste keuze die ik kon maken, ondanks de twijfel. De innerlijke reis die je hier aangaat is radicaal persoonlijk, en de mijne had ik nooit alleen kunnen volbrengen. Daniel & Wendy houden de ruimte voor wat er wil komen; zonder te sturen, zonder te verzachten. Hier leerde ik mijn intuïtie beter te verstaan. Daarna verstilt de twijfel en wordt het helder.'* ~ Sacha



## Wie wij zijn?

Wij zijn twee ervaren professionals die gedreven worden door een diepgevoelde wens om een bijdrage te leveren aan een ontwakende wereld: een wereld waarbij iedereen leeft vanuit zijn ware natuur, oorspronkelijk, duurzaam en in harmonie met het leven. We hebben ons leven gewijd aan het verwezenlijken van wie we werkelijk zijn en ondersteunen anderen op hun pad van bewustwording en transformatie.



Wij zijn pioniers in bewustzijnsontwikkeling met gezamenlijk meer dan 40 jaar ervaring en een achtergrond in het bedrijfsleven met een holistische kijk. In verschillende vormen faciliteren we onze cliënten in duurzame transformaties; zo begeleiden wij retraites, rite of passages, leadership journeys, inner work en bieden wij coaching. Ook creëren wij maatwerk programma's voor individuen en in groepen.

## Praktische informatie

### Data

6 - 9 januari 2027. Start om 16.00 uur en einde om 15.00 uur.  
Na 6 weken is er een integratiemoment.

### Locatie

The Land of Now, wij hebben deze plek helemaal voor onszelf. Iedereen heeft een eigen kamer. The Land of Now ligt in Siddeburen, iets ten oosten van Groningen. Het is even rijden, maar dan heb je ook wat. *Hier* krijg je vast een indruk.

### Catering

Vegetarisch, met liefde bereid.

### Groepsgrootte

Maximaal 16 deelnemers en 2 facilitators.

### Taal

Nederlands of Engels, afhankelijk van de deelnemers.

### Investering

€ 2.450,- voor privé personen en ondernemers (excl. BTW)  
€ 2.965,- voor zakelijke deelnemers (excl. BTW)  
Er zijn 2 sponsorplekken beschikbaar voor die graag willen deelnemen, maar deze tarieven niet kunnen betalen.

### Registratie

Je kunt je *hier* aanmelden.

### Gefaciliteerd door:

**Daniel Mulock Houwer**  
+31 6 24601877  
daniel@realize-us.com

**Wendy**  
+ 31 6 21577297  
wendy@realize-us.com

