

PRESENT

THE ART OF EMBODIED LIVING



A year devoted to truth,
abundance and the joy of being alive.



A CURATED FIELD FOR WOMEN READY TO FULLY LIVE.

LIEVE JIJ

Wat leuk dat je hier bent en interesse hebt in PRESENT. In de audio vertel ik allereerst wat meer over mijn idee bij dit bijzondere jaarprogramma. Het is fijn om die eerst te luisteren en daarna de rest van het document te lezen.

Ben je daarna nog steeds enthousiast? Laat het me weten! Dan heb ik een oefening voor je om energetisch af te stemmen op PRESENT en uit te voelen of het iets voor je is.

Ook ga ik dan heel graag met je in gesprek om verder te verkennen  

Je vindt de audio [hier!](#)

HET PROGRAMMA WAAR JE NIET NAAR OP ZOEK WAS

Je was misschien niet op zoek naar een programma. Je hebt namelijk al veel geleerd, aangekeken en doorvoeld. Je groeit steeds minder vanuit tekort en steeds meer vanuit je diepere verlangens. Vanuit liefde voor het leven en liefde voor jezelf. Je hebt steeds meer behoefte aan *het leven gewoon leven*.

Tegelijkertijd voel je ook dat er nog zoveel meer door je heen wil stromen.

Soms weet je precies wat klopt.

En doe je iets anders.

Je voelt dat het tijd is om zichtbaar te worden.

Maar je wacht nog even.

Je weet welke boodschap je wil overbrengen

Maar je hoofd begint te redigeren.

Je voelt dat je meer mag ontvangen.

En toch krimpt je systeem ineen bij de gedachte dat te vragen.

Er is een verschil tussen weten en belichaamd leven.

DE KERN VAN PRESENT

De mate waarin jij kan belichamen wordt begrensd. Niet door wat er mogelijk is voor jou, maar **door wat jouw systeem op dit moment kan dragen.**

Ieder mens heeft een bepaald vermogen te omarmen wat er is en aanwezig te blijven bij het leven.

Bij ongemak.

Bij verandering.

Bij verlies.

Bij liefde.

Bij succes.

Bij vreugde.

Bij zichtbaarheid.

Juist op de momenten waarop het leven je uitnodigt om groter te leven, voelen we vaak de neiging om terug te bewegen naar wat veilig en vertrouwd is. Dit is omdat ons huidige vermogen nog niet alles kan dragen wat zich wil ontvouwen.

Iedere uitdaging, iedere trigger laat zien waar we nog de neiging hebben om ons af te sluiten of vast te houden.

PRESENT gaat over het vergroten van het vermogen om aanwezig te zijn.

LEVEN VANUIT AANWEZIGHEID

Als de grens van dat vermogen wordt bereikt dan wordt het ongemak te groot. Onze mechanismes gaan aan en we beginnen te vermijden.

We streven naar liefde en duwen verdriet weg.

We verlangen naar vertrouwen en proberen angst niet te voelen.

We willen groeien, succes ervaren en onze volgende versie worden.

Veel programma's zijn vanuit dat verlangen opgebouwd. Ze richten zich op méér. De volgende stap. De volgende versie van jezelf.

Maar zodra één kant van het leven wordt nagestreefd, ontstaat er ongemerkt weerstand tegen de andere kant en afwijzing van het hier en nu. En dat zorgt ervoor dat je naar je hoofd gaat en uit je lichaam.

Als je droomleven er is, ben je alweer bezig met je volgende droomleven. Dan ben je altijd bezig met de next step en nooit echt aanwezig. PRESENT gaat om het accepteren van het hele plaatje.

Precies die weerstand begrenst ons vermogen, omdat het leven altijd uit beide bestaat. All of it. All of you.

TRYING TO ESCAPE
YOURSELF IS A
BATTLE YOU WILL
NEVER WIN



JA ZEGGEN TEGEN JEZELF EN HET LEVEN

Werkelijke vrijheid ontstaat wanneer je alles van het leven en alles van jezelf steeds meer toe kan laten.

Kracht én kwetsbaarheid.

Overgave én actie.

Weten én niet-weten.

Stilte én expressie.

Mannelijk én vrouwelijk.

Controle én vertrouwen.

Angst én liefde

Wanneer beide naast elkaar mogen bestaan, ontstaat er een ruimer (zelf)beeld. Je hoeft steeds minder te voldoen aan wie je denkt te moeten zijn.

Je hoeft jezelf niet langer te beperken tot één identiteit, één kwaliteit of één kant van jezelf.

Juist daardoor ontstaat er meer vrijheid om volledig mens te zijn. En juist daardoor groeit je vermogen om het leven vollediger te leven.

Er ontstaat minder interne strijd. Daardoor is er ruimte en dus vermogen om aanwezig te zijn bij pijn, afwijzing en ongemak, maar dus ook om **meer waarheid, overvloed, levensenergie, intimiteit, zichtbaarheid, helderheid, leiderschap, vrijheid, speelsheid toe te laten in je leven.**



JE LEVEN WORDT
NIET BEGRENSD
DOOR WAT
MOGELIJK IS

JE LEVEN WORDT
BEGRENSD DOOR
WAT JIJ KUNT
DRAGEN

HOE IS HET PROGRAMMA OPGEBOUWD?

In dit jaarprogramma bewegen we steeds tussen twee richtingen:

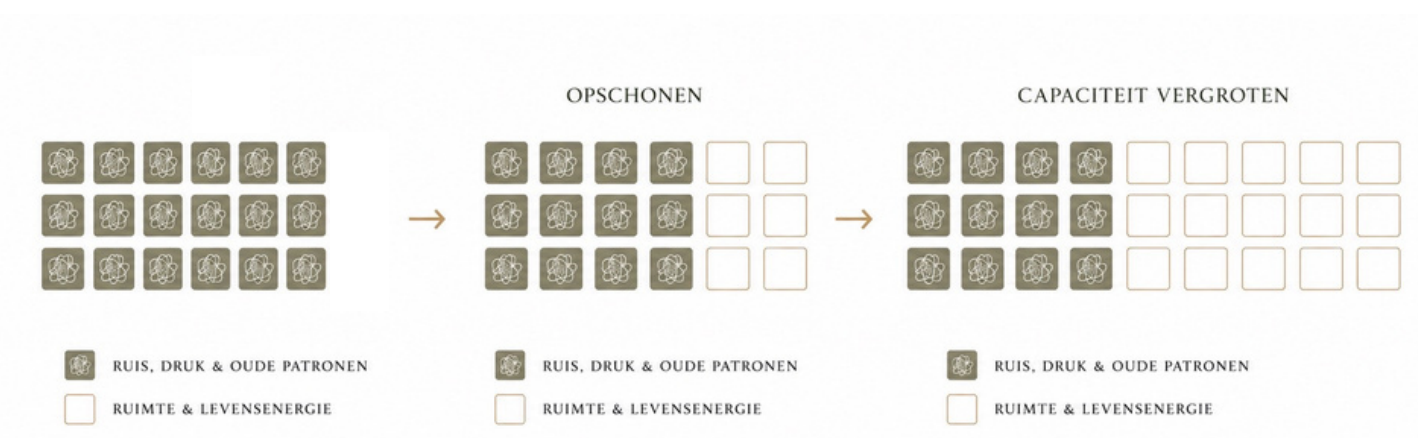
De verticale beweging | Onze multidimensionaliteit

We verdiepen onze relatie met de verschillende lagen van ons bestaan door onszelf op die verschillende bewustzijnslagen te verkennen en ervaren. We verruimen het bewustzijn en je leert hoe je de lagen telkens weer in alignment brengt met elkaar. Er gaat meer energie stromen en we laten steeds meer los wat niet van ons is. We openen ons voor de grotere intelligentie van het leven.

De horizontale beweging | Onze belichaming

Vervolgens brengen we die verruiming steeds opnieuw terug naar het dagelijks leven. Naar onze relaties, ons werk, ons lichaam, onze keuzes en de manier waarop we ons leven vormgeven.

Het is een oneindige dans. Verruiming van bewustzijn vraagt om een belichaming in het dagelijks leven en dat wat we ervaren in het dagelijks leven nodigt weer uit tot een verdieping van het bewustzijn. Zo komt er steeds minder tussen jouw leven en jouw essentie in te staan.



MULTIDIMENSIONALITEIT

We ervaren het leven tegelijkertijd door verschillende, met elkaar verweven lagen. Van de tastbare wereld van het lichaam, via energie, emoties en gedachten, tot de subtielere dimensies van bewustzijn en eenheid. Deze lagen bestaan niet los van elkaar. Ze beïnvloeden, doordringen en spiegelen elkaar voortdurend. Hoe meer ruimte er ontstaat in het geheel, hoe vrijer levensenergie kan stromen en hoe meer van wie je werkelijk bent tot uitdrukking kan komen.

Fysiek lichaam

Je lichaam helemaal bewonen

Aarde • Veiligheid • Gronding • Regulatie • Aanwezigheid

Energetisch lichaam

Toegang tot jouw diepe kracht en levensenergie

Kundalini • Prana • Creatiekracht • Sensualiteit • Chakra's • Magnetisme • Radiance

Emotioneel & mentaal lichaam

Emotionele volwassenheid en ruimte voor nieuwe mogelijkheden

Verruimen van realiteit • Patronen & conditioneringen • Veerkracht

Spiritueel lichaam

Je openen voor en laten dragen door iets groters

Intuïtie • Helder weten • Hoger Zelf • Spirit guides • God

Eenheid

Herinneren wat voorbij alle lagen altijd al aanwezig is

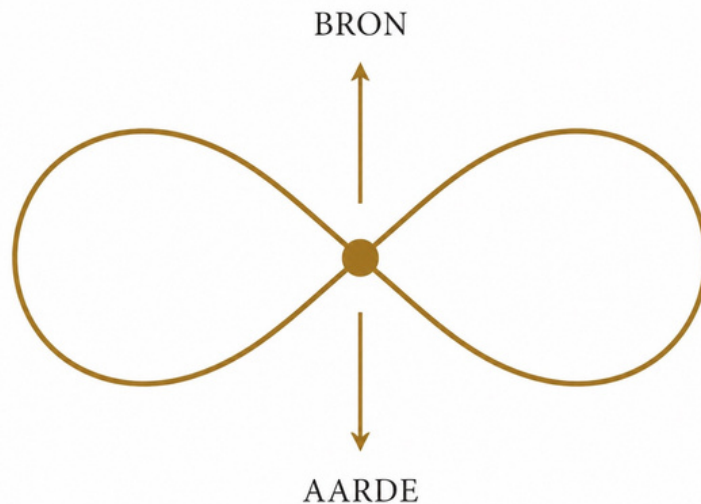
Liefde • Overgave • Zijn • Pure vreugde • Innerlijke vrede



BELICHAAMD LEVEN

Dit jaarprogramma over belichaamd leven. Expressie geven in jouw unieke vorm. **Je krijgt (nog) scherper hoe je expressie kunt en wilt geven aan dat wat jij te brengen hebt hier in dit leven. Hoe bewustzijn tot uitdrukking wil komen door jou.** We besteden aandacht aan de volgende horizontale thema's:

- Jouw essentie in vorm
- Relaties
- Afleiding & ruis in de wereld van nu
- Sensualiteit en intimiteit
- Overvloed
- Mannelijk / vrouwelijk
- Business / werk
- Creatiekracht
- Leiderschap & soevereiniteit



STEEDS MINDER RUIS TUSSEN JOU EN HET LEVEN

We zijn complexe, multidimensionale wezens. Onze verschillende lagen staan niet los van elkaar: wat op één laag beweegt, kan diep doorwerken in het geheel. Tegelijkertijd betekent ontwikkeling op het ene gebied niet automatisch dat alles meebeweegt.

We kunnen spiritueel ontwaken en emotioneel nog stukken te ontwikkelen hebben. Psychologisch gezond zijn, maar nooit de diepere aard van ons bewustzijn ervaren. Veel innerlijk werk hebben gedaan, maar nog niet leven wat we allang weten.

Werkelijke transformatie vraagt daarom dat we het geheel blijven meenemen en dat staat in PRESENT centraal. Dat we verdiepen én verruimen. Heden én herinneren. Ontvangen én creëren. Bewustzijn niet alleen ervaren, maar het ook door onze unieke vorm tot uitdrukking laten komen. We leren te bewegen tussen de paradoxen van ons bestaan.



WAT ALS JE JEZELF EEN JAAR DE TIJD GEEFT?

PRESENT is een jaar om te laten landen wat je allemaal al weet. Om los te laten wat niet van jou is. Om te **verfijnen, verdiepen en verruimen.**

Want hoe verder je op dit pad zit van het leven van jouw diepste waarheid, hoe belangrijker het wordt dat je stevig geworteld bent in jezelf. Hoe opener je systeem wordt, hoe belangrijker je onderscheidingsvermogen.

Waar je vroeger nog wel eens “scheef” kon gaan zonder al teveel problemen, merk je nu veel sneller de impact van een keuze die niet in lijn is met wie je bent. **Once you see it, you cannot unsee it. Je systeem, je (energetisch) lichaam wordt steeds gevoeliger.**

En dat is prachtig! **Maar brengt ook verantwoordelijkheid met zich mee.** Je leert je (energetisch) lichaam zeer verfijnd gebruiken als instrument, zodat het meer energie kan dragen, subtieler kan waarnemen en betrouwbaarder wordt als jouw kompas voor het leven.



EEN KRACHTIG & VOLWASSEN VELD

PRESENT begon met mijn persoonlijke verlangen om een groep vrouwen samen te brengen die hun pad al volgen. Wat kan er wel niet ontstaan als we al die kwaliteiten, open kanalen en bewustzijn bij elkaar in één veld brengen? Een jaar lang toewijding aan het leven van waarheid en vanuit aanwezigheid?

Dit is een intelligent veld. Je werkt niet alleen aan jezelf, maar leert je energie, intuïtie en bewustzijn ook in te zetten ten dienste van elkaar.

We spiegelen, vieren, dragen, herinneren. We committeren ons aan elkaars doelen en helpen elkaar zo het leven te creëren waar we voor gekomen zijn. Daardoor ga je ervaren dat alles wat je geeft direct bij je terug komt. Het is het overstijgen van denken vanuit schaarste & tekort. Het is een intieme groep van **maximaal 8 vrouwen**.

Als één vrouw haar plek volledig inneemt, wordt het hele veld rijker. Stel je voor wat er gebeurt als de hele groep dat doet?



LOCATIE

Ik kan me geen fijnere plek voorstellen voor PRESENT dan **Sarana** in Tienray.

Op Sarana voel je meteen dat alles van jou welkom is. Sarana is in veel opzichten een weerspiegeling van de filosofie van PRESENT.

Het is letterlijk een plek waar ogenschijnlijke tegenstellingen samenkomen. Midden in het groen en tegelijkertijd midden in de dorpskern, achter de kerk. Stevig verbonden met de aarde en voelbaar verbonden met iets dat groter is dan onszelf.

PRESENT & SARANA staan allebei voor niet hoeven kiezen tussen het aardse en het spirituele. Tussen mens-zijn en bewustzijn. Wel voor ontdekken dat juist in de dans tussen die twee en het vermogen om beide naast elkaar te laten bestaan, het leven écht geleefd wordt.

www.sarana.nu



DE BEGELEIDING

Je zou de verticale en horizontale beweging kunnen zien als de ruggengraat van het programma. Daarbinnen zal het programma zich ontfouwen, mede door de vrouwen die instappen. Het wordt nog zoveel mooier dan ik hier nu kan omschrijven. Stem af op het veld en voel het maar.

Het programma wordt niet alleen door mij (Chantal) begeleid. Ik ga fantastische begeleiders aanhaken die veel hebben betekend voor me op dit pad en/of die zeer goed passen bij PRESENT. Denk aan de volgende ingrediënten (onder voorbehoud):

- Energetisch lichaamswerk & transmissies
- Energetisch veld verfijnen & schonen
- Kundalini activatie
- Ademwerk
- Schaduwwerk
- Meditatie, rituelen & visualisatie
- Stembevrijding
- Dans & expressie
- Stilte & natuur
- Reading, healing
- Creëren vanuit innerlijke beweging
- Foto's van jouw essentie in vorm
- Plantmedicijnen (truffelceremonie)
- Hypnose & kwantumfysica
- Energetisch werk & paarden



WIL JIJ EEN LEVEN
CREËREN & LEVEN
IN LIJN MET JOUW
HOOGSTE
WAARHEID?



DIT IS (N)IETS VOOR JOU

Wanneer wel?

- Je bent nieuwsgierig naar wat er nog meer mogelijk is voor je.
- je voelt dat er nog heel veel meer door jou tot uitdrukking wil komen
- Je voelt dat het tijd is voor een shift van heling en fixen naar heelheid
- je verlangt naar een gezond en volwassen veld met andere gelijkgestemde inspirerende vrouwen
- Je weet vaak heel goed wat klopt, maar leeft er nog niet volledig naar.
- Je hebt genoeg kennis opgedaan, het is tijd om het echt te leven
- Je houdt jezelf soms nog in. Volledig gaan staan met alles wat je bent is misschien wel de spannendste stap, maar dat is wel je verlangen.
- Je bent bereid om moeilijke keuzes te maken als dat nodig is en om aan te kijken wat je onderweg tegenkomt
- Je voelt dat je zenuwstelsel nog niet kan dragen wat er allemaal naar je toe wil komen.

Wanneer niet?

- Je bent enkel op zoek naar heling technieken
- Je voelt je ver verwijderd van je pad en hebt je pijn nog niet aangekeken.
- Je bent pas net aan het ontdekken wie je bent
- Je hebt niet voldoende draagkracht voor dit programma (je zit bijvoorbeeld in een burn-out of depressie)

INVESTERING

Dit is een met name fysiek programma. Het jaar begint en eindigt met een 2-daagse. In het midden hebben we een 3-daags retreat en alle overige maanden hebben we een livedag op elke 3e vrijdag van de maand.

Kun je er een keer niet bij zijn? Dit is mogelijk. Dit en andere details kunnen we bespreken in een call.



1x tweedeaagse initiatie

- 19-20 november

7x livedagen

- 18 december
- 15 januari
- 19 februari
- 19 maart
- 16 april
- 21 mei

retreat drie daagse

- 18-20 juni (incl overnachtingen)

2x livedagen

- 16 juli
- 17 september

1x tweedeaagse afsluiting

- 14-15 oktober

Incl. eten & drinken

Incl. tussentijdse online ondersteuning telegram app met inspiratie & delen

Totaalprijs early bird

5500,- excl. btw

6655,- incl. btw

Totaalprijs vanaf 28-8

7272,- excl. btw

8800,- incl btw

Betalen in max 6 termijnen is mogelijk.

Zakelijke factuur is mogelijk ivm btw

A person with long, wavy blonde hair is seen from the back, wearing a light-colored dress with a bold, orange and brown floral pattern. They are standing in a field of tall, golden-brown grass. The background is a soft-focus green forest. The text "READY TO BE PRESENT? JOIN THE FIELD." is overlaid in the center in a white, serif font.

READY TO BE
PRESENT?
JOIN THE FIELD.



WHATS NEXT?
VRAAG OM DE
VISUALISATIE &
PLAN EEN
VRIJBLIJVENDE
CALL OM TE
VERKENNEN