

Speciaal voor deel-nemers & vrienden van De Vrije Mare

# De Vrije Mare Dag

12 oktober 2024



Onderstaand zijn drie ontwikkelingspoorten vrijgegeven die aan de orde zullen komen en op de dag zelf zal Marieke afstemmen op wat nodig is.

## Ontwikkelingspoort 1

### **OVERGAVE AAN GEVOELDE RUST**

Rusteloosheidsgedrag wakkert denken aan en verspreidt onrust.  
Indachtneming van rust keert dit tij en wakkert gevoelsbeleving aan.

Gevoelsgewaarwordingen staan centraal en zijn de leidraad voor bewegingsechtheid.  
Dit creëert rust en een openstaande geest voor dát wat op het pad gebracht wordt.

Ontzie denken en creëer rust en overgave in het moment zelf,  
opdat gevoelsbeleving aan het roer staat  
van iedere werkelijkheidsbeleving.



Speciaal voor deel-nemers & vrienden van De Vrije Mare

# De Vrije Mare Dag

12 oktober 2024



Ontwikkelingspoort 2

## **GEVOELDE ZELFINKEER EN ZELFBESLISSINGSRECHT**

De mens heeft zijn gevoelde werkelijkheid  
om tot zelfinkeer te komen en tot handlingsbekwaamheid.  
Wie dit ontbeert lijdt aan een tekort aan zelfbeslissingsrecht  
en mist de eigen gevoelsdiepte als begeleiding in omgang met dát wat ís.

De mens die zijn gevoelswereld de rug toekeert  
mist in zijn levensverloop de betrokkenheid tot wat het LEVEN hem toont.

Gedragingen vinden anders plaats op basis van rationele overwegingen  
die te weinig corresponderen met het zielsbesluit  
dat zich wenst te richten op wezenlijke leerervaringen  
die het zélf beleven doen verrijken.

Waarachtig zélf leven heeft de gevoelswerkelijkheid als richtsnoer,  
telkens weer.



Speciaal voor deel-nemers & vrienden van De Vrije Mare

# De Vrije Mare Dag

12 oktober 2024



Ontwikkelingspoort 3

## **GEVOELSARMOEDE BESTRIJDEN**

Gevoelsarmoede bestrijden is een persoonlijke aangelegenheid die eenieder mens toekomt.

Gevoelsverdrukking vindt menigmaal plaats vanuit emotionele belasting die men onwelgevallig is.

Echter vóórbij deze aangelegenheid van belasting, behoeft de mens zijn natuurlijke gevoelswaarde te herwinnen.

Langdurige gevoelsverdrukking geschiedt nooit kosteloos.

Meerdere gevoelslagen komen in diskrediet en belasten indirect de mens zelf en daardoor ook anderen.

Het niet verwerkte legt beslag, in meer of mindere mate, op de belevingsvelden van de eigen werkelijkheid en doet de mens daarom zelf tekort.

Zélf-voelend leven behoort ieder mens toe en verrijkt zijn bestaan buitengewoon. Het LEVEN toont zich dan diep doorvoeld en kleurt de eigen werkelijkheidszin in.



Speciaal voor deel-nemers & vrienden van De Vrije Mare

# De Vrije Mare Dag

## Programma



**12.30 – 13.00 uur**

Ontvangst met koffie en thee

**13.00 – 13.15 uur**

Opening van de middag

**13.15 – 13.45 uur**

Stilte c.q. fysieke oefening om te landen door Marieke.

**13.45 - 14.45 uur**

Marieke licht de vrijgegeven ontwikkelingspoorten van deze dag toe.

**15.45 – 15.15 uur**

Theepauze

**15:15 - 16.15 uur**

Verdere verdieping en concretisering op de ontwikkelingspoorten.  
Het onderling delen, stellen van vragen en het bewust worden van dat wat dit met je doet, ook in fysieke zin, staat centraal.

**16.15 – 16.30 uur**

Eindverdieping en afsluiting

Alle deelnemers aan deze dag ontvangen namens de Stichting de audio-opnamen en de totale uitschrijving van de middag.



### **DierenPerspectief**

Dit keer wordt er in de ochtend geen workshop verzorgd door DierenPerspectief. Momenteel zijn ze volop bezig met het project van de diermonologen. Op diverse boerderijen worden deze georganiseerd. Wil je daar meer over weten [klik hier!](#)

### **De Boekentafel staat voor je klaar.**

Neem alvast een kijkje op: [www.devrijemare.nl/boeken](http://www.devrijemare.nl/boeken)

### **Iemand kennis laten maken met het werk van De Vrije Mare?**

Voor deelnemers en donateurs is de toegang gratis.  
Introducees betalen € 10,- per persoon, maximaal 2 introducees per persoon.

### **Kom je ook? Meld je deelname en die van je introducees aan.**

Mail naar: [mooiebijeenkomsten@devrijemare.nl](mailto:mooiebijeenkomsten@devrijemare.nl)

**TIP!** Wanneer je zacht wil zitten, neem een kussentje mee.

Speciaal voor deel-nemers & vrienden van De Vrije Mare

# De Vrije Mare Dag

## Route



### Ontmoetingskapel

Kapelweg 45  
3951 AB Maarn  
Utrecht

### Met de auto vanuit Utrecht

Richting Arnhem A12; afslag Maarn einde afrit rechtsaf 'Maarn-Zuid'.  
Direct eerste weg linksaf (Maarns Grindweg).  
Eerste weg linksaf (Kapelweg).

### Met de auto vanuit Arnhem

Richting Utrecht A12, afslag Maarsbergen einde afrit linksaf.  
Spoor over, eerste weg linksaf (Tuindorperweg).  
Volgen tot het centrum van Maarn.  
Linksaf twee tunneltjes onderdoor.  
Direct rechts (Kapelweg).

### Met het openbaar vervoer

Vanaf Utrecht met de trein naar station Maarn (= richting Rhenen),  
reistijd vanaf Utrecht 15 minuten,  
vanaf het station Maarn is het 10 minuten lopen.  
Route: via de trap verlaat je het station, beneden rechtsaf, de tunnel onderdoor  
en daarna direct rechts, de Kapelweg volgen.

