

Les 1. Drakenvechten

1. Introductie en intentie

- **Doel:** Deelnemers laten landen in de ruimte en helder krijgen wat ze uit de training willen halen.
- **Activiteiten:**
 - Korte meditatie of ademhalingsoefening om spanning los te laten.
 - Rondje waarin iedereen (optioneel) deelt wat hen naar de les heeft gebracht.
 - Uitleg van de metafoor van “drakenvechten”: innerlijke uitdagingen herkennen, niet verslaan.

2. Kennismaken met je eigen draken

- **Doel:** Bewustwording van schaduwkanten, angsten of terugkerende patronen.
- **Activiteiten:**
 - Schriftelijke oefening: deelnemers noteren momenten waarop ze zich beperkt, bang of boos voelen.
 - Groepsdiscussie of duo-oefening: het delen van inzichten als je dat wilt.
 - Introductie van termen zoals ego, schaduw, comfortzone, limbisch systeem, zodat deelnemers theoretisch begrijpen wat er speelt.

3. Praktische oefeningen

- **Doel:** Ervaren hoe het is om uitdagingen te confronteren, zonder overweldigd te raken.
- **Voorbeelden:**
 - **Lichaamsgerichte oefening:** een fysieke metafoor voor het loslaten van spanning, bijvoorbeeld een “krachtige houding” aannemen of een korte bewegingsserie.
 - **Emotie-expressie:** een veilige manier vinden om boosheid, angst of frustratie te voelen en te uiten, bijvoorbeeld door ademhaling of visualisatie.
 - **Kleine “draken”-opdracht:** een uitdaging uit de comfortzone opzoeken en reflecteren op de ervaring (bijvoorbeeld iemand aanspreken die normaal vermeden wordt).

4. Reflectie en integratie

- **Doel:** Leren verbinden van ervaring met persoonlijke groei.
- **Activiteiten:**
 - Deelnemers schrijven op wat ze hebben geleerd of opgemerkt.
 - Korte begeleide meditatie om inzichten in te sluiten.
 - Advies voor thuis: kleine dagelijkse oefening om bewust te worden van je “draken” en patronen.

5. Afsluiting

- Positieve afsluiting waarin deelnemers zich gesteund voelen.
- Eventueel een korte vooruitblik op de volgende les, zoals diepere confrontatie met emoties of het werken met moed en zelfliefde.