

“Het wonderbaarlijkste wat ik in jaren heb meegemaakt” (quote van deelnemer 2014)

Cyclus ‘Heling in je familie’

Wat heeft je familie met je klachten te maken? Achter de symptomen schuilt vaak een verborgen familieverhaal. Op woensdag 4 februari is er in het voormalig Stiltecentrum aan de Paslaan 6 een Introductieavond over ‘Heling in je familie’, een cyclus van vier avonden. Tijdens de introductieavond wordt uitleg en informatie gegeven over familieopstellingen en een meditatie gedaan en een oefening gegeven.

Twee weken later start de cyclus van vier avonden waarin we aan de slag gaan met het familiesysteem. Aan de hand van vragen over lichamelijke en emotionele klachten wordt een verhelderend licht geworpen op de familiegeschiedenis. Helende opstellingen maken de weg vrij om gezond en voluit te leven.

Na een try-out van zeven prachtige meditatie- en opstellingsavonden in het najaar van 2014 hebben docenten Janneke Venema en Yldau Dijkstra besloten in 2015 een nieuwe serie te starten. Ze schenken eerst aandacht aan een basis van rust en vertrouwen in de groep. Daarna krijgen deelnemers de gelegenheid een persoonlijke vraag in te brengen voor de opstelling van die avond. De meeste daarvan zijn herkenbaar voor iedereen, ook al is ieders situatie uniek. “Ieders levensverhaal vind ik boeiend, dus ook als toeschouwer vond ik het de moeite waard.”

moet gebeuren, waardoor je gemakkelijk aan dingen voorbij gaat. Het is een kunst om ergens bij stil te staan en je emotionele balans te vinden. Deze cyclus geeft handvaten om jezelf beter te leren waarnemen en stil te worden. Elke avond start met een geleide meditatie en een oefening om jezelf beter te leren kennen. Stilte kalmeert je geest. Je laat het drukke bestaan even achter je en maakt ruimte voor jezelf en voor wat er in je leeft. Je richt de blik naar binnen in plaats van naar buiten. Na een aantal keren kun je het ook in het dagelijkse leven integreren. Na de meditatie en een levendige oefening volgt een opstelling van één van de deelnemers. “De combi van eerst meditatie, vervolgens een oefening en daarna de opstelling is mooi. Het maakt dat je eerst in jezelf landt, aardt en gaat voelen. Dat komt de opstellingen ten goede”

Opstellingen maken zichtbaar

In een kort vraaggesprek wordt de vraag helder geformuleerd. Een voorbeeld: Stel je hebt last van minderwaardigheidsgevoelens. Je



begrijpt niet hoe dat kan. Je leven lijkt in orde. Maar je merkt toch dat het in relaties stroef loopt. Je voelt je vaak verdrietig. Door het opstellen van dit thema wordt zichtbaar waar deze gevoelens hun oorsprong hebben. Met behulp van representanten wordt het familiesysteem letterlijk opgesteld in de ruimte. Welke familieleden en gebeurtenissen hebben invloed gehad op de gevoelens van minderwaardigheid? De familiedynamieken die hierdoor zichtbaar worden, geven inzicht in je plek in de familie. Familieleden worden verbonden door onzichtbare draden. Zijn de familiebanden gezond of niet? Draag je iets voor een ander? Hoor je erbij? Voel je je vrij om je eigen weg te gaan? Het zien van dit alles is een begin van een nieuwe weg. Je gaat begrijpen waardoor je minderwaardigheidsgevoelens zijn ontstaan en hoe je ze kunt helen. Stil staan bij hoe je lichamelijke of emotionele klachten te maken hebben met jouw plek in de familie, geeft inzicht, ontspanning en opluchting. “Ik heb als representant veel geleerd over het zijn van verschillende personen in verschillende situaties. Zelf ben ik het tweede kind, het was interessant eens te ervaren hoe het is om de eerstgeborene te zijn. Dat heeft een heel andere energie.”

Achtergrond

We werken vanuit het motto: ‘Alleen de dingen die verbonden zijn, kunnen geheeld worden.’ Als je van iets af wilt, blijft het vaak juist bij je. Met die paradox gaan we aan de slag. Als je je leert verbinden met hetgeen toch al van jou of in jou is, dan kan het helen en voorbij gaan. Uiteindelijk zul je zien dat

je ruimte krijgt om je vrijer te bewegen binnen je familie en in je leven. “De opstelling is inmiddels al gespreksonderwerp geweest met mijn broer. Voor ons best speciaal om het met elkaar te hebben over ons gezin van vroeger. Hij herkende veel, hoe is het mogelijk!”

Voor wie

De cyclus is bedoeld voor mensen die nieuwsgierig zijn naar het reilen en zeilen van hun eigen leven. Die graag voluit en gezond willen leven. Die zoeken naar heling en bereid zijn om naar hun eigen situatie en familie te kijken. Het is een cursus voor volwassen mannen en vrouwen van alle leeftijden, met en zonder opstellingservaring. Je bent van harte uitgenodigd om mee te doen op 4 februari 2015.

Introductieavond

Woensdagavond 4 februari 2015; kosten € 20,- ter plekke contant te betalen

Cyclus

Woensdagavond 18 februari, 4 en 18 maart en 1 april; kosten € 140,- vooraf te voldoen

Locatie

Doopsgezinde Kerk, Paslaan 6, Apeldoorn

Tijd

Inloop 19.15; programma 19.30 - 22.30 uur

Aanmelden

Praktijk voor Rebalancing Janneke Venema
055 355 68 39 / inbalance@kpnplanet.nl
www.rebalancing-apeldoorn.nl

Cyclus ‘Heling in de familie’

Begeleiding Janneke Venema en Yldau Dijkstra



“Het wonderbaarlijkste wat ik in jaren heb meegemaakt”

Introductieles:

woensdagavond 4 februari 2015

Cyclus van 4 avonden: woensdagavond 18 februari, 4 maart, 18 maart en 1 april

Locatie: Doopsgezinde Kerk, Paslaan 6, Apeldoorn.

Tijd: 19.30 - 22.30 uur.

Kosten: Introductieles € 20,- en vervollessen € 140,-.

Aanmelden: Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn

Janneke Venema tel.: 055 355 68 39 / inbalance@kpnplanet.nl



Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn, Distelvlinderlaan 43, Apeldoorn

www.rebalancing-apeldoorn.nl