



*“Het grootste verlies is datgene wat
in ons sterft terwijl we nog leven”*

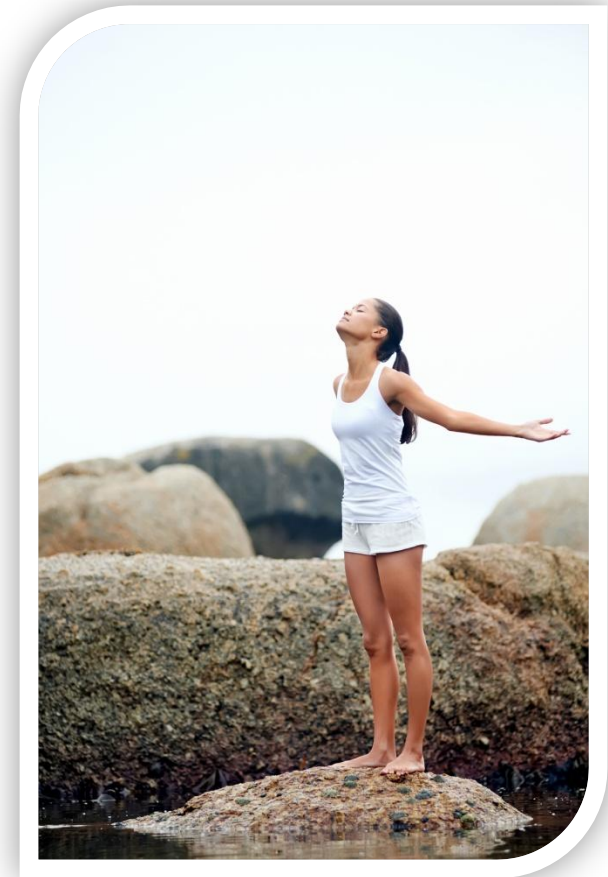
Norman Cousins



Antoinette van Herpen
Pekingsingel 91
3404 EC IJsselstein (Utr.)
0649906360
antoinette@puurpotentieel.nl
www.puurpotentieel.nl

Cirkels van Potentie

Jezelf (her)vinden in rouw



Begeleide groepsvierdaagse
‘Door de getijden heen’

Deze begeleide groepsvierdaagse is speciaal bedoeld voor mensen die op zoek zijn naar een nieuwe balans na een verlieservaring.

- Vind je het lastig om de draad weer op te pakken?
- Heb je last van je emoties, gevoelens of angsten en wil je hier uit komen?
- Vind je het moeilijk om goed voor jezelf te zorgen?
- Heb je het gevoel dat je omgeving je niet (meer) begrijpt?
- Merk je dat je wel wat extra ondersteuning kunt gebruiken?

Tijdens deze groepsvierdaagse werk je samen met mensen met soortgelijke ervaringen als jij. Ieder begrijpt feilloos hoe het is om met het gemis te leven, hoe je leven hierdoor is veranderd en hoe heilzaam het is om ervaringen te kunnen delen. Met elkaar creëren we een bedding waarin iedereen helemaal zichzelf kan zijn, veilig, integer en vertrouwd. Binnen deze kring kun je jezelf werkelijk laten zien, horen en voelen zoals jij in wezen bent.

Gedurende een cyclus van 4 delen bewegen we door verlies richting herstel. Zoals het leven is ook rouw geen lineair proces. De rouw komt net als de getijden, zoals een golfbeweging. Tijd heelt niet alle wonden, maar je hebt steeds zelf de keuze om stil te staan bij je verlies of verder te gaan; je eigen proces bepaalt jouw tempo en intensiteit. Tijdens de sessies leer je omgaan met specifieke gevoelens, ervaringen, het gemis, maar vooral ook met je eigen onderliggende verlangens. Verschillende werkvormen zullen worden ingezet naast een stukje kennis- en informatieoverdracht. Door het delen van ieders proces reik je elkaar puzzelstukjes aan die eerder niet gezien werden. Je zult kracht en betekenis vinden binnen je eigen kwetsbaarheid.



Het zetten van stappen is essentieel om uiteindelijk opnieuw vorm te kunnen geven aan jouw leven waarbinnen het verlies raakt verweven. Het verlies zal niet weg zijn, maar de manier om er mee om te gaan is wel veranderd. Hiermee kun je de cirkel rond maken en weer volmondig JA zeggen tegen jouw leven en jouw persoonlijke kompas opnieuw instellen.



Wil ook jij jezelf hervinden in de rouw?

Doe mee en geef je op als deelnemer aan de groep die start eind maart. Wil je eerst nog wat meer informatie, bel me dan vooral om te bespreken of het wat voor jou is. Je kunt je telefonisch of per mail opgeven (zie de gegevens op de achterzijde van deze folder). Je deelname wordt z.s.m. bevestigd.

Data: Zondagmiddag 30/3 – 4/5 – 1/6 – 29/6

Waar: De Andere Praktijk, IJsselstraat 14, 3401 DK, IJsselstein

Tijdsduur: Aanvang 13.30 tot 16.30 uur

Jouw investering is € 199,- (incl. btw) voor de gehele vierdaagse Vroegboekkorting van € 30,- bij aanmelding vòòr 9 maart 2014!

Belangrijk: Minimaal 4, maximaal 10 personen

Draag comfortabele kleding zonder schoenen

Breng pen & papier mee