
OPSTELLINGENDAG

2 JUNI 2018

HOF VAN HEDEN - OOSTELBEERS

Tussen de landerijen, naast landgoed Baest dat bestaat uit bos, weiden en vennen, ligt Hof van Heden. Een stilte- en workshopruimte in de tuin van Jan Weeda en Lieve Janssens die ze met liefde en aandacht hebben vormgegeven. Deze plek, waar het rustig en verstillend is, vormt een goede basis voor het opstellingenwerk.



Opstellingendag

Zaterdag 2 juni gaan we met een groep belangstellenden opstellingen doen. Er is ruimte voor 2 tot 4 opstellingen. Tijdens de lunchpauze is er een lichte, vegetarische lunch en tijd voor bezinning en rust. Je kunt wandelen in het natuurgebied, zitten op een van de mooie plekjes in de tuin of het labrynt lopen.

Een vraag inbrengen voor een opstelling

Wanneer je een vraag hebt over iets wat speelt in je leven en waar je graag meer inzicht in zou willen krijgen dan kun je er een opstelling over doen. Het betekent dat je elementen van jouw situatie gaat 'opstellen' oftewel neerzet in de ruimte. Met behulp van andere aanwezigen kun je dan met een nieuwe blik kijken/voelen/ervaren hoe jouw situatie eruit ziet en het levert je mogelijk een nieuw perspectief op waarmee je weer verder kan.

'Ervaren' is de kern van deze methode, omdat het opstellingenwerk gaat over de niet direct zichtbare, maar wel voelbare elementen van een situatie of samenzijn. Lichaamsgewaarwordingen vormen hierbij de leidraad want de ervaring leert dat ons lichaam vaak beter weet hoe wij ons in een situatie voelen dan ons hoofd.

Aanwezig zijn bij of deelnemer zijn aan een opstelling voor iemand anders kan ook een verrijkende ervaring zijn.



Praktische informatie

Datum & Tijd

Zaterdag 2 juni 2018, we starten om 10:00 uur en we eindigen om 17:00 uur.

Inloop vanaf 09:40 uur.

Locatie

Hof van Heden, Achtersteheistraat 9, Oostelbeers. Tussen Tilburg en Eindhoven.

Bijdrage

€ 75 als vraagsteller, € 45 als deelnemer

Bij dit bedrag zit inbegrepen: btw, koffie, thee, versnaperingen en een lichte vegetarische lunch.

Door wie

Mijn naam is Frida Derksema (1979). Ik ben opgeleid tot arbeids- en organisatiepsycholoog (2004) en opstellingenbegeleider (2011). Ik werk als coach en opstellingenbegeleider en volg regelmatig bijscholing en intervisie. In 2000 maakte ik voor het eerst kennis met opstellingenwerk en werd er meteen door gegrepen. 'Alles wat er is, mag er zijn' is de basishouding van deze zelfinzichtmethode. Voor mij was, en is, dit een verademing, er zit geen veroordeling in. Het biedt een openheid en ruimte waarin ik graag in contact ben met anderen.

Vragen en Aanmelden

Voor aanmelden of vragen kun je een e-mail sturen naar: mail@fridaderksema.nl.

Voel je welkom!

Opstellingenhuis

Om thuis te komen bij jezelf

Coaching & Opstellingenwerk

