



---

## Opstellingenmiddagen

### Nijmegen - 2021

---

*Heb je vaker van familieopstellingen gehoord en wil je zelf eens ervaren wat het is?*

*Vind je opstellingen ook een fijne manier om de levensstroom te voelen?*

*Heb je een persoonlijke vraag of thema waar je graag een stap verder mee zou willen komen?*

*Deze opstellingenmiddag kun je gebruiken om je op te laden of je te laten verrassen als deelnemer of om, als vraagsteller, een persoonlijk vraagstuk in te brengen en aan te kijken. Ook als je alleen nog vanaf de zijlijn wilt beschouwen hoe opstellingen werkt, nodigen we je van harte uit om aanwezig te zijn.*

## Hoe werken opstellingen?

Opstellingen kunnen worden ingezet om bewust te worden van onbewuste patronen. 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 dit opstellen. Dit 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. Het gaat om jouw innerlijke beleving van de situatie en hoe hier als individu jouw weg in kan vinden.

Als aanwezige bij of als deelnemer aan een opstelling voor iemand anders kun je ervaren hoe opstellingenwerk 'werkt' en beleven dat we zoveel meer weten dan dat we denken te weten. Je gaat een ervaring rijker weer naar huis.

# Praktische informatie

## Datum & Tijd

Zaterdagmiddag - 23 januari 2021

Zaterdagmiddag - 20 maart 2021

Zaterdagmiddag - 15 mei 2021

Zaterdagmiddag - 17 juli 2021

Zaterdagmiddag - 16 oktober 2021

Zaterdagmiddag - 11 december 2021

We starten om 13:15 uur en de eindstreeftijd is 17:00 uur. De inloop is vanaf 13 uur.

## Locatie

Bij Ârati Touch - Massage-, Adem- en Ontdekkingspraktijk, Sikkelstraat 3, Nijmegen.

Je kunt kosteloos parkeren in de straat of omliggende straten.

## Bijdrage

€ 75 als vraagsteller, € 20 als deelnemer. Bij dit bedrag zit inbegrepen: btw, koffie, thee, lekkers.

## Begeleiding

De begeleiding is in handen van Josselien van Grootel (1972) en Frida Derksema (1979). Wij hebben eenzelfde passie opgevat voor het opstellingenwerk. We hebben, naast een gezamenlijke opleiding tot opstellingenbegeleider, ook allebei diverse bij- en nascholingen in het opstellingenwerk gevolgd. Tijdens de opstellingenmiddag brengen we 'ons hart' mee, onze reis tot nu toe in persoonlijke ontwikkeling met alle hobbels en bobbelts die daarbij horen en de kennis en ervaring die we hebben opgedaan over het opstellingsvak.

Dit zeggen anderen over onze opstellingendagen:

- Frida en Josselien creëren een veilige, warme setting waarin ieder een eigen reis door tijd, ervaring en gevoel kan gaan.
- Je bouwt met deze dag aan vertrouwen en verbinding.
- Ik voelde me veilig door de 'gewone' vrolijke gesprekken vooraf, niet te pretentief.
- Een dag als deze is een goede manier om af en toe bezig te zijn met gevoel, systeem en verbinding. Om te leven met wat zich aandient.

## Vragen en Aanmelden

Voor aanmelden of vragen over opstellingen kun je een van ons een e-mail sturen. Voel je welkom!



Josselien Nathalie van Grootel  
josselien@yahoo.com  
<https://www.linkedin.com/in/josselienvangrootel>  
[www.josseliennathalie.nl](http://www.josseliennathalie.nl)  
T 06-21612252



Frida Derksema  
mail@fridaderksema.nl  
<https://www.linkedin.com/in/fridaderksema>  
[www.fridaderksema.nl](http://www.fridaderksema.nl)