

# STREAM

LEVEN EN WERKEN MET PASSIE

**DE REIS VAN DE HELDIN  
EEN SCHITTEREND AVONTUUR**



# DE REIS VAN DE HELDIN - EEN SCHITTEREND AVONTUUR

## VIERDAAGSE WORKSHOPCYCLUS VROUWELIJK LEIDERSCHAP

*De reis van de heldin - een schitterend avontuur* is een intense en bijzondere reis voor vrouwen die hun leven voluit willen leven. Vele vrouwen gingen jullie voor in deze vierdaagse workshop. We reisden langs lieflijke baaien en rotsige kusten. We lachten, huilden, dansten, mediteerden. Het meest bijzondere: het ervaren hoe vrouwen bedding voor elkaar en elkaars verhalen kunnen zijn. Voor veel vrouwen geen vanzelfsprekendheid en zo helend.

### DATA

29 november 2024

24 januari 2025

7 maart 2025\*

4 april 2025\*

### LOCATIE

De workshop vindt plaats op boerderij Landzicht, Nigtevechtseweg 37, 3633 XR te Vreeland.

\*Locatie 7 maart en 4 april 2025: Anna Haen, Gein Zuid 23A, 1391 JE te Abcoude.

### TIJDEN

We starten om 9.30 uur en eindigen om 17.00 uur.

### INVESTERING

De investering voor deze vierdaagse workshop is €1350,- Dit is exclusief 21% BTW en inclusief koffie en thee tijdens de dag, een gezonde lunch en locatiekosten.

### WERKVORMEN

Aan de hand van een breed palet aan werkvormen uit Systemisch werken, Neuro Linguïstisch Programmeren, Transactionele Analyse en werken met het onbewuste (Jung), onderzoek je vier thema's.

### AANMELDEN

Je kunt je aanmelden via het inschrijfformulier. Dan neem ik contact met je op voor een kennismakingsgesprek.



### DAG 1

#### MOEDER EN DOCHTER: VROUW ONDER DE VROUWEN

*Ben je het vergeten?*

*Ik ben jouw Moeder.*

*Je bent niet alleen.*

*Je staat onder mijn bescherming.*

*Vraag me alles wat je nodig hebt.*

*Maak je nergens zorgen over.*

*Ben ik niet hier?*

*Ik die jouw Moeder ben?*

*Ben je het vergeten?*

*Ik houd van jou,*

*en je staat onder mijn bescherming...*

Clarissa Pinkola Estés

Je bent gelijk aan en verschillend van je moeder. Je bent uit haar geboren. Dat geeft een band en kan ook verstikken. Tijdens deze dag onderzoek je aan de hand van ervaringsoefeningen de relatie met je moeder:

- Welke beelden over jezelf heb je gekregen van haar?
- Waar ben je hetzelfde en waar ben je anders?
- Waar zit je vast in de relatie tot je moeder en waar ben je vrij?
- Hoeveel ruimte heb je voor je 'anders zijn'?
- Welk thema in de relatie met je moeder 'roept' je?

## DAG 2

### GEVOED EN IN BALANS BLIJVEN: RUSTEN IN HET OOG VAN DE STORM

*A hundred years from now  
it will not matter what my bank account was,  
the sort of house I lived in,  
or the kind of car I drove  
But the world may be different,  
because I was important in the life of a child*

Forest Witcraft

Je bent vrouw en misschien partner, moeder, werknemer, eigen baas, sporter, vriendin, dromer, perfectionist, multitasker... Hoe blijf je dan mentaal, emotioneel en fysiek gezond en veerkrachtig?

Op deze dag onderzoek je waar jouw energie zoal naar uitgaat, waar het stroomt en waar niet, waar je blij van wordt en waarvan niet, waar je misschien iets terug kunt geven wat niet van jou is.

Je leert hoe je mee kunt bewegen in overgave, ervaart hoe jij omgaat met grenzen, aan wie je trouw bent als je alles goed of perfect wil doen, wat je eigen hulpbronnen zijn op je pad naar meer balans.

## DAG 3

### VOOR JE GELUK GAAN: BEWEGEN TUSSEN BRON EN BESTEMMING

*gebieden  
met een taal zo mooi  
trekken*

*ik durf  
hun grootheid  
amper aan*

Gerdine Smit

Als je ouders geleden hebben is het als kind, en zeker als dochter, een opgave om je levensgeluk 'vol' vast te pakken. Vaak kun je het gemis of verdriet van een ander beter voelen dan je eigen verdriet. Geluk en gemis horen bij elkaar.

Deze dag onderzoeken we de poortwachters die jouw geluk in de weg staan en maak je een beweging waardoor zij meewerken in plaats van tegen. Je onderzoekt wat er gebeurt als je het lijden van de ander bij die ander laat. Je ontdekt waar je eigen gemis zit en komt op het spoor van jouw passie, jouw bronnen en jouw bestemming.

*Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn. Onze diepste angst is dat we oneindig machtig zijn. Het is ons licht, niet onze duisternis, waar we het aller bangst voor zijn. We vragen ons af: Wie ben ik dat ik briljant, buitengewoon aantrekkelijk, getalenteerd en geweldig zou zijn? Maar waarom eigenlijk niet? Je bent toch een kind van God? Dat je je kleiner voordoet dan je bent komt de wereld niet ten goede. Er is niets verheffends aan je kleiner voor te doen dan je bent, opdat de mensen om je heen zich vooral niet onzeker gaan voelen. Wij zijn geboren om de luister van God uit te dragen die in ons woont.*

*Niet in slechts enkelen van ons, maar in ons allemaal. Als wij ons licht laten schijnen, geven we anderen onbewust toestemming dat ook te doen. Als wij bevrijd zijn van onze angst, bevrijd onze aanwezigheid automatisch anderen.*

Marianne Williamson

## DAG 4 VROUW-ZIJN IN EEN LIEFDESRELATIE

*Het mysterie van de liefde. Dat de ene mens van een andere mens moet houden, dat is misschien wel de moeilijkste taak die ons is toevertrouwd, de ultieme taak, de eindtoets, het werk, waarvoor al het andere werk slechts voorbereiding is.*

R.M. Rilke

Tijdens deze vierde dag onderzoek je hoe je je hart kunt verbinden met je bekken, welke thema's jij tegenkomt in je liefdesrelatie, of wat het aangaan van een liefdesrelatie in de weg staat.

Wij kijken hoe de polariteit overgave en autonomie in jouw leven speelt, hoe jij je vrouwelijke deel verbindt met je mannelijke energie (je animus). Als je dit vrouwelijk deel hebt verbonden met je animus groeit je 'innerlijke beslistheid', zodat je vanuit je kern kunt aangeven waar jij voor staat. Om volledig vrouw te kunnen zijn in een liefdesrelatie is het van belang dat je je ingebed weet in de lijn van vrouwen uit jouw geschiedenis.

De eerste vrouw-vrouw verbinding is de relatie met je moeder. Daar begon deze cyclus mee en daar ronden we mee af. Als je alle workshops gevolgd hebt is dit een mooi moment om stil te staan bij de vraag waarlangs deze heldinnenreis je gevoerd heeft.

### JANE COERTS

Ik ben opgegroeid met de kindboodschappen: wees sterk, werk hard en voel niet. Daar heb ik veel mee bereikt, én ik putte mezelf uit. Voor mij is een van de aantrekkelijke kanten van deze eeuw het toenemende bewustzijn dat onze planeet gebaat is bij vrouwelijke kwaliteiten als overgave, vloeibaarheid, ontspannen in niet-doen, dialoog. Vrouwelijke leiders tonen deze



aspecten van zichzelf steeds meer.

Zelf ervaar ik hoe ik op alle levensdomeinen meer in balans kom door mijn vrouwelijke kwaliteiten te omarmen. Ik voel me geroepen een bijdrage te leveren aan deze wereldwijde stroom.

[www.streamsite.nl](http://www.streamsite.nl)

### LEANNE STEEGHS

Als kind speelde ik vaak buiten; met de jongens van het plein voetbalde ik en klom ik in bomen. 'One of the guys' zijn ging me goed af. Later, in mijn werkende leven, ben ik vaak terecht gekomen in een 'mannenomgeving', waar een groot appel werd gedaan op mijn 'mannelijke energie'. Op een gegeven moment realiseerde ik me dat ik met mijn vrouwelijke kanten



veel meer kon toevoegen. Ik heb de tocht naar de vrouwen ingezet: ik begon met andere ogen naar mijn moeder en naar de rol van mijn vriendinnen te kijken. Kracht en kwetsbaarheid kwamen in mij meer in balans.

[www.leannesteeghs.com](http://www.leannesteeghs.com)