

# STREAM

LEVEN EN WERKEN MET PASSIE



**VERLIES EN LEVENSKRACHT**  
TWEEDAAGSE WORKSHOP OVER OMGAAN MET ROUW

# VERLIES EN LEVENSKRACHT

## TWEEDAAGSE WORKSHOP OVER OMGAAN MET ROUW

*Midden in de winter, beseft ik opeens, dat in mij een onoverwinnelijke zomer is.*

Albert Camus

Op vele manieren komen we in aanraking met verlies: het verlies van een dierbare, van gezondheid, partnerschap, een baan, je droom, het voortdurende gevoel dat iets wezenlijks ontbreekt, oud verlies. Verlies kent veel gezichten. In deze tweedaagse workshop onderzoek je wat jij kunt doen om de levensstroom weer toe te laten in je hart, je lichaam en je ziel. Liefdevolle ogen die meekijken geven een bedding waarin jij, in jouw tempo, een volgende stap kan zetten. Afscheid kan zo weer worden verbonden met nieuw welkom.

Iedereen met een verlieservaring is welkom. Bij aanmelding zal ik contact met je opnemen om te onderzoeken of deze workshop in de fase van jouw rouwproces past. Bij groot verlies is het van belang dat je eerst tijd geeft aan de rauwste rouw en kan het beter zijn de workshop later te volgen.

### DATA

31 oktober 2024  
28 november 2024

### LOCATIE

De workshop vindt plaats op Boerderij Landzicht, Nigtevechtseweg 37 in Vreeland.

### TIJDEN

We werken van 10.00 - 17.00 uur; koffie en thee staan klaar om 09.30 uur.

### INVESTERING

De investering voor de workshop bedraagt €726,- inclusief BTW, koffie, thee en lunch tijdens beide dagen.

### AANMELDEN

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



### ROUW HEEFT GETUIGEN NODIG

Soms kan verlies zo pijnlijk zijn dat we ons terugtrekken en diepe eenzaamheid ervaren. Het is dan een opgave om het leven van alledag te omarmen. Vertellen over je verlies, ruimte maken voor nog niet gehulde tranen, vriendelijke ogen die meekijken en zelf ook weet hebben van verlies, kunnen je weer in contact brengen met je vitaliteit.

### ROUW HOORT BIJ HET LEVEN

Rouw is een teken dat iets waar je van gehouden hebben er niet meer is. Het is een natuurlijk onderdeel van ons leven, ook al probeert onze samenleving uit alle macht om rouw te omzeilen. De prijs die je dan betaalt is een ernstig gebrek aan vitaliteit die kan leiden tot ziekte, een depressie of een burn-out. Tijdens deze workshop leer je hoe je bij je verdriet kunt blijven en er voor kunt zorgen. Je zult ervaren dat rouw ook de poort naar het leven weer kan openen, een hernieuwde kennismaking met je levenskracht.

## PROGRAMMA

Tijdens de eerste dag maak je kennis met de andere deelnemers. Jouw verhaal over verlies en die van je reisgenoten zijn het vertrekpunt van een tweedaagse reis. Je maakt kennis met de levenscirkel om inzicht te krijgen in het verloop van jouw rouwproces. Je onderzoekt waar in dit proces jouw levensenergie gestokt is en welke beschermingsmechanismen tegen verlies jij kent. Tussen de eerste en de tweede dag werk je aan een opdracht om het geleerde te integreren.

Op de tweede dag verdiep je je ervaring met de levenscirkel, je leert de emoties die je gemakkelijk laat zien en welke meer verhuld blijven op een diepere laag kennen. Ook onderzoek je op verschillende manieren wat de volgende stap in je proces is.



### JANE COERTS

Vijftien jaar geleden kreeg ik een burn-out. Ik voelde me mislukt, schaamde me diep over het feit dat ik - alleskunner - opgebrand was. Dat mijn lijf zei: zo gaat het niet langer. Ik moest pas op de plaats maken. Al die keren dat ik niet gerouwd had moest ik alsnog onder ogen komen. Ik merkte hoe helend het was om mijn verdriet te delen en hoe goed ik aanwezig kon zijn bij het verdriet van anderen.

Gaandeweg groeit het aantal cliënten met een verlieservaring in mijn praktijk. Ook organisaties waar verlies een rol speelt vragen me mee te kijken wat ze kunnen doen om de vitaliteit terug te brengen. Mijn opleidingen om me dieper te bekwamen in deze thematiek volgde ik bij Phoenixopleidingen, het Hellinger Instituut en bij Bettie Spijksma Lichaamswerk.

Ik heb geleerd hoe belangrijk het is om stil te staan bij verlies, hoe belangrijk het is dat er getuigen zijn. Door stil te staan komt er ook weer ruimte voor beweging, stap voor stap.