

# VROUWENLANDSCHAP

## VIER DAAGSE CYCLUS



Waarom vecht ik steeds met mezelf? Ik ben 's avonds op de bank vaak moe en leeg. Ik doe zo mijn best maar het lijkt maar niet echt te lukken met mijn baan, relatie, het vormgeven van mijn verlangen. Ogenscheinlijk heb ik alles voor elkaar en toch voel ik me niet gelukkig.

We zijn zo gewend te rennen, te redden en te zorgen. De stemmetjes in ons hoofd vertellen ons niet moeilijk te doen, hard te werken en ook nog mooi & leuk te zijn. Het lijkt of je hiermee goed voor jezelf zorgt en op deze manier tegenslagen (die we allemaal hebben in ons leven) overwindt. Niets is minder waar. Door deze externe focus verlies je enorm veel energie, kun je je uitgeleefd voelen en machteloos en niet meer weten hoe je hier uit komt.

### De weg naar binnen

Wat ligt in jou verborgen en wil gezien worden? Wil je meer evenwicht ervaren in relaties, in je werk en je gezin? Wil je voller in jouw potentie aanwezig zijn? Wil je jouw ware spontane natuur leren kennen en tot uiting brengen? Ben je op zoek naar meer geluksgevoelens en vervulling? Besteedt het niet uit, vindt het in jezelf!

### Via het wij naar het ik

Als vrouw in een groep van vrouwen is als een spiegel. Ze confronteren je met je zelf, je vrouw zijn, je zelfacceptatie, je schoonheid en je schaduw. Het mooie en het pijnlijke. In relatie met vrouwen, leren over mijn eigen vrouw zijn. Je vindt herkenning, erkenning en inspiratie. Het vraagt moed om hiermee te werken en een stap in te zetten. Moed is courage in het Engels wat vervolgens komt van het Latijnse woord cor wat hart betekent. Hoeveel hart heb je voor jezelf?

“Onder vrouwen kan een bodem ontstaan voor mijn eigen vrouw zijn”

Ga je mee op reis, vier dagen, één groot onderzoek

- Hoe ziet jouw landschap eruit, hoe kijk je, hoe geef je je leven vorm?
- Hoe leef je je gevoelens, gedachten & emoties?
- Wie ben je en wat maakt je uniek?
- Hoe verbindt je je met je vrouw zijn?
- Hoe geef je vorm aan wie je bent?
- Hoe verbindt je je met andere vrouwen & mannen?
- Hoe kan een groep vrouwen je ondersteunen in jouw ontwikkeling?

Voor het onderzoek zullen we gebruik maken van diverse opdrachten en oefeningen, zoals opstellingenwerk, lichaamswerk, meditatie, visualisaties, inquiry, qigong. We werken met een groep van maximaal 15 vrouwen. Heb jij de moed, dan kun je met ons mee op reis. Op weg naar rust, vrijheid, liefde en (com)passie.

### DATA EN TIJDEN

Deze cyclus wordt weer gegeven op:

✿ 17 & 18 maart 2016

✿ 7 & 8 april 2016

We werken van 10.00 uur tot circa 17.00 uur. Vanaf 9.30 uur staat de koffie klaar!

### VERDERE PRAKTISCHE INFORMATIE

Deelname aan deze cyclus bedraagt €595,- incl. 21% btw, incl. eten en drinken.

### Contact en aanmelden:

Patricia Beumer: 06-46194006

[patricia@hartwerkplaats.nl](mailto:patricia@hartwerkplaats.nl)

Hilde Swets: 06-24144055

[hilde.swets@theblueline.nl](mailto:hilde.swets@theblueline.nl)

## BEGELEIDING

Door Hilde Swets en Patricia Beumer.

Hilde Swets: ik heb jaren geleefd zonder me te verbinden met mezelf. Maskers opzetten kan ik erg goed. Hard werken om ok gevonden te worden was de sterkste driver die me elke dag dwong om door te gaan. De beproeving van geen kinderen kunnen krijgen heeft me doen beseffen dat ik de enige ben die vervulling kan geven aan mijn leven. Vertrouwen krijgen in mijn vrouw zijn, in mijn lichaam en in dat wat ik in de wereld wil zetten geeft me rust en een dagelijks genieten. Ik heb dit vooral van andere vrouwen geleerd, waardoor ik me daarna makkelijker in een wereld met mannen kon begeven.



Patricia Beumer: ik had eigenlijk niet zo veel met vrouwen. Ik hield meer van onder de mannen, het niet lullen maar poetsen daar kon ik wel wat mee. Totdat ik 2005 burn out raakte en mijn lijf besloot te stoppen met mijn rennen en hard werken. Zo startte ik mijn weg naar binnen. In vrouwengroepen ontdekte ik dat mijn afkeur naar anderen vrouwen vooral gericht was op de afkeur van mezelf. Ik had te leren over liefde voor mezelf. Met meer mededogen leren kijken naar wie ik ben. Ik heb dit vooral met en door anderen vrouwen geleerd. Dit werken aan mezelf heeft mij gebracht bij mijn unieke kracht, het energetisch werken met mensen. Energetisch is niets anders dan werken in onze innerlijke wereld. Deze leren waarnemen, ontdekken en transformeren.



## Zusterschap

Wij die zien  
worden geboren  
in het oog  
van de waarheid

om te kunnen horen  
zoeken we de stilte op  
in onszelf onze natuur  
en leren daar luisteren

gevoed vanuit het hart  
van onze moeder aarde  
keert het besef ineens terug  
dat wij verenigd zijn

Saskia J.F. Steenbakkers

# VROUWENLANDSCHAP

