

## 'Vrij en in verbinding' door Familieopstellingen

Iedereen wil graag vrij zijn maar soms is het gevoel van loyaliteit en verbonden zijn aan je familie sterker dan je wilt. Hoe kom je daarvan los en hoe word je authentiek en jezelf? Familieopstellingen brengen onzichtbare invloeden van onze familie aan het licht. Zonder bewustzijn van deze invloeden kan het zijn dat je patronen jarenlang blijft herhalen of in ontkenning leeft. Dat kan een gezond, evenwichtig en prettig leven behoorlijk in de weg staan. Janneke Venema en Yldau Dijkstra begeleiden opstellingen op 5 april en 3 mei in Apeldoorn.



Tijdens een Familieopstelling is te zien hoe we ons onbewust kunnen verbinden met mensen uit de familie van herkomst. Zolang dat onder de oppervlakte van ons bewustzijn blijft, kan dat een deel van onze levensvreugde in de weg zitten. We zoeken namelijk onbewust compensatie (b.v. snoepen, roken, ziekte, eenzaamheid, of armoede) voor de pijn die dat met zich meebrengt.

Dat gebeurt ook als we onbewust een last op ons nemen die niet van ons is, maar van een familielid. De beweging van iets willen overnemen van een ander komt voort uit liefde en vanuit uit de behoefte om de balans in het familiesysteem te herstellen. We kunnen uiteindelijk alleen onze eigen lasten dragen en niet die van een ander. Wanneer iedereen op zijn of haar eigen plek staat en draagt wat hij of zij te dragen heeft, ontstaat er rust binnen een familiesysteem. Daar gaat in wezen het systemisch werk over. Zonder al te veel woorden en zeker zonder verhalen stimuleren deze avonden je om beperkende patronen te doorbreken en het leven werkelijk en met verantwoording aan te gaan.

### Wat kun je verwachten?

- Inzicht in overlevingsmechanismes
- Herontdekken van je eigen plek

- Durven te voelen/uiten wat je wilt en waar je voor staat
- Breken met beperkende overtuigingen
- Zingeving, verbondenheid, grenzen stellen
- In je kracht komen staan en je verantwoording nemen

### Voor wie?

De avonden zijn bedoeld voor mensen met belangstelling voor persoonlijke ontwikkeling. Wil je ook kijken naar wat onbewust je leven meer bepaalt dan je lief is, laat het ons dan weten. Door deel te nemen aan meerdere avonden maak je het ook mogelijk dat andere mensen hun vraag opstellen. Misschien ben jij daar één van, representeer je graag of kijk je liever toe. Meld je dan aan. Je bent van harte welkom!

### Praktische informatie

**Data:** Woensdagavond 5 april en 3 mei  
**Locatie:** Paslaan 6 te Apeldoorn  
**Tijd:** 19.30 tot ca. 22.30 uur  
**Kosten:** € 20,- per avond als representant en deelnemende toeschouwer  
€ 140,- met een persoonlijke vraag/thema  
**Aanmelden:** Praktijk voor Rebalancing en Systemisch werk Janneke Venema  
Tel.: 055 - 3556839 / inbalance@kpnplanet.nl  
[www.rebalancing-apeldoorn.nl](http://www.rebalancing-apeldoorn.nl)

## Familie-opstellingen

Begeleiding Janneke Venema en Yldau Dijkstra

### 'Vrij en in verbinding'

Familieopstellingen: **Woensdagavond 5 april en 3 mei**

**Locatie:** Voormalig Stiltecentrum,

Paslaan 6, Apeldoorn

**Tijd:** 19.30 - 22.30 uur

Kosten per avond: € 20,- per avond als representant en deelnemende toeschouwer

en € 140,- met een persoonlijke vraag/thema

**Aanmelden:** Praktijk voor Rebalancing en

Systemisch werk Janneke Venema

Tel.: 055 - 355 68 39 - inbalance@kpnplanet.nl



Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn, Distelvlienderlaan 43, Apeldoorn

[www.rebalancing-apeldoorn.nl](http://www.rebalancing-apeldoorn.nl)