

Introductie Meditatie en Opstelling op 7 maart **Familieopstelling verheldert**

Op woensdagavond 7 maart vindt er aan Paslaan 6 in Apeldoorn de introductie plaats voor een serie van vier avonden "Meditatie en Opstellingen". De avonden brengen klaarheid in je persoonlijke ontwikkeling en in de relatie met jezelf, je familie, je werk en je klachten. Opsteller Janneke Venema laat je door meditatie eerst verbinding maken met je lichaam. Er is geen helderder spiegel dan je eigen lichaam. Daarna is er ruimte om een vraag in te brengen.



Een familieopstelling is een methode, ontwikkeld door onder andere Satir en Hellinger, die wordt ingezet om antwoord te krijgen op levensvragen. Inmiddels is de methode doorontwikkeld en ruim bijgesteld. Het idee achter deze werkvorm is dat onze voorouders een veel grotere rol in ons leven spelen dan we beseffen. Het gezin waarin je geboren bent maakt deel uit van een familie. We spreken in alle gevallen van een familiesysteem met zijn unieke geschiedenis, zijn eigen manier van omgaan met dingen, gevoeligheden, gelukkige en ook verdrietige momenten.

Willen maar niet kunnen

In een opstelling wordt bijvoorbeeld helder waarom je niet van je verslaving kunt afko-

men. Of je ziet ineens wat de reden is dat jij je altijd een 'buitenbeentje' in het gezin hebt gevoeld. Vaak hebben deze dingen te maken met drie dingen. Ten eerste: er zijn mensen buitengesloten geweest. Ten tweede: de orde van geven en ontvangen was verstoord. Ten derde: iemand heeft niet de juiste plaats in het familiesysteem ingenomen die bij hem of haar hoort.

Geven en ontvangen

Als je als kind voor je ouders moest zorgen in plaats van andersom is de orde van geven en ontvangen verstoord. Daardoor heb je niet de juiste kind-plek in je familie gekregen. De gevolgen kunnen zijn dat je in je latere leven niet goed in staat bent om te ontvangen. Geven gaat je goed af, maar op het moment

dat je iets ontvangt, voel je je schuldig. Voor een gelukkig leven is het belangrijk dat er een goede balans is tussen geven en ontvangen. Door systemisch werk wordt duidelijk dat belangrijke gebeurtenissen uit het familieverleden, invloed hebben op het functioneren en welzijn van nakomelingen. Met een familieopstelling kan zo'n verstrikking losgelaten worden en de 'orde van de liefde' hersteld.

Vragen voor een opstelling

- Waardoor vind ik mijn eigen plek niet in het leven?
- Waardoor voel ik me eenzaam en mis ik de verbinding met mensen?
- Waardoor krijg ik steeds conflicten of word ik buitengesloten?
- Waardoor wordt mijn leven beheerst door verdriet of angst?
- Waardoor voel ik mij schuldig als ik over mijn familie praat?

Hoe werkt een familieopstelling?

Als je een opstelling doet, is het niet nodig dat andere familieleden erbij aanwezig zijn. In een kort interview wordt helder wat het thema is. Op basis daarvan beslist de begeleider welke aspecten worden opgesteld. Om

zichtbaar te kunnen maken wat er in je leven speelt, wordt gebruik gemaakt van representanten.

Dat zijn mensen uit de groep waarin je de opstelling doet, mensen die iemand uit jouw systeem vertegenwoordigen, bijvoorbeeld: vader, moeder en jijzelf. Vaak komen diepe inzichten tijdens of vlak na een opstelling. Soms is een 'incubatietijd' nodig voordat de inzichten werkelijk landen.

Daardoor wordt enorme opluchting ervaren. Belangrijk is, dat je geen voorkennis nodig hebt om er aan deel te nemen, noch om te representeren.

Informatie

Je bent van harte welkom op 7 maart en daarna besluit je pas voor de cyclus van 4 avonden.

Vervolg: 4 woensdagavonden op 28 maart, 11 en 25 april en 9 mei.

Locatie: Paslaan 6, 7311 AK Apeldoorn
Kosten: introductieavond € 25,-, vervolg € 30,- per avond voor representanten; voor inbrengen van een vraag € 130,-

Aanmelden: Praktijk voor Systemisch werk en Lichaamstherapie Janneke Venema
Tel.: 055 - 355 68 39

www.rebalancing-apeldoorn.nl

Meditatie en Familieopstelling

Begeleiding Janneke Venema en Yldau Dijkstra

'Familieopstelling verheldert'



Familieopstellingen:

Introductie avond 7 maart 2018

Cyclus van 4: Woensdag 28 maart, 11 en 25 april en 9 mei

Locatie: Paslaan 6 te Apeldoorn

Tijd: 19.30 tot ca. 22.30 uur

Aanmelden per avond: Praktijk voor Rebalancing en Systemisch werk Janneke Venema

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



Praktijk voor Rebalancing en Systemisch werk Distelvlinderlaan 43, Apeldoorn
www.rebalancing-apeldoorn.nl