



## Workshop serie “Van HEEL JEZELF houden” voor vrouwen en mannen.

Deze workshopcyclus wordt geïnitieerd door Roula Tourgaidis ([www.vanheelonzelfhouden.nl](http://www.vanheelonzelfhouden.nl)) en Gio Vogelaar ([www.jeugdzorgvuldig.nl](http://www.jeugdzorgvuldig.nl)).

Ben je “beginner” of “gevoerd”, jong, van middelbare leeftijd of gepensioneerd? Iedere man en vrouw kan aan deze workshopserie deelnemen. Waar je op jouw unieke pad naar bewustwording ook staat, je kunt met ons meedoen. De kracht van het delen van onze processen zorgt voor persoonlijke groei en heling, zowel individueel als collectief. Zo creëren we samen een veilige basis van gelijkwaardigheid, vertrouwen en wederzijds respect, waarin we elkaar dragen.

Waarom moeten mannen en vrouwen zichzelf helen?

Van kinds af aan hebben wij als jongens en meisjes allemaal traumatische ervaringen opgedaan tijdens onze opvoeding en op school. We creëren met elkaar, onbewust en al generaties lang een samenleving, waarin van kinderen werd (en nog steeds wordt) verwacht en geëist, dat ze zich aanpassen aan normen en standaardrollen. Als een kind zich aanpast aan normen die door anderen worden bepaald, raakt het uit verbinding met zichzelf en daardoor uit verbinding met de eenheid, die we allemaal samen zijn.

Door de verbinding met onszelf te verliezen, leren we niet onszelf volledig te accepteren zoals we zijn en niet onvoorwaardelijk van onszelf te houden. Gevolg hiervan is dat we het gevoel hebben, niet te voldoen en de liefde die we nodig hebben bij een ander te moeten zoeken, binnen de verschillende vormen van relaties (partnerrelaties, vriendschapsrelaties, familierelaties, werkrelaties etc). Hierdoor liggen we regelmatig met onszelf en anderen in de knoop, vaak getriggerd door een emotie van ons niet gezien voelen.

Deze workshopserie is daarom gericht op het herstellen van die verbinding met je authentieke zijn. De opzet is om in 5 maanden tijd het proces van zelfheling (verder?) in te zetten, ieder op zijn/haar eigen manier en in eigen tempo.

Tijdens de workshops ga je, individueel en met elkaar, aan de slag met vragen als: “Wie ben ik nou echt?”, “Wat wil ik eigenlijk?”, “Hoe en waarom blokkeer ik mezelf?”.

We doen oefeningen uit diverse disciplines, zodat iedereen kan ‘proeven’ van verschillende manieren van zelfheling.

Naast individuele oefeningen en oefenen met de hele groep, worden ook werkvormen gebruikt vanuit het principe van ‘space holden’, waarbij de mannen dienend zijn voor de vrouwenkring en de vrouwen voor de mannenkring.

(Voor meer informatie: <https://www.spiritualawakeningprocess.com/2011/09/understanding-how-to-hold-space.html>)

Tijdens de 5 workshopdagen, met telkens een maand ‘oefentijd’ ertussen, komt elke keer een ander thema aan bod:

Dag 1 Waar kom je vandaan?	30 maart 2019
Dag 2 Waar wil je naar toe?	4 mei 2019
Dag 3 Het geschenk van vergeving	1 juni 2019
Dag 4 Houden van jezelf	29 juni 2019
Dag 5 Persoonlijk leiderschap nemen	31 augustus 2019

We streven naar een balans in mannelijke en vrouwelijke deelnemers met een maximum van 8. De serie gaat van start als zich minimaal 6 mensen hebben aangemeld.

Als deelnemer betaal je 400,- euro. Daarvoor krijg je tijdens de 5 maanden dat de serie loopt ook een uur persoonlijke coaching op het moment dat je dat zelf wilt. Dit kan via Skype, per telefoon of op locatie van Roula of Gio.

Mocht je behoefte hebben aan meer individuele coaching, dan krijg je tijdens de duur van de workshopserie 25% korting op het normale coachingstarief. Daarnaast kun je lid worden van een gesloten Facebook groep, waar mannen en vrouwen hun ervaringen kunnen delen, (elkaar) vragen stellen en elkaar kunnen inspireren.

De workshopdagen worden op zaterdagen gehouden op een prachtige boerderij-achtige locatie in Vianen. We starten elke themadag om 10.00 uur en eindigen rond 17.00 uur. Er is een lunchpauze van 12.30 – 13.30 uur, waarin je – behalve om te eten ook de tijd hebt even alleen te zijn, te wandelen o.i.d.. Wij zorgen voor koffie/thee en soep met brood (lunch) en vragen iedereen iets voor de lunch mee te nemen wat we gezamenlijk kunnen delen.

Aanmelden kan via een mailtje naar: [giovogelaar@hotmail.com](mailto:giovogelaar@hotmail.com). En als je meer informatie wilt, bel dan gerust 06 – 1147 0220.