

Trajectoverzicht Persoonlijke Ontwikkelmodule 1

Start 10 januari 2026

8 persoonlijke ontwikkeldagen in Brielle

Lesdag 1, Verleden heden toekomst

10 januari

Docent: Karin

We openen de reis met het onderzoeken van je levenslijn. Met een brugoefening en een tekening van verleden heden en toekomst kijk je waar je vandaan komt, waar je nu staat en in welke richting jouw innerlijk wil bewegen. Je krijgt helderheid over waar je aan het einde van dit traject wilt staan.

Lesdag 2, De geboortesjaal groepsopzet

31 januari

Docent: Marlies

Een rituele en diepe dag waarin je letterlijk en figuurlijk jouw plek inneemt in het leven. De geboortesjaal maakt zichtbaar hoe jij ontvangen bent in deze wereld en hoe je nu ontvangen mag worden. Door deze dag claim je jou bestaansrecht en laat je bestaansplicht los. In de

warmer en veiliger groep mag ieder verhaal geraakt en gevoeld worden.

Lesdag 3, Vissen in het gezin van herkomst

28 februari

Docent: Karin

Je duikt in de energie van je gezin van herkomst. Welke rollen en overtuigingen heb je met je mee gekregen. Welke gevoelens vroegen ooit om bescherming, waardoor je overlevingsstrategieën hebt ontwikkeld.

Door te onderzoeken wat je nog vasthoudt ontstaat ruimte voor jouw eigen stroom.

Lesdag 4, Latente talenten het kind in jou

21 maart

Docent: Marlies

In jou leeft een kind vol nieuwsgierigheid en levenskracht. We openen de ruimte voor de kwaliteiten die je ooit hebt verstopt of vergeten. Of die er gewoon niet mochten zijn. Via speelse werkvormen en innerlijk contact nodig je deze kwaliteiten opnieuw uit om aanwezig te zijn en weer deel uit te gaan maken van je leven.

Lesdag 5, Kleuren van bewust en onbewust

11 april

Docent: Arianne

Kleur is trilling vorm emotie en taal. Met creatieve expressie en kleuronderzoek ontdek je welke innerlijke lagen aandacht vragen. Je leert luisteren naar de zachte bewegingen van je ziel en je innerlijke kompas.

Lesdag 6, Grenzen en ruimte

9 mei

Docent: Arianne

Je onderzoekt het evenwicht tussen jouw ruimte en die van de ander. Hoe voel je je grens. Hoe blijf je aanwezig wanneer iemand dichtbij komt. Met lichaamswerk, verbindingsoefeningen en afsluutoefeningen ontstaat gezonde begrenzing vanuit zachtheid en kracht.

Lesdag 7, Afstemming en contact met je kern

30 mei

Docent: Karin

Je maakt contact met de stille plek in jezelf waar kracht en rust samenkomen. Met adem aandacht en energetische afstemming ontdek je hoe het is om volledig aanwezig te zijn. Vanuit die plek ontvouwen vertrouwen helderheid en innerlijke richting.

Lesdag 8, Zet je masker af

20 juni

Docent: Arianne

De laatste lesdag , waarin je echt je masker af mag zetten. Alles achter je mag laten waarvoor het nu tijd is om los te laten. Een dag van zichtbaar worden en loslaten. Wat mag eindelijk vrij zijn in jou. We sluiten af met een vuurritueel als bekrachtiging van jouw nieuwe ruimte.

Locatie

Brielle, het exacte adres ontvang je na inschrijving

Een rustige warme plek met ruimte voor aandacht en innerlijk werk