

Waarom zou je aan deze workshop deelnemen?

Op een luchtige manier onder deskundige begeleiding een soort APK van je relationele vaardigheden.

Verrassend eenvoudige oefeningen doen, waarin je veelal onbewuste patronen van jezelf kunt ervaren.
(buiten spelen!)

Deze patronen eerst bij jezelf duidelijk krijgen, om ze dan eventueel te delen.

Om zo, na tweeëneuhalf uur weer geïnspireerd naar je jezelf en je relatie te kijken.

De workshop word gehouden op:

woensdag avond 1 april (geen grap) 19.30u.- 21.30u

bij Centaurea, Orderparkweg 5 in Apeldoorn

kosten zijn 25€ (per paar of 15€ per persoon)

Graag vooraf opgeven bij Erna of Peter, de aanmelding is definitief na betaling.

Erna Herberts, tel 06 83 088 026;
Peter Leest, tel 06 14 242 802

info@ernaherberts.nl
peter.leest@haptotaal.nl

Zin in een avondje
"buiten spelen"

Erna Herberts & Peter Leest



Workshop Relaties

1 april 2020 om 19.30u

Haptonomie is zo gewoon dat het bijzonder is

Erna: “Als haptonomisch werkend fysiotherapeut laat ik via oefeningen en aanraken de cliënt ervaren wat bij haar/hem past. Wat zij/hij wilt, in plaats van wat moet.



In mijn werk en in de relatie met mijn man Onno, kom ik mijzelf het hardst tegen. En telkens weer leer ik dat als ik mijn beleving respectvol, maar ook met humor bespreekbaar maak, er weer licht, lucht en beweging komt.

De relatiebegeleiding die ik samen met Peter geef, beleef ik als een uitdagend spel. De cliënten ervaren hun eigen patronen op een fysiek niveau, dat bewustzijn opent de weg naar nieuwe ontwikkelingen.

Peter: “De afgelopen 15 jaar ben ik werkzaam als haptotherapeut. Telkens helpt de ander mij weer dichterbij mijzelf te komen.



Thema's die op dit moment leidend zijn in mijn leven, gaan over “normen en de plek die ze innemen” en “de werkelijke waarde van angst en boosheid”. Ik merk dat ik gelukkig word als ik trouw blijf aan mijzelf om van daar uit het contact met de ander aan te gaan. Het leuke van het samen met Erna relatiebegeleiding geven is de dynamiek, het onverwachtse, en tegelijk de rust en het vertrouwen in mijzelf en de ander dat ik telkens bevestigd zie.

De kwaliteit van je relatie heeft grote invloed op je leven.

Dat is reden genoeg om met aandacht met je relatie om te gaan. Voor je het weet voer je met je partner "de dans der onmogelijkheden" uit: Een telkens herhalend patroon van onenigheid en elkaar pijn doen, terwijl je beiden waarachtig het beste voor hebt met de ander. De uitweg hieruit is het zien van je eigen aandeel en hier de verantwoordelijkheid voor te nemen. Dan kun jij (weer) groeien en je durven laten raken door de ander..

Leven is veranderen, in die verandering zit de mogelijkheid om te groeien. Dit geldt voor jou als mens en voor jullie relatie. Een relatie doorloopt 4 fasen:

- De eerste fase gaat over spanning en vitaliteit: Je ziet in de ander (en in jezelf!) kwaliteiten of mogelijkheden die je aantrekken, misschien word je wel verliefd.
- Daarna gaan jullie aan je gezamenlijk leven: afspraken worden gemaakt, toekomst wordt geschetst. In deze fase komt, naast spanning en vitaliteit ook veiligheid en intimiteit.
- Vervolgens komt het vraagstuk hoe tegelijk betrokken èn vrij te zijn. Welke balans heb jij daarin nodig en hoe breng je die in de relatie met je partner.
- De vierde fase kenmerkt zich door zingeving. Jouw zingeving, de ruimte en zin van jullie relatie en de plaats van de ander.

In ons avondje buitenspelen bieden we een proeverij waarin je kunt beginnen met ontdekken: Wat jouw inzet is in het spel van een relatie. De invloed van jouw (on-)vrijheid en als je lef hebt: van jouw pijn en verdriet. En de kracht van het bewust worden daarvan.