

Familie-opstelling 'Leeft je familie in je hart?' op 8 juni

Iedereen heeft ouders en familie. Loyaliteit aan de familie kruipt net als bloed, waar het niet gaan kan. Dat wil zeggen dat je vaak rondloopt met gewoontes, overtuigingen en gevoelens die niet bij jou horen. Maar die voortkomen uit de levenshistorie van je ouders en voorouders. Je bent onbewust met hen verbonden.



Familie-opstellingen

Begeleiding Janneke Venema en Yldau Dijkstra



'Leeft je familie in je hart!'

Familieopstellingen: **Woensdag 8 en 22 juni**

Locatie: Voormalig Stiltecentrum,
Paslaan 6, Apeldoorn

Tijd: 19.30 - 22.30 uur

Aanmelden: Praktijk voor Rebalancing en
Systemisch werk Janneke Venema
Tel.: 055 - 355 68 39
inbalance@kpnplanet.nl



Praktijk voor Rebalancing, Trager en Dorn, Distelvlinderlaan 43, Apeldoorn
www.rebalancing-apeldoorn.nl

Familieopstellingen maken zichtbaar waar blokkades vandaan komen en ook hoe je je ervan kunt bevrijden. Er wordt gewerkt met persoonlijke vragen en behoeften van de deelnemers. Thema van de avond op 8 juni is 'Leeft je familie in je hart?'

Opstellen via het lichaam

Het lichaam is leidraad bij onze familieopstellingen. Vooraf wordt een geleide meditatie en een oefening gedaan waardoor iedereen meer voelend aanwezig raakt. Vandaaruit tonen zich blokkades en vragen. Het lichaam is een bijzonder gevoelig meetinstrument dat ons, als we ernaar luisteren, veel te vertellen heeft. Bijvoorbeeld: Wil ons lichaam naar iemand toe of van iemand weg? Openen wij onze armen als we een oude bekende zien of draaien we liever onze ogen weg? Worden we blij als we naast een vreemde zitten of voelen wij ons opgelaten? Vóór het brein bepaalde informatie kan verwerken heeft het lichaam al gereageerd. Denk maar aan: plotseling remmen en verstijven van schrik nadat het net goed is gegaan. Alles wat in de buitenwereld gebeurt, heeft zijn weerslag op ons lichaam. Zo kun je meten wat angst doet met bloeddruk, temperatuur en spierspanning. Er wordt weinig gesproken tijdens een familieopstelling. Toch geeft het heldere inzichten in de oorsprong van blokkades en helpt ze weer los te laten. Zo ontstaat ontspanning in lichaam en geest. In rust maak je gezondere keuzes en verruim je je hart, ook voor je familie.

Invloed van familie

Je familie van herkomst leeft voort via jou. Ook al heb je daar misschien weerstand tegen. Je kunt het verleden niet afsnijden van wie je hier en nu bent. Onaffe zaken willen gezien en erkend worden. Simpelweg omdat alles erkenning nodig heeft in het leven. Soms is dat moeilijk, zeker wanneer schaamte over je familie een rol speelt. Schaamte maakt dat je je verstoort of bepaalde dingen uit de weg gaat. Maar wat mensen mijden, bepaalt hen onbewust het meest. 'Wat houd ik weg?' is een relevante vraag die je jezelf kunt stellen. Als je onbewust energie steekt

in het vermijden van iets, geef je het juist aandacht. Zo kunnen patronen zich blijven herhalen.

Waarvoor dient een opstelling

Een opstelling heeft diverse doelen. Je kunt onaffe relaties ermee afronden. Je kunt je medicatiegebruik of een ziektesymptoom onder de loep nemen. Symptomen zijn vaak milde aanwijzingen naar een onbalans in je leven. Ook kun je rondlopen met overgenomen verdriet, angst of remmingen, die niet passen bij dat wat jij in je leven hebt meegeemaakt. Middels een opstelling ontdek je van wie je deze emoties overgenomen hebt en laat je ze los.

Iets loslaten is vaak onwennig omdat we allemaal angst voor én verlangen hebben naar verandering. Pas als je merkt dat het rustiger wordt in je lichaam, is de opstelling klaar. Na afloop ervaar je vaak grote opluchting en kan het doorwerken in je leven.

Tot slot

Wil je een flinke stap zetten in je ontwikkeling (ipv jaren therapie), dan is een familieopstelling een middel om dit te doen. Je doet het onder deskundige begeleiding en in een vertrouwelijke groep. Er is nazorg. Je gaat met andere ogen naar je jezelf kijken. Je zult je verbazen hoe het voelt als je je familie in je hart sluit. "Ik merk dat de relatie met mijn vader na de opstelling verbeterd is. Hij toont weer belangstelling", aldus een deelnemer. "Een familieopstelling doet de hele familie goed, zelfs je kinderen!" zei iemand.

Praktische informatie

Data: 2 woensdagavonden: 8 en 22 juni

Locatie: Paslaan 6 te Apeldoorn.

Tijd: 19.30 tot ca. 22.30 uur

Kosten per avond: € 35,- voor deelnemende toeschouwers en € 85,- met een persoonlijke vraag/thema/aangelegenheid
Aanmelden bij: Praktijk voor Rebalancing en Systemisch werk Janneke Venema
Tel.: 055-355 68 39 of inbalance@kpnplanet.nl

www.rebalancing-apeldoorn.nl