

Meditatie en opstelling woensdag 31 januari Familieopstelling verheldert

Op woensdagavond 31 januari start er aan Paslaan 6 in Apeldoorn een serie van vijf avonden "Meditatie en Opstellingen". De avonden brengen je klaarheid in je persoonlijke ontwikkeling en over de verhouding met jezelf, je familie, werkrelaties en/of lichamelijke klachten. Docente Janneke Venema laat je door meditatie eerst verbinding maken met jezelf. Daarna kijken we naar relaties die aandacht vragen.



Familieopstelling

Begeleiding Janneke Venema en Yldau Dijkstra

'Familieopstelling verheldert'

Familieopstellingen:

Introductie avond 31 januari 2018

Cyclus van 4: Woensdag 28 februari,
14 en 28 maart en 11 april

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 Distelvinderlaan 43, Apeldoorn
www.rebalancing-apeldoorn.nl

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

In een opstelling kan bijv. zichtbaar worden waarom je niet van je verslaving kunt afkomen of, je begrijpt ineens wat de reden is dat jij je altijd een buitenbeentje in het gezin hebt gevoeld.

Dat heeft vooral te maken met drie dingen.

Ten eerste: er zijn mensen buitengesloten. **Ten tweede:** de orde van geven en ontvangen is verstoord. **Ten derde:** iemand heeft niet de plaats in het familiesysteem die bij hem/haar hoort.

Een voorbeeld: Als je als kind voor je ouders moest zorgen in plaats van andersom is de orde van geven en ontvangen verstoord. Door het verstoren van deze orde heb jij niet de goede plaats in je familie gehad. De gevolgen kunnen zijn dat je in je latere leven niet in staat bent om te ontvangen. Geven gaat je goed af, maar op het moment dat je iets van iemand kunt of mag ontvangen, voel je je schuldig. Voor een gelukkig leven is het belangrijk dat er een goede balans is tussen geven en ontvangen.

Geschikte vragen

- Waardoor kan ik mijn eigen plek in het leven zo moeilijk vinden?
- Waardoor voel ik me vaak eenzaam en mis ik verbinding met mensen om mij heen?
- Waardoor krijg ik steeds conflicten met mijn baas / autoriteiten?
- Waarom wordt mijn leven beheerst door verdriet?
- Waardoor spreken wij in onze familie over bepaalde zaken nooit?

Door systemisch werk wordt duidelijk dat belangrijke gebeurtenissen in een familie invloed hebben op het functioneren en welzijn van andere familieleden.

Uit liefde voor de familie kan een kind onbewust een last van een ander familielid op zich nemen. Vaak overschatten kinderen zichzelf. Ze willen graag dingen overnemen van mama en papa, als zij daar zelf niet toe in staat zijn.

Maar niemand is daarmee geholpen. Met een familieopstelling kan zo'n verstriking losgelaten worden en wordt de 'orde van de liefde' hersteld. Ieder heeft een eigen plek. Dit is effectief en helend.

Hoe werkt een familieopstelling?

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

Om zichtbaar te kunnen maken wat 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 de vraagsteller zelf.

Vaak komen inzichten tijdens of vlak na een opstelling. Soms is een 'incubatietijd' nodig voordat de inzichten werkelijk landen. Belangrijk is, dat je geen voorkennis nodig hebt om er aan deel te nemen.

Informatie

Introductie: Je bent van harte welkom op 31 januari en daarna besluit je voor de cyclus van 4 avonden.

Vervolg: 4 woensdagavonden op 28 februari, 14 en 28 maart en 11 april

Locatie: Paslaan 6, 7311 AK Apeldoorn

Kosten: introductie € 25,-

vervolg € 30,- per avond voor representanten en voor het inbrengen van een vraag € 130,-

Aanmelden: Praktijk voor Systemisch werk en Lichaamstherapie Janneke Venema

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