

DE OASE

TWEEDAAGSE ROUWORKSHOP

EEN RESPECTVOLLE REIS VAN VERWERKING,
CREATIVITEIT EN VERBINDING.

Begeleiding: *Annebet Nolen*



Soms zijn we zoekenden in de woestijn
En kunnen we ons met niets of niemand verbinden

Claire van Abbeele

Graag wil ik je uitnodigen om deel te nemen aan de Tweedagse Rouwworkshop "De Oase", een diepgaande reis van verwerking, creativiteit en verbinding. Tijdens deze twee dagen bied ik je de mogelijkheid om rouw te verkennen met behulp van creatieve oefeningen en familieopstellingen. Met respect voor jouw persoonlijke reis, in een kleine groep.

DAG 1

- Welkom en introductie van het programma
- Ontspanningsoefening
- Wat is jouw rouw?
Een inzicht in de verschillende rouwprocessen
- Creatieve Rouwverwerking – Deel 1
Creatieve expressie en het eren van herinneringen
- Familieopstellingen – Deel 1
Inzicht krijgen in jouw vragen rondom rouw

DAG 2

- Verwerking en Integratie
Reflectie op de ervaringen van dag 1
- Creatieve Rouwverwerking – Deel 2
Voortzetting van creatieve expressie
- Familieopstellingen – Deel 2
Diepere inzichten verkrijgen
- Delen en Reflectie
Ervaringen delen en samen reflecteren
- Afsluitingsceremonie en Dankbaarheid
Respectvolle afsluiting en dankbaarheid voor deelname

Ik begrijp dat rouw een persoonlijke reis is, en ik wil een respectvolle en ondersteunende omgeving bieden waarin jij je eigen weg kunt vinden in 'De Oase'. Ik kijk ernaar uit om samen met jou deze reis van verwerking en verbinding in 'De Oase' te maken.

Werkvormen: familieopstellingen en creatieve werkvormen (schilderen, schrijven, muziek). Er is ruimte voor speelsheid, zwaarte, licht en schaduw, verdriet, boosheid, angst en blijdschap.

Voor wie: Deze workshop is bedoeld voor iedereen die rouw ervaart, ongeacht waar je je in het rouwproces bevindt. Ervaring in creatieve oefeningen of familieopstellingen is niet vereist.

Data: zaterdag en zondag **21 - 22 januari** (nog een paar plaatsen beschikbaar), zaterdag en zondag **17 - 18 februari**, zaterdag en zondag **23 - 24 maart**, zaterdag en zondag **1 - 2 juni**

Werktijden: We werken van 09.30- 17.30 uur met een uur lunchpauze

Locatie: Mijn praktijk op de Wassenaarseweg 32 in Den Haag

Groepsomvang: Maximaal 10 deelnemers

Senior begeleider: Annebet Nolen (06-29149090)

Vragen: Voor vragen kan je me mailen of bellen, zie mijn gegevens hierboven

Investing: 450 euro. Lunch en materialen voor creatieve opdrachten inbegrepen.

Aanmelden: Stuur een mail naar Annebet (info@annebetnolen.nl) met voor- en achternaam, adresgegevens, telefoonnummer, eventuele bedrijfsnaam en dieetwensen



ANNEBET NOLEN De helende reis is een tocht die toewijding vraagt. Voor mij geldt: 'Het vraagt een wereld aan steunende knuffels, ogen, oren, kennis, wijsheid, roffels op mijn harnas, kriebels, zachte handen, aanrakingen, humor, plezier, dans, vrijkomende beweging en toestemming om wonden te helen.' Door alles wat ik heb ontvangen kan ik een helende bron zijn voor mensen die bereid zijn hun rouw onder ogen te komen en die willen groeien.


AMOR FATI