

Vriendenbijeenkomst

Landgoed Zonneoord, 5 november 2025

Workshops:

Het onderbewuste van de huid: het vier lagen huidmodel



Begeleider: Willemijn Bos

Functie/rol: coach en dermatoloog n.p.

Korte inhoud: De fysieke huid kan zichtbaar gezond of gewond zijn. Het Vier Lagen Huidmodel geeft inzicht in wat er naast fysiek, nog meer kan spelen mentaal, emotioneel en energetisch.

We gaan ook een stuk ervaren; hoe lekker zit jij in je vel?
Of verlang je dat daar nog iets getransformeerd mag worden?
Kom het maar zelf ervaren, hoe dit voor jou is!

Emotionele spanning tot rust brengen in 4 stappen



Begeleider: Paul Loomans

Functie/rol: Auteur, trainer en zenmonnik. Schrijver van *Goed gevoel, emoties als medicijn*; *Vleugels van vertrouwen*, *gids voor de innerlijke metamorfose* en *Ik heb de tijd, handleiding in Tijdsurfen* (bekroond als beste spirituele boek van het jaar).

Korte inhoud: Omdat we kunnen nadenken over angst, pijn of verdriet kiezen we vaak hiervoor en onderdrukken we de emotie. Daardoor komen we niet tot verwerking. Ontwar de verstrengeling van emoties en gedachten. In deze workshop wordt ingegaan op:

1. De helende functie van emoties: ze helpen om tot verwerking te komen.
2. Hoe we zowel fysiek als geestelijk emoties tegenhouden na een nare gebeurtenis.
3. De sleutel om gedachten van verzet te kalmeren en fysiek weer tot ontspanning te komen.
4. Een allergische reactie op iets is een echo van oud zeer, maar achter je rug gaat ook de poort open naar verwerking.

Long Covid: van moeten naar willen



Begeleiders: Nina Bosselaar & Marjolein Boersma

Functie/rol: Ervaringsdeskundigen Long Covid & stressortherapeuten

Korte inhoud: Wat als je niet meer zoveel hoeft, maar meer mag? Veel mensen met Long Covid herkennen het: altijd maar doorgaan, hard werken, plichtsgetrouw zijn en jezelf wegcijferen. We moeten vooral heel veel van onszelf.

In deze workshop laten Marjolein en Nina je ervaren hoe je dit patroon kunt doorbreken en meer mag gaan leven vanuit je eigen emoties en wil (EEW). Je mag jezelf ont-moeten en weer op nummer één zetten. Niet alleen voor jou, maar ook voor je omgeving. We doen dit in gesprek met elkaar én met jou. En met ervaringsgerichte oefeningen waarbij je het verschil tussen moeten en willen in je lichaam kunt voelen.

Voorbij het idee 'emotie'



Begeleider: Arnold Timmerman

Functie/rol: Coach, therapeut, internationaal presenter The Journey

Titel: Voorbij het idee 'emotie'

Korte inhoud: Wat als emotie slechts het puntje van de ijsberg is, de oppervlakkige expressie van een diepgeworteld mentaal, fysiek of emotioneel patroon? Hoe kijken we er dan naar, hoe kunnen we daarmee omgaan en wat wordt er dan beschikbaar – qua transformatie, verbinding en gezondheid?

Focusing: de kunst en de kracht van Innerlijk luisteren



Begeleider: Mirjam van den Anker

Functie/rol: Psychosociaal therapeut, Focusbegeleider, coach, trainer

Korte inhoud: We weten vaak wel dat dat een goed idee is om gevoelens meer 'te leren omarmen!'; maar hoe doe je dat eigenlijk concreet? Focusing geeft handvatten om dat te leren doen. Het helpt je te groeien door een vruchtbare relatie te ontwikkelen met gevoelservaringen en het innerlijk kompas dat ze in zich dragen. Gevoelservaringen die zich laten zien en horen in het lijf.

We werken op het raakvlak van lijf, emoties, cognities en innerlijk weten. Juist door op dit raakvlak te werken kan Focusing een helende impact hebben op verstoringen die zich fysiek uiten. In deze workshop zul je kennis maken met de basisbegrippen en doe je een eerste ervaring op met de werking van Focusing.

Resonantie, trilling, frequentie en gezondheid



Begeleider: Joyce van Gelder

Functie/rol: Holistisch Fysiotherapeut/ bodymind coach/ resonantietherapeut en grondlegger van de opleiding: resonantietherapie voor therapeuten.

Korte inhoud: Met resonantie kun je lichamelijke, emotionele, mentale en energetische blokkades opsporen en in beweging brengen. Dit maakt het een waardevol hulpmiddel voor mensen met aanhoudende klachten en therapeuten en coaches die op bodymind-niveau werken en hun therapie/coaching willen versterken.

Tijdens deze workshop hoor je hoe een klankdiagnose precies werkt. Ook wordt ingegaan op hoe resonantie een (empathisch) therapeut kan helpen om minder vermoeid te zijn na intensieve sessies.

Noot:

Bij aankomst in de ochtend van de Vriendenbijeenkomst kun je je opgeven voor twee van bovenstaande workshops van elk een uur, die gegeven zullen worden in twee achtereenvolgende rondes.

Wil je heel graag een specifieke workshop volgen, wees dan op tijd aanwezig!