

Vriendenbijeenkoms

Landgoed Zonneoord, 11 juni 2026

Workshops:



Titel workshop: De wijsheid van emoties ervaren

Naam spreker: Adnan Mirza

Functie/rol: Bestuurslid Stichting Emovere

Inhoud workshop: In deze sessie maak je kennis met een eenvoudig model voor lichaam en geest en met manieren om deze verbinding te herstellen. Door middel van zachte oefeningen in tweetallen en kleine groepen verkennen we praktische manieren om op te merken wat er in het lichaam aanwezig is en emotionele ervaringen toe te laten zonder deze te analyseren of te corrigeren. Het is niet de bedoeling om emoties te beheersen, maar om ze volledig te ervaren. Veel mensen merken dat door de verbinding te herstellen er meer duidelijkheid kan ontstaan over wat voor hen belangrijk is in hun leven.

Deze workshop wordt in het Engels gegeven. Tijdens de oefeningen en onderling kan er Nederlands worden gesproken. Vragen kunnen ook in het Nederlands worden gesteld.



Titel workshop: Aan de praat met levendige herinneringen op basis van Voice Dialogue

Naam spreker: Yaéla Borrenbergs

Functie/Rol: Ervaringsdeskundige en Voice Dialogue Facilitator

Inhoud workshop: Ben jij benieuwd naar wat en wie er allemaal in jou leeft? Want we hebben allemaal levendige herinneringen van gebeurtenissen in ons leven. Maar wist je ook dat je kunt praten met deze levendige herinneringen en dat ze je nog veel meer moois kunnen vertellen? Dit wordt ook wel “delentaal” genoemd, waarmee ik je graag kennis laat maken door middel van een schrijvende vorm van Voice Dialogue.

Tijdens deze workshop gaan we samen op reis naar wat er dagelijks allemaal te ontdekken valt. Want wie denkt dat delentaal moeilijk is, ontdekt dat we onze kinderlijke onbevangenheid en nieuwsgierigheid vaak zijn kwijtgeraakt, maar hier weer contact mee kunnen maken door deze methode. Op een makkelijke en luchtige manier schrijf jij jezelf of anderen de diepte in en ga je aan de praat met levendige herinneringen om jezelf te (her)ontdekken.



Titel workshop: Uit je hoofd, in je lijf met de kracht van je adem

Naam spreker: Ernestine de Groot

Rol: Arts, gespecialiseerd in de verbinding tussen lichaam en geest en het ontstaan van klachten.

Inhoud workshop: Ons zelfgenezend vermogen zoekt voortdurend naar balans. Dit kan tijdelijk verstoord raken door bijvoorbeeld leefstijl, stress, (systemisch) trauma of overtuigingen. Ik heb zelf ook ervaren hoe krachtig dit zelfgenezend vermogen is. En hoe belangrijk het is om de taal van je lichaam te leren spreken. Met je adem kun je direct je staat-van-zijn beïnvloeden en je zenuwstelsel reguleren.

In deze workshop ga je ervaren hoe het is om uit je hoofd en in je lijf te zakken. Om te wisselen tussen AAN en UIT staan. Zo train je veerkracht en ondersteun je je zelfgenezend vermogen. Een simpele en krachtige manier om te werken aan balans en herstel. Leuk als je meedoet! Je bent van harte welkom.



Titel workshop: Ontmaskerd: Wie ben jij als je niet meer je best hoeft te doen?

Naam sprekers: Robin Boelsums en Aurinke Stokx Vos

Rol: Co-founders van OhLijf, coaches en trainers gespecialiseerd in de mind-body benadering voor neurodiverse breinen (denk aan ADHD, hoogbegaafdheid, dyslexie, HSP en autisme).

Inhoud workshop: Waarom lopen juist de meest creatieve, snelle en gevoelige denkers zo vaak vast met chronische klachten? In deze interactieve workshop maken we het onzichtbare zichtbaar: de ballast van de interne criticus en de bevrijding van 'niet meer hoeven voldoen'.

Je zult ervaren hoe het krampachtig persen van je 'neurodiverse' zelf in een 'normaal' hokje de directe brandstof is voor pijn en vermoeidheid. Of je nu zelf kampt met klachten of als zorgprofessional op zoek bent naar een diepere laag in herstel: verwacht een uur vol herkenning, interactie en de energie om eindelijk die torenhoge lat los te laten.

Durf jij te ontdekken wie je bent zonder dat masker?



Titel workshop: Belichaming, emoties en herstel: een workshop over PRT, Somatic Tracking en trauma

Naam sprekers: Vanessa Blackstone en Alex McQueen

Functie/rol: Vanessa Blackstone is directeur van het Pain Psychology Center (PPC), de klinische thuisbasis van Pain Reprocessing Therapy (PRT), en co-auteur van The Pain Reprocessing Therapy Workbook.

Functie/rol: Alex McQueen is mind-body coach, yoga- en meditatie-instructrice en intakecoördinator bij PPC London.

Inhoud workshop:

In deze workshop worden de diepere emotionele en relationele lagen van chronische symptomen en herstel verkent. Samen begeleiden Vanessa en Alex deelnemers door een verkenning van belichaming, emoties, beschermingsmechanismen, deelwerk (parts work) en de rol van trauma – inclusief zowel grote als kleine trauma's – in het vormgeven van de symptoom ervaring. Gebruikmakend van Pain Reprocessing Therapy, somatische tracking, contemplatieve oefeningen en op delen (parts work) gebaseerde benaderingen, nemen deelnemers deel aan een somatische tracking-oefening die is ontworpen om hen te helpen emoties en symptomen op een zachte manier te observeren en te volgen. Deze workshop is bedoeld om een diepere en meer ervaringsgerichte kijk te bieden op genezing, zelfverbinding en herstel.

Deze workshop wordt in het Engels gegeven. Tijdens de oefeningen en onderling kan Nederlands worden gesproken. Vragen kunnen ook in het Nederlands worden gesteld.

Vanessa Blackstone, MSW, ACSW, lid van de Eastern Band of Cherokee Indians, is directeur van het Pain Psychology Center (PPC), de oorspronkelijke klinische thuisbasis van Pain Reprocessing Therapy (PRT). Ze is co-auteur van The Pain Reprocessing Therapy Workbook en schreef het hoofdstuk "Pain Reprocessing Therapy for Migraine Headaches in Women: Achieving Symptom Eradication and Recovery" voor het boek Psychosocial Interventions for Chronic Pain in Women and Girls (2025) van Springer Nature. Vanessa heeft honderden zorgverleners opgeleid in PRT, geeft les aan de afdeling Orofaciale Pijn van de Faculteit Tandheelkunde van UCLA en combineert professionele ervaring met haar persoonlijke ervaringen in haar werk op het gebied van herstel van chronische pijn.

Alex McQueen is mind-body coach en intake coördinator bij PPC London. Ze is tevens gecertificeerd yoga- en meditatie-instructrice en richt zich op het helpen van mensen bij het oplossen van chronische klachten en het ontwikkelen van een diepere verbinding met zichzelf. Alex heeft een master in Medische Geesteswetenschappen en Geschiedenis en brengt een doordachte, interdisciplinaire invalshoek in haar werk, gebaseerd op zowel contemplatieve praktijken als academische studies. Haar eigen herstel van decennialange chronische klachten – waaronder bekkenpijn, voetpijn, nekpijn, kaakpijn, angst en PDS – heeft haar passie voor dit werk verdiept en haar overtuiging versterkt dat chronische pijn geen levenslange straf hoeft te zijn.