

Je
hoeft
het
niet
alleen
te
doen

PERSOONLIJKE BEGELEIDING BIJ CHRONISCHE PIJN
BREINSTILLERS.NL



Breinstillers

PERSOONLIJKE BEGELEIDING BIJ CHRONISCHE PIJN

Veel mensen leven in een mentale staat van constant áán-staan. Breinstillers nodigt je uit tot vertragen. Tot het verzachten van gedachten, zorgen en verwachtingen. Niet door het hoofd uit te zetten, maar door iets anders aan te zetten: creativiteit, verwondering, contact, stilte.

Ik heb een 3-daagse training ontwikkeld die je daar bij helpt: drie workshopdagen, in een kleine vaste groep, met elk een eigen thema.

Workshop 1: landen in jezelf

Workshop 2: veiligheid

Workshop 3: waarden & keuzes

Op deze dagen neem ik je mee in de sfeer en gevoelens van dit thema. Je krijgt alle gelegenheid om te verkennen wat jou aanspreekt en bij jou past. Met verrassende werkvormen en uitwisseling met elkaar ontdek je hoe dit thema voor jou, in jouw leven een rol speelt.

Wat brengt dat jou?

"Toen ik voor het eerst een tekening maakte over mijn eigen pijn - gewoon een vorm met kleur en strepen - keek ik geschokt in de spiegel. Althans, zo voelde het. Alsof ik voor het eerst, ten diepste beseftte hoe het echt met me ging. Ik keek naar mij met de pijn. Ik voelde verdriet, maar ook opluchting. Ik hoef niets uit te leggen, het is zichtbaar geworden."

Deze ervaring laat zien hoe krachtig de beeldende taal, de zelf vorm gegeven creatie, kan zijn. Een gesprek met jezelf. Een eerlijk verhaal.

Geen ingewikkelde taal, maar sprekende kleuren, vormen, associaties en details. Jouw verhaal.

Het uitwisselen hierover is een uitnodiging om te delen. Je bent niet alleen. We maken deze reis samen. Laat je steunen en ontvangen door mij en de anderen. Voor zover jij dat wil en kan.

Naast de kracht van het beeld en het eventueel delen hierover, heb jij iets ontdekt. We weten nog niet wat, maar de schat van ontdekkingen is groot: hoe werkt dit thema in mijn leven? Hoe kan ik hier zelf mijn beste draai aan geven? Zo ga je met helpende inzichten of ideeën naar huis, die jou van dagelijks nut kunnen zijn.

Jij (her)vindt meer levendigheid: een gevoel van speels gemak, kleine bruisende belletjes van acties of ideeën, veilig en met vertrouwen vormgeven aan wat voor jou belangrijk is, thuis zijn bij jezelf.

Voor wie?

Voor wie op zoek is naar rust en heroriëntatie. Voor wie leeft met chronische belasting – lichamelijk, emotioneel of mentaal. Voor wie voelt dat het anders moet, maar nog niet weet hoe. Voor wie zich wil laten verrassen door wat mogelijk wordt als niets hoeft.

Praktisch:

- De training bestaat uit drie workshopdagen om de drie à vier weken, bekijk de actuele data op de website
- We starten om 10:30 uur en eindigen rond 16:30 uur
- Inclusief koffie, thee lekkers en lunch
- Alle materialen worden verzorgd
- Op een prachtige besloten plek in het buitengebied van Gorssel met genoeg parkeergelegenheid
- Een plek voor onszelf midden in de natuur
- In de ruimte heeft ieder een eigen creatiewerkplek en een plek in de kring
- Maximaal 5 deelnemers
- We starten en eindigen gezamenlijk en wisselen door de dag heen met elkaar uit
- Je wordt uitgenodigd verschillende creatieve vormen te ontdekken en je te laten verwonderen op dat avontuur
- Alles wat je maakt is op jouw manier, op jouw plek en met mijn support; het is een weg naar jezelf, die we samen afleggen
- Investering €799,- inclusief btw

Over Wietske

In mij vind je een ervaren procesbegeleider en maker met een achtergrond in o.a. culturele antropologie, systemisch werk, narratieve en beeldende therapie, ACT, Gestalt en Human Design. Vanuit een ruime blik, humor en een creatieve aanpak word je uitgenodigd om te vertragen, te voelen en te ontdekken wat voor jou klopt.

De driedaagse training is inclusief:

- Een gesprek vooraf om kennis te maken en te overleggen of de training voor jou geschikt is. Dit kan telefonisch.
- Na elke workshopdag hebben we even contact.
- Na afloop spreek ik graag met je af voor een evaluatie- en integratiegesprek. Wat is jouw oogst? Hoe werkt het door in jouw dagelijks leven? En welke schatten kan ik jou nog meegeven: ik zie en ervaar veel op zo'n workshop dag en geef jou graag mijn indrukken en visie in een persoonlijk gesprek mee.

Kennismaken?

wietske@breinstillers.nl
06 -1111 9986
www.breinstillers.nl



Een betrokken gids op jouw pad