

De liefdevolle weg naar Hechting en Verbinding

# Heel je trauma's en kom thuis bij jezelf

9 t/m 14 juni 2024

## Wat levert de week je allemaal op

- ♥ Je blijft niet meer vastzitten in het oude, je leert de routes om zelf door je eigen triggers, pijn en trauma te reizen naar mildheid, liefde en draagkracht.
- ♥ Je leert jezelf bijtijds te reguleren en hierdoor meer helder en kalmer in relaties te staan. Je weet triggers om te buigen naar constructieve feedback. Je kunt jezelf duiden en weet op een ontspannen manier je échte behoeftes aan te geven.
- ♥ Je ervaart de intieme verbinding met jezelf. Er zijn er meerdere en hier ontdek je welke je zo past, welke intieme schoonheid je siert.
- ♥ Je leert door onze uitleg hoe impactvolle dingen je kunnen overspoelen en overnemen, je krijgt hierdoor meer begrip voor jezelf en de ander.
- ♥ Je rust uit op een krachtig landgoed voordat we de speelse zomer ingaan.



## Prachtige vrouw,

Wij nodigen je van harte uit voor een helende reis binnenin jezelf tijdens deze Transformatieweek. Samen duiken we diep in jouw thema's, omringd door liefdevolle ondersteuning van ons en andere gelijkgestemde vrouwen.

Deze Transformatieweek biedt verschillende **professionele therapievormen waarmee je steeds dieper in jezelf kunt afdalen**. We werken onder andere met Trauma/Tension Release Exercises (TRE), meerdere Opstellingsvormen, Adem, Voice Dialogue, verdiepende Sharings, Somatic Experience (SE), de Polyvagaal theorie, Innerlijk kind werk en TAO. Door het programma heen zijn zachte yoga, dans, meditatie, boswandelingen, lichte massagevormen en meer verweven, om zo de verwerkingslagen die we maken liefdevol in ons lichaam te verankeren. Of je nu aan het begin van therapie staat of een diepere reset wilt, je bent welkom. De week brengt je een rijke hernieuwde blauwdruk van hoe door je pijnen heen te bewegen en hoe hierin ook steeds opnieuw je eigen draagkracht te ervaren. Dit innerlijke besef, het steeds gemakkelijker door dit alles heen kunnen bewegen, brengt zo veel heling en rust; hier staan wij voor. De leeftjidsdiversiteit binnen de groep zorgt voor een brede en stevige bedding, ondersteund door de warme verbinding tussen Helma, Wendy en Manon.

Voorafgaand aan inschrijving is er een gratis telefonisch kennismakingsgesprek om al je vragen te beantwoorden. Wonder Woods, onze magische locatie, biedt privacy en een omgeving vol puur bos, een heerlijke sauna en kampvuur. Het programma, dat van ochtend tot avond loopt met ruimte voor rust en lekker eten, wordt verder besproken tijdens het kennismakingsgesprek. In de komende maanden organiseren Helma & Wendy nog 1 of 2 workshops waaraan je deel kunt nemen om ons alvast te leren kennen/te voelen. Stuur een berichtje naar [info@sterkinjebasis.nl](mailto:info@sterkinjebasis.nl) of [info@praktijkdeverademing.nl](mailto:info@praktijkdeverademing.nl) en/of scan de QR-code voor de uitgebreide uitnodiging met verdere informatie over deze helende week.

Lieve groetjes,  
Wendy, Helma en Manon



scan de QR-code  
voor de uitgebreide  
uitnodiging

