



Stapstenen in het land van rouw Op weg met de hulp van focussen

Namaste-huis - van 28 t/m 31 oktober 2019

Een pad ontstaat door erop te lopen (Lao Tse)

Rouwen hoort bij ons leven als mens. En toch kan het moeilijk vallen om op weg te gaan, als de weg nog gebaad dient te worden.

Voor wie:

Je bent iets verloren dat waardevol voor je is of je hebt afscheid moeten nemen van iemand die je dierbaar is. Je verlieservaring is (minstens) 3 maanden geleden wanneer de week start. Je bent bereid om iets te delen van hoe jij één en ander beleeft, zodat we elkaar wederzijds kunnen verrijken.

Hoe gaan we te werk: We maken een veilige ruimte om met vriendelijke aandacht stil te staan bij wat het verlies met ons doet. We proberen dit te begrijpen en er uitdrukking aan te geven. Dit met respect voor ieders eigenheid, groeikracht en wijsheid.

Je ontdekt

- een vriendelijke, niet oordelende manier om bij jezelf aanwezig zijn;
- hoe je je veerkracht na verlies kan voeden;
- hoe omgaan met pijnlijke emoties, in plaats van erdoor overspoeld te worden of ervan weg te lopen;
- het weldadig effect van het putten uit datgene wat jouw leven betekenisvol maakt;
- de kracht van verbinding .

Achtergrond: We maken gebruik van Focussen, een manier om echt te luisteren naar jezelf, op een vriendelijke manier. Het is een proces van contact maken met wat er van binnen in je leeft, zodat je kan ontdekken wat het te vertellen heeft, wat je nodig hebt of welke stap je te zetten hebt. Dit met respect voor ieders eigenheid, groeikracht en wijsheid.

Begeleiding : Gerke Verthriest is rouwtherapeute, experiëntieel-existentieel psychotherapeute en focustrainer.

Plaats : Deze specifieke week kadert binnen de werking van het Namaste-huis en gaat ook daar door Veldestraat 57 - 61, 9850 Merendree.

Onkosten : Er geldt een solidariteitssysteem op basis van het inkomen. Vraag vrijblijvend info. Sommige ziekenfondsen komen tussen in de kosten.

Voor meer informatie, aanmelding en/of inschrijving neem contact op met het secretariaat

Veldestraat 57, 9850 Merendree - 09/371 58 20 of info@namaste-huis.be

Volg ons op de Facebookpagina van 'Het Namaste-huis'

www.namaste-huis.be.