



DE BUUF, LOES EN COLINDA – KRACHT IN SAMENWERKING

Samen Sterker

Een maandelijks workshopreeks bij **Deelcafé De Buuf**

Thema van oktober: (Familie)opstellingen, Dinsdag 21 oktober 2025 19.00 – 22.00 uur
Reeweg 79, Hendrik-Ido-Ambacht

Voor inwoners van H-I-Ambacht en omgeving

Deelname: €10,- (incl. koffie/thee)

Aanmelden via www.loeswiegand.nl

of loop binnen bij De Buuf (zie www.debuufambacht.nl voor openingstijden)

Samen sterker – in verbinding met jezelf en elkaar

Praktijk Loes Wiegand, Colinda van Dommele en Deelcafé De Buuf bundelen hun krachten in de workshopreeks *Samen Sterker*. Elke maand staat een ander thema centraal, gericht op verbinding, inzicht en veerkracht.

Na het succes van de vorige bijeenkomsten, keren we op verzoek terug met een nieuw onderwerp: **(Familie)opstellingen**.

Deze avond is voor iedereen die nieuwsgierig is naar zichzelf, patronen in families, of gewoon eens wil kennismaken met deze bijzondere werkvorm.

Wat zijn Opstellingen?

Soms merk je dat je vastloopt in je leven, terugkerende patronen hebt of gevoelens die je moeilijk kunt plaatsen. (Familie)opstellingen helpen je om met andere ogen naar jezelf en je familie(verhaal) te kijken.

Iedereen hoort bij een familiesysteem. Als daar dingen uit balans zijn – zoals verlies, geheimen, spanningen of het dragen van iets dat eigenlijk van een ander is – kan dat onbewust invloed hebben op hoe je je voelt of hoe je leeft.

In een opstelling maken we deze onderliggende dynamieken zichtbaar. Dat doen we met mensen die tijdelijk 'staan' voor bijvoorbeeld jouw vader, moeder, kind of het thema dat speelt. Door deze mensen op gevoel in de ruimte te plaatsen, ontstaat er een 'levend beeld' van jouw systeem.

Zonder veel woorden komt er vaak helderheid, rust of beweging in wat vastzat. Je hoeft niks op te lossen, alleen te ervaren wat zich laat zien.

Wat kun je verwachten van deze workshop?

We nemen je stap voor stap mee in:

- Het ontstaan van Opstellingenwerk
- De manier waarop een opstelling werkt
- Kleine oefeningen om zelf te ervaren

Daarna begeleiden we **maximaal twee opstellingen**. Je hoeft geen ervaring te hebben. Het is aan jou of je:

- Een vraag wil inbrengen
- Als representant in het ‘veld’ wil staan
- Of liever observeert aan de zijlijn

Alles is goed. Je bepaalt zelf wat bij je past.

De groepsgrootte is beperkt tot maximaal 15 deelnemers. Na bevestiging is je inschrijving definitief. Is de groep vol, dan plaatsen we je graag op de wachtlijst.

KRACHT IN SAMENWERKING

Loes Wiegand en Colinda van Dommele zijn beide professionals met ieder een eigen praktijk in H-I-Ambacht en hebben ruime ervaring in het begeleiden van mensen. Ze staan garant voor een veilige en respectvolle setting. Voor deze workshop zetten zij zich graag vrijwillig in voor bewoners van Hendrik-Ido-Ambacht en omgeving. Het altijd warme en gezellige Deelcafé De Buuf heeft de missie ‘een goede buur zijn voor de ander’ en dit sluit naadloos aan bij het gedachtengoed van Praktijk Loes Wiegand en van Colinda van Dommele

Na afloop kun je een gratis zelfhulp e-book downloaden, zodat je thuis verder kunt lezen en reflecteren.

Vervolg mogelijk

Na deze avond zijn er mogelijkheden voor:

- Vervolg groepsbijeenkomst bij De Buuf
- Individuele begeleiding bij:
 - ♦ www.loeswiegand.nl
 - ♦ www.colindavandommele.nl

Op de hoogte blijven van nieuwe workshops?

Meld je aan voor de nieuwsbrief via de website van Praktijk Loes Wiegand.