



DE BUUF EN LOES- KRACHT IN SAMENWERKING

Samen Sterker

Verliescirkel – *De kracht van Verbonden rouw*

Een begeleide reis naar leven mét verlies en hernieuwde veerkracht

Iedere maand samen stilstaan, samen verder gaan

Eén keer per maand openen we de deur van De Buuf voor een zachte, veilige plek waar je mag landen. Een moment om op adem te komen, stil te staan bij wat je draagt, en om in verbinding te zijn met anderen die verlies kennen in hun eigen vorm. Je stapt in wanneer het voor jou passend voelt — de groep is doorlopend en open voor nieuwe deelnemers.

Samen verder, in een kleine en veilige groep

Verlies raakt ieder mens. Soms abrupt, soms sluipend. In relaties, werk of studie, in het ouderschap, je leefomgeving, je gezondheid of in jezelf. Wanneer iets of iemand van betekenis verandert of wegvalt, vraagt dat om ruimte. Om verdriet dat gezien wil worden.

In deze verliesgroep sta je daar niet alleen in. We lopen een stukje met je mee, in jouw tempo en op jouw manier.

Waarom een verliesgroep?

Onverwerkte rouw laat zich vaak later opnieuw voelen — juist wanneer het leven opnieuw schuurt. Samen onderzoeken we hoe je *door* verlies heen kunt bewegen, zodat er weer ruimte ontstaat voor rust, hoop en veerkracht.

Voor wie?

Voor volwassenen die op welke manier dan ook geraakt zijn door verlies. Elk verhaal is welkom. De groep is doorlopend en instroom is mogelijk — juist daardoor ontstaat een bedding van herkenning én nieuwe verbinding.

Wat doen we?

In samenwerking met Deelcafé De Buuf organiseert **Loes Wiegand** maandelijkse bijeenkomsten over verlies, veerkracht en innerlijke groei.

In de open en hartelijke sfeer van het buurtcafé creëren we ruimte voor:

- herkenning en ontmoeting
- ervaringsgerichte oefeningen
- systemische inzichten
- het delen van verhalen — alleen als jij dat wilt
- het versterken van innerlijke draagkracht

Niets moet. Alles mag. Jij bepaalt het tempo.

De levenscirkel als kompas

We werken met zes levensthema's die je helpen om verlies stap voor stap te doorleven:

Welkom – Hechten – Intimiteit – Afscheid – Rouwen – Betekenis geven

Elke bijeenkomst staat één thema centraal. Dit ritme brengt rust, structuur en diepgang. Het helpt je om te voelen wat er in jou leeft en wat je op dit moment nodig hebt.

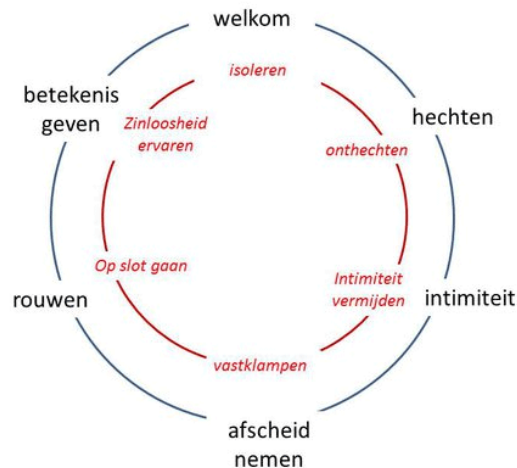
Mijn manier van begeleiden

Ik werk vanuit een holistische kijk op mens en ontwikkeling. Tijdens de sessies ontstaat een veilige bedding waarin jij je gezien en gedragen kunt voelen.

Ik maak gebruik van Systemisch werk, NLP, Voice Dialogue, IoPT/IZR, MatriX-methode lichaamsgericht en creatief werken.

Alles wat ik inzet, is afgestemd op jou en de groep.

“Wat je hebt verloren, draag je bij je. Wat je ermee doet, bepaalt hoe je verder leeft.”



Praktische informatie

Locatie: Deelcafé De Buuf, Reeweg 79, Hendrik-Ido-Ambacht

Kosten: €10,- per keer (incl. koffie/thee)

Is dit bedrag een drempel? Neem gerust contact op — we vinden samen een passende oplossing.

Groepsgrootte: Minimaal 6 en maximaal 15 deelnemers

Meer informatie & aanmelden:

via www.loeswiegand.nl

Vervolg ook mogelijk door middel van individuele begeleiding bij:

www.loeswiegand.nl

Op de hoogte blijven van andere workshops en bijbehorende zelfhulp E-books?

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