



DE BUUF, LOES EN COLINDA –
KRACHT IN SAMENWERKING

Workshop bij Deelcafé De Buuf

Van weten naar ervaren

Datum: **dinsdag 24 februari 2026**

Tijd: **19:00- 22:00 uur**

Het Trauma Transformatie Model als kompas

Na eerdere workshops waarin we stil stonden bij vroegkindelijk trauma, overleven en wat doorwerkt in het hier en nu, nodigen wij je uit voor een volgende stap.

In deze workshop verleggen we de aandacht van begrijpen naar ervaren. Het Trauma Transformatie Model vormt het kompas van deze avond. Dit model laat zien hoe mensen zich bewegen tussen vasthouden en loslaten, tussen oud en nieuw, tussen overleven en leven. Niet als vast stappenplan, maar als een uitnodiging tot bewustwording, vertraging en beweging van binnenuit.

Wat kun je verwachten?

- Een interactieve en ervaringsgerichte workshop
- Werken met creatieve en lichaamsgerichte werkvormen
- Ruimte voor verbeelding, voelen en betekenis geven
- Uitwisseling met anderen, zonder verplichting tot delen
- Aandacht voor eigen tempo, grenzen en veiligheid

Minder uitleg, meer doen.

Niet praten over, maar ervaren van binnenuit

Voor wie?

Deze workshop is bedoeld voor mensen die denken dat deze avond **hen kan ondersteunen** in hun persoonlijke proces. Je bent welkom als **buurtgenoot uit Hendrik-Ido-Ambacht en omgeving**, en je je aangesproken voelt door het thema *van weten naar ervaren*.

Er is geen voorkennis nodig. Het gaat niet om iets oplossen, maar om **bewustwording, ervaren en beweging**.

Groep & inschrijving

We werken bewust met een kleine en veilige groep.

Het maximale aantal deelnemers is 15.

Na bevestiging is je inschrijving definitief. Bij meer aanmeldingen werken we met een wachtlijst. Zo bewaken we rust, aandacht en veiligheid voor iedereen.

Begeleiding

Colinda van Dommelen & Loes Wiegand

Maak alvast kennis

Ben je benieuwd wie Loes en Colinda zijn en wat hen drijft in hun werk? Neem gerust vooraf een kijkje op hun websites: www.loeswiegand.nl en www.colindavandommele.nl

Praktische informatie

Locatie: Deelcafé De Buuf, Reeweg 79, 3343 LG Hendrik-Ido-Ambacht

Datum: dinsdag 24 februari **Tijd:** 19.00 – 22.00 uur

Bijdrage: €10,- (ten behoeve van Deelcafé De Buuf)

Aanmelden: <http://www.loeswiegand.nl/workshops/>

Op de website van Loes is een **nieuw e-book** beschikbaar waarin de eerder gedeelde theorie rustig wordt toegelicht. Dit kan dienen als voorbereiding en/ of als naslagwerk, maar is geen vereiste.

Na afloop

Na de workshop staat er weer een **vrij te downloaden zelfhulp e-book klaar**, zodat je thuis verder kunt lezen, verdiepen en reflecteren. Er is indien gewenst altijd ruimte voor nazorg door Colinda en/of Loes. *Je bent welkom, precies zoals je nu bent.*