



DE BUUF, LOES EN COLINDA –
KRACHT IN SAMENWERKING

Thema workshops bij Deelcafé De Buuf:

Opstellingen

Datum: **dinsdag 28 april 2026**, Tijd: **19:00- 22:00 uur**

Verbroken familiebanden

Datum: **dinsdag 16 juni 2026**, Tijd: **19:00- 22:00 uur**

Soms zijn er momenten in het leven waarop iets in ons aandacht vraagt.
Een vraag, een verlangen, een gevoel dat we niet goed kunnen plaatsen.

Tijdens deze thema-avonden creëren we samen een warme, veilige en laagdrempelige plek waar ruimte is voor ontmoeting, verstilling en inzicht.

Je hoeft niets te kunnen of te weten — alleen bereid te zijn om aanwezig te zijn.

Thema workshop Opstellingen

Dinsdagavond 28 april van 19.00 – 22.00 uur

Tijdens deze avond werken we met verschillende vormen van opstellingen, zoals:

- Familieopstellingen
- Migratieopstellingen
- Interactieve Zelf-Resonantie (IZR)

Opstellingen maken zichtbaar wat vaak onbewust meespeelt in ons leven.

Patronen en innerlijke bewegingen krijgen een plek, waardoor er ruimte kan ontstaan voor inzicht, verzachting en verandering.

We werken met een groep van maximaal **15 deelnemers**.

Door middel van **loting** krijgen drie deelnemers de mogelijkheid om hun vraag, verlangen of onderzoeksthema in te brengen.

Ook wanneer je geen vraag inbrengt, ben je van harte welkom.

Als resonant of observant kun je geraakt worden door het proces van een ander — vaak ontstaan juist daar waardevolle inzichten.

Thema workshop Verbroken familiebanden

Een weg naar erkenning en innerlijke rust

Dinsdagavond 16 juni van 19.00 – 22.00 uur

Soms raken familiebanden niet alleen beschadigd, maar wordt iemand – **bewust of onbewust** – **buiten het geheel geplaatst**. Dat laat diepe sporen na. Niet alleen in degene die wordt uitgesloten, maar in het hele familiesysteem.

Het kan gevoelens oproepen van gemis, verwarring, loyaliteitsconflicten, of juist opluchting en schuld. Tegelijk leeft er vaak een stil verlangen naar heelheid. Naar een plek waar iedereen gezien en erkend wordt, ook als relaties ingewikkeld of pijnlijk zijn.

In deze workshop staan we stil bij deze breuklijnen en bij wat er in jou geraakt wordt. Wat breuklijnen met je doen en we onderzoeken de weg naar beweging en verzoening met de situatie.

Tijdens deze avond bieden we een **zorgvuldige en veilige ruimte** om stil te staan bij dit thema.

Er is aandacht voor ieders verhaal, in het tempo dat bij jou past.

Je bent welkom met alles wat er is — of dat nu vragen zijn, gevoelens, of juist de behoefte om te luisteren en aanwezig te zijn.

In deze laagdrempelige bijeenkomst staat **erkenning, verbinding en mildheid** centraal.

Voor wie zijn deze avonden?

Voor iedereen die:

- wil stilstaan bij persoonlijke thema's
- meer inzicht zoekt in patronen of relaties
- geraakt wordt door vragen rondom familie, afkomst of verbinding
- of zich simpelweg welkom voelt om erbij te zijn

Wat kun je verwachten?

- Een warme, respectvolle en veilige setting
- Begeleiding met aandacht en ervaring
- Ruimte voor ieders eigen proces

Na afloop

Na de workshop staat er op het onderwerp van de workshop weer een **vrij te downloaden zelfhulp e-book klaar**, zodat je thuis verder kunt lezen, verdiepen en reflecteren.

Heb je behoefte aan **nazorg** of wil je de begeleiders leren kennen kijk dan op de website van: Colinda van Dommele, <https://www.colindavandommele.nl> en/of Loes Wiegand, <https://loeswiegand.nl>.

Praktische informatie

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

Maximaal aan tal deelnemers: 15

Bijdrage: €10,- per workshop (*ter plaatse te voldoen aan Deelcafé De Buuf*)

Aanmelden voor één of beide workshops kan vanaf nu via:

<https://loeswiegand.nl/workshops/>

Deze avonden worden door Colinda en Loes belangeloos georganiseerd.

Vanuit betrokkenheid bij de bewoners van Hendrik-Ido-Ambacht en omgeving willen zij graag iets betekenen.

Met hun kennis en ervaring bieden zij ruimte om stil te staan bij wat raakt, en om het soms stille of gedragen leed van buurtgenoten te verzachten.

Juist het samenzijn met anderen — die ieder op hun eigen manier geraakt zijn — kan een **helende en verzachtende werking** hebben.

Je bent welkom — precies zoals je bent.