



Interactieve thema workshop bij Deelcafé De Buuf:

♥Van Liefdeswond naar Liefdeskracht♥

Datum: dinsdag 14 juli 2026, Tijd: 19:00- 22:00 uur

DE BUUF, LOES EN COLINDA –
KRACHT IN SAMENWERKING

"Waarom raken we elkaar soms zo diep? Waarom voelen sommige mensen direct vertrouwd? En hoe kunnen we groeien van onbewuste patronen naar volwassen liefde?"

Liefde is één van de mooiste én meest uitdagende ervaringen in ons leven.

In liefdesrelaties ontmoeten niet alleen twee mensen elkaar. Ook onze geschiedenis, verlangens, kwetsuren en overlevingsstrategieën doen mee.

Soms voelen we ons diep verbonden. Soms raken we verstrikt in terugkerende patronen, misverstanden of teleurstellingen. Juist die momenten kunnen een uitnodiging zijn om jezelf én de ander beter te leren begrijpen.

Tijdens deze interactieve themaworkshop onderzoeken we op een veilige, toegankelijke en ervaringsgerichte manier hoe liefde werkt en hoe we kunnen groeien van **liefdeswond naar liefdeskracht**.

Deze avond is bedoeld voor **iedereen die liefheeft**.

Je bent van harte welkom als je:

- alleen komt;
- samen met je partner komt;
- meer inzicht wilt krijgen in terugkerende relatiepatronen;
- jezelf beter wilt leren begrijpen binnen relaties;
- verlangt naar meer verbinding, zachtheid en authenticiteit.

Alle relatievormen zijn welkom. De thema's die aan bod komen zijn universeel en gaan over menselijke verbinding, ongeacht gender, culturele achtergrond, seksuele oriëntatie of relatievorm.

Tijdens deze avond staan we stil bij:

- ♥ De oorsprong van liefde en hechting
- ♥ Waarom we ons aangetrokken voelen tot bepaalde mensen
- ♥ Liefdeswonden en onbewuste verwachtingen
- ♥ Waarom conflicten ons zoveel kunnen raken
- ♥ Het verschil tussen romantische en volwassen liefde
- ♥ De kracht van Ik – Jij – Wij
- ♥ Hoe je meer verbinding kunt creëren zonder jezelf te verliezen

De avond bestaat uit een afwisseling van:

- korte inspirerende uitleg;
- reflectie-oefeningen;
- lichaamsgerichte werkvormen;
- systemische oefeningen;
- ontmoeting en uitwisseling.

Je hoeft niets te kunnen of te delen wat niet goed voelt.
Ervaring is niet nodig.

Vorbereiding (optioneel)

Bij deze workshop hoort het gelijknamige e-book:

Van liefdeswond naar liefdeskracht – Over hechting, verlangen, verbinding en de weg naar volwassen liefde.

Dit e-book is gratis te downloaden via mijn website en kan, indien gewenst, vooraf als voorbereiding worden gelezen.

www.loeswiegand.nl/downloads/



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

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*)

Anmelden voor één of beide workshops kan vanaf nu via:

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

Begeleiding

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.

"Liefde vraagt niet om perfecte mensen. Liefde vraagt de moed om jezelf te ontmoeten en de ander werkelijk te zien."