

Retraitedag 'Ruimte voor hartsvragen', 21 maart 2025

9.30 – 17.00 uur | Stal de Marshoek, Zwolle | Meditaties en familieopstellingen

Lente

Op vrijdag 21 maart breekt de lente aan. Een mooie dag om je na de verstilling van de winter voor te bereiden op 'het nieuwe groeien'. Een dag voor een retraite om die verstilling bewust op te zoeken en van daaruit gevoel te krijgen voor hartsvragen waar je graag het licht op wilt laten schijnen. Om ruimte te maken voor het ontspruiten van inzichten die je verder helpen op jouw pad. Zodat je als mens verder kunt groeien, oude belemmeringen kunt loslaten en dichter bij jezelf komt.

Meditaties en familieopstellingen

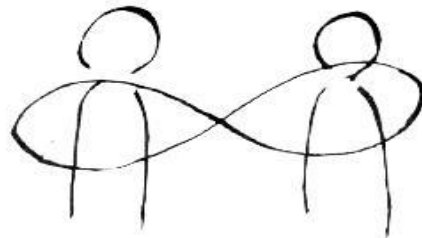
We nodigen je van harte uit voor deze retraitsdag. De dag bestaat uit een afwisselend en verdiepend ritme van meditatievormen en familieopstellingen. De verschillende meditatievormen met ontspanningsoefeningen zorgen ervoor dat je uit je hoofd en in je lijf komt. Ze helpen je om te vertragen en te verstillen, om te zakken in een diepere laag en bij jezelf te komen en om met open hart en helderheid van geest contact te kunnen maken met je intuïtie. Dat is de ideale bedding voor een familieopstelling. Hoe meer ruimte er is voor je intuïtieve wijsheid, hoe dieper de familieopstelling werkt en hoe meer verrijkende inzichten boven kunnen komen. Vervolgens helpen de meditaties weer om deze inzichten te laten landen, een plek te geven in jezelf. Nadrukkelijk bestaat de kunst eruit om dat wat je ervaart, tijdens de meditaties en tijdens de opstellingen niet met je hoofd te willen begrijpen, niet te willen oplossen, maar datgene wat er naar boven is gekomen er gewoon te laten zijn. Het verder te laten resoneren, het te ervaren en zijn werk te laten doen.

Hartsvragen

Misschien heb je al een hartsvraag die je wilt inbrengen, een prangende kwestie, een patroon dat je vroeger hielp maar waar je nu op vast loopt, een diepere behoefte, een groter verlangen.

Misschien brengen de meditaties je juist dieper naar binnen en bij een op dat moment belangrijke hartsvraag. Dat is allemaal mogelijk. Voor een familieopstelling geldt dat iedereen die eraan

deelneemt er wat aan heeft. Wanneer je een vraag inbrengt krijg je inzichten doordat de anderen uit de groep helpen met die vraag. Dit doen zij door verschillende elementen uit je vraag te representeren. Tegelijkertijd heb je als representant altijd iets aan de inzichten die naar boven komen op de positie waar je voor wordt gevraagd. Zo is een representatie altijd ook betekenisvol voor jezelf, voor de vragen waar jij mee bezig bent.



Programma, kosten en locatie

De retraitsdag begint om 9.30 met ontvangst met koffie en thee in Stal de Marshoek, Marshoekersteeg 17A, 7722 KP, Dalfsen (aan de rand van Zwolle). Om 10.00 start het programma. Om 17.00 uur ronden we af. Halverwege de dag is er een hartversterkende lunch. Gedurende de dag is er koffie, thee en water. De kosten voor deze dag bedragen E 95,00 (inclusief btw voor particulieren; E 125,00 voor zakelijk tarief).

Aanmelding en bijzonderheden

Fantastisch als je voelt dat je bij deze retraitsdag wilt zijn. Graag ontvangen we [uiterlijk 7 maart 2025](#) je aanmelding met daarbij de vermelding of je:

- nu al een hartsvraag hebt en zo ja een korte omschrijving daarvan kunt geven;
- ervaring hebt met mediteren;
- ervaring hebt met familieopstellingen;
- gezondheidsklachten of blessures hebt waar we rekening mee moeten houden;
- allergisch bent voor bepaalde ingrediënten.

Heb je nu of in de aanloop naar de retraitsdag nog vragen, dan kun je ons via onderstaande contactmogelijkheden bereiken. Mariët over de meditatie, Ceciel over de familieopstellingen.

Hartelijke groet,

Mariët Cuperus (mariet@hervind.nl, 06 18 40 24 58, www.hervind.nl)

Ceciel van Hemel (info@hartenciel.nl, 06 53 76 80 58, www.hartenciel.nl)