



## met Hans Planje en Toshokooimans

In 2019 bieden wij elke tweede zaterdag van de maand van 13 tot 16 uur een open middag, afwisselend in Hengelo en in Enschede.

Je kunt dan kennis maken met onze manier van werken rond het thema "Communicatie & Relatie". Op de open middag maken we gebruik van astrologie, systemische opstellingen en speciale oefeningen, die wij afstemmen op het thema van de dag.

Zelf zien wij het als een laboratorium, waarin wij samen met de deelnemers allerlei aspecten van "Communicatie & Relatie" onderzoeken.

Deze open middagen zijn gratis toegankelijk op basis van een vrijwillige bijdrage om de kosten te dekken. We vragen wel om je tijdig aan te melden met naam, telefoonnummer en emailadres. Zo weten we op hoeveel deelnemers we kunnen rekenen.

Wanneer je vrienden uitnodigt is dat natuurlijk uitstekend.

Vraag hen wel om zichzelf even aan te melden.

Aanmelden kan via [info@hansplanje.nl](mailto:info@hansplanje.nl) of [toshokooimans@gmail.com](mailto:toshokooimans@gmail.com)

### Data:

#### Zaterdag 9 februari - Hengelo

Deze dag gaat over het aspect van "**doorbreken**". Binnen elke relatie ontstaan na verloop van tijd ongemerkt gewoontes en rollen. Als deze te vanzelfsprekend worden, ontstaan patronen die het soms lastig kunnen maken, dingen eens anders te doen.

Hoe doorbreek je patronen van aanpassing en onderwerping binnen relaties? Hoe communiceer je, dat je voor jezelf op wilt komen of dat je iets op een andere, nieuwe manier wilt gaan doen?

### Zaterdag 9 maart - Enschede

Het aspect van deze middag is "**overgave**". Dit komt voort uit de actuele Zon-Neptunus-conjunctie. In de astrologie staat deze conjunctie voor idealen, verbinden en zorg, waarbij het van belang is jezelf daar niet in te verliezen.

Overgave klinkt als een prachtig romantisch ideaal, maar het voelt al snel als een zwakgebod, als onderwerping of de controle uit handen geven, als verbinden versmelten wordt, idealen luchtkastelen worden of zorg niet op zijn minst ook naar jezelf is gericht.

We willen zelfstandig zijn en hoe dan ook de regie over ons eigen leven houden.

In hoeverre wil je relaties echt aangaan en wat zegt je gevoel hierover? Hoe kun je je angst voor en verlangen naar diep contact communiceren? Hoe ga je om met zachtheid en kwetsbare gevoelens van jezelf en van de ander?

### Zaterdag 13 april - Hengelo

Met de Maan en Ascendant in leeuw en de Zon op het hoogste punt van de horoscoop driehoek Jupiter hebben we gekozen voor het thema "**Uitstraling en Zelfvertrouwen**". In de astrologie staat leeuw voor het principe van jezelf laten zien zoals je bent, de Zon, heerser van leeuw en Jupiter hebben alles te maken met zelfvertrouwen.

Deze open middag staan vragen centraal als: "Kun je jezelf laten zien, zoals je bent?", "Wat voor twijfels heb jij over jezelf en over de manier waarop jij overkomt in je relatie met anderen?", "Welke verborgen dynamieken verhinderen dat je straalt en jezelf aan de anderen laat zien?" en "Kunnen we ook de ander zien en accepteren zoals hij of zij is?"

### Zaterdag 11 mei - Enschede

Met Mercurius, de communicatieplaneet aan de Midhemel op het hoogste punt van de horoscoop hebben we gekozen voor het thema "**Duidelijkheid in communicatie**".

Deze middag willen aan het werk met vragen als: "Hoe communiceren we eigenlijk met elkaar? Welke bewuste en onbewuste signalen geven we door? Hoe goed kunnen we luisteren, zonder tijdens de informatieoverdracht al te interpreteren? En wat is het effect daarvan op de relatie?"

### Zaterdag 8 juni - Hengelo

In de horoscoop van deze dag staan Zon en Jupiter tegenover elkaar in tweelingen en boogschutter. Op deze as gaat het om "**meningsvorming en visie**". Als mens hebben we bepaalde opvattingen, die gebaseerd zijn op wat we geleerd hebben en wat we weten. Aan de tweelingenkant verzamelen we informatie en wisselen deze met anderen uit, de tegenpool boogschutter en Jupiter zorgen ervoor dat we deze informatie ordenen, tot een inzicht, mening of visie komen en zo onze bestaande opvattingen aanscherpen en zo nodig bijstellen. In dit proces komen we altijd de ander tegen, soms met tegenstrijdige ervaringen, inzichten en ideeën.

Deze open middag staan vragen centraal als: Hoe ga je om met de opvattingen van anderen, met name als deze anders zijn dan jouw eigen? Zeg je werkelijk wat je ergens van vindt of houd je je terug? Ga je de discussie aan als het er op aankomt en zo ja, hoe?

De uitdaging is, of jij je met jouw thema's, inzichten en meningen met anderen kunt verbinden. Mag jouw verhaal er zijn en vertel je het helder genoeg?

### Zaterdag 13 juli - Enschede

Vandaag staat Venus op de Midhemel en hebben we een weegschaal Ascendant. Daarom gaat deze dag over "**verbinden en samenzijn**".

Venus is de relatieplaneet en heeft de kracht mensen en dingen op een liefdevolle manier te verbinden en in balans te brengen. Deze planeet heerst over het teken weegschaal, waarin het eveneens gaat over evenwicht, gelijkwaardigheid en harmonie.

Deze middag houden we ons bezig met vragen als: Wat versta jij onder een gelijkwaardige relatie en hoe zorg je ervoor dat jouw relaties dat zijn. Met welk deel van de ander kun jij je niet of moeilijk verbinden en welk deel roept bij de ander weerstand op? Hoeveel water kun je bij de wijn doen, zodat er een gezonde balans ontstaat in de inbreng van de alle deelnemers die samenwerken?

### Zaterdag 10 augustus - Hengelo

Het thema van deze middag is "**geven en nemen in balans**".

In een gezonde relatie - ongeacht of dit een liefdesrelatie, een vriendschap of een zakelijke relatie betreft, zijn geven en nemen in balans. De enige uitzondering is een ouder-kind-relatie. De balans tussen geven en nemen is lastig te bepalen, want hierbij spelen allerlei verschillende factoren mee. Een van de belangrijkste is de waarde die je zelf toekent aan datgene dat je van de ander ontvangt. Dat geldt voor materiële zaken, maar zeker ook voor affectie, initiatief nemen, zorg, aandacht en waardering.

Deze middag werken we met vragen als: Ben jij van nature eerder een gever of ontvanger? Zijn geven en nemen in balans? Hoe zorg je ervoor dat dit in balans blijft?

### Zaterdag 14 september - Enschede

Naast de sterke energie van '**opkomen voor jezelf**', 'je eigen weg gaan' en 'je eigen belangen behartigen', is ook de tegenpool van 'aanpassing', 'jezelf wegcijferen' en 'op de achtergrond blijven' sterk aanwezig. Dat betekent voor deze middag dat ook een vraag naar een goede balans tussen deze uitersten aan de orde is.

We werken met vragen als: Hoe zorg je voor jezelf en je eigen belangen in de relatie? Kun je je eigen weg gaan, zonder de nader af te wijzen? Waarin ben je geneigd jezelf weg te cijferen en je terug te trekken, om de ander te behagen?

### Zaterdag 12 oktober - Hengelo

Thema voor deze dag is: **visie (zicht op ontwikkeling)**

Een relatie kan vooral statisch of vooral dynamisch zijn. In een 'statische' relatie liggen de meeste zaken vast en bestaat er weinig tot geen behoefte aan gezamenlijke ontwikkeling of verdieping. In een dynamische relatie is ontwikkeling: Als er met de een iets gebeurt, heeft dat effect op de ander, er is wisselwerking, behoefte om samen zaken aan te pakken, te onderzoeken of op te lossen. Je kunt elkaar naar een 'hoger plan' tillen.

Met deze sterke Jupiter-boogschutterenergie is de vraag: "Hoe zien wij onze relatie en wat willen we hiermee?" Wat zijn onze doelen? Waar zijn we samen naar op weg? Hoe werken wij daaraan en hoe zien wij zelf de ontwikkeling van onze relatie?

### Zaterdag 9 november - Enschede

Met de Zon in schorpioen en Pluto op de Ascendant staat deze middag in het teken van **macht**. Deze term heeft al snel een negatieve bijklank, omdat we macht associëren met onder druk zetten en dwang en de onderliggende partij voelt zich dan machteloos. In feite is macht niets meer dan vermogen of kracht. Vanuit onze eigen kracht kunnen we invloed uitoefenen om dingen tot stand te brengen op een manier die wij graag wensen. En hoe meer mensen hun kracht op hetzelfde richten, hoe sterker de macht.

Ook in een relatie kan sprake zijn van macht. Zolang geen van beide partners zich hierbij onderdrukt, gedwongen, machteloos of gemanipuleerd voelt, is er niets aan de hand. Maar macht heeft vele gezichten met vaak subtiele en onzichtbare wapens. En de arena's waar relaties hun macht uitoefenen zijn legio: werk, huishouden, seks, kinderen, geld.

Deze middag willen bezig gaan met vragen als: Wanneer en op welke manier wordt in jouw relatie macht uitgeoefend? En hoe gaat de ander daarmee om? Is er sprake van machtsstrijd, van je gedwongen voelen, van controle of manipulatie?

### Zaterdag 14 december - Hengelo

De laatste middag van deze cyclus open middagen heeft twee thema's:

Met de Zon in boogschutter en Jupiter op de Midhemel hebben we te maken met een **toekomstgerichte** energie. Hierbij horen vragen als: hoe zie ik onze relatie over een jaar, of over vijf jaar? Wat willen we bereiken en wat is daarvoor nodig? Waar willen we aan werken?

Het andere thema heeft te maken met een sterke vrouwelijke energie in de horoscoop van deze dag: De Maan in kreeft, Venus conjunct Pluto en een visses Ascendant. Deze factoren wijzen op een sterke behoefte aan veiligheid, vertrouwen, acceptatie en loslaten wat niet meer nodig is.

We kijken terug naar wat ons het afgelopen jaar geleerd heeft, wat we achter ons kunnen laten en hoe we verder gaan de toekomst in.

### Locaties:

**Enschede:** Ruimte voor Balans, Potsweg 15

**Hengelo:** De Dansende Os, Schalkburgerstraat 28