



met Hans Planje en Tosho Kooimans

Meer dan ooit werden we in de afgelopen tijd op onszelf teruggeworpen en konden we onze dierbaren of niet ontmoeten, of we zaten noodgedwongen op elkaars lip. Onze relaties zijn aan verandering onderhevig en dat levert voor velen de nodige stress op.

Hoe ga je om met teveel of te weinig afstand in je relaties? Welke relaties passen niet meer bij je en aan wat voor nieuwe relaties heb jij behoefte? Hoe beëindig en begin je een relatie? Wat kom je daarin tegen? En hoe houd je je relaties, met je partner, je familie, vrienden en collega's gezond?

### Goede relaties zijn van levensbelang

Niet alleen als kind, maar ook als volwassene ben je afhankelijk van anderen. En meer dan dat. Je leven krijgt zin door de relaties die je onderhoudt. En het wordt helemaal fijn wanneer de liefde heen en weer stroomt in jouw relaties.

Alleen zijn is nodig om rust te vinden en diep contact te maken met jezelf. Om daarna weer met alles en iedereen te communiceren. Mooi woord is dat: communiceren. Het geeft aan dat je **SAMEN** bent. En je hebt de ander nodig om jezelf te leren kennen en te ontwikkelen. Onze relaties zijn de spiegels van ons innerlijk. Diegenen die we - bewust of onbewust - aantrekken, laten ons iets zien over onszelf. **De ander dat ben jij.**

vanaf 18 september 2021

Natuurlijk hebben we ons hele leven al van alles geleerd over relaties en communicatie. We willen maar al te graag met anderen delen: onze dromen, verwachtingen, hoop, angsten en vreugde. We willen anderen begrijpen en door anderen begrepen worden. Maar hoe graag we dat ook willen, vaak krijgen we het niet goed voor elkaar. Een goede, heldere communicatie binnen onze relaties is een van de moeilijkste dingen. Ongemerkt beïnvloeden onuitgesproken verwachtingen, tegenstrijdige signalen, hinderlijke oude patronen, ineffectieve boodschappen en emoties onze communicatie met elkaar en al te gemakkelijk lopen we steeds in dezelfde valkuil.

## Terugtrekken, aanvallen, zorgen... Neem afscheid van oude patronen

In deze tijd worden we met z'n allen 'opgeschoond'. We komen veel oude zaken tegen met de bedoeling hier afscheid van te nemen, zodat we weer in onze eigen kracht kunnen komen, zelfstandig, autonoom en varend op onze innerlijke autoriteit. Als we dan de ander ontmoeten kunnen we ons in liefde verbinden, gelijkwaardig, op eigen gronding en zonder angst.

## Relatiecyclus

SAMEN is voor iedereen die wil werken aan betere relaties starten we eind januari een nieuwe serie van 7 bijeenkomsten, waarin we aan de slag gaan met het onderzoeken hoe jij omgaat met relaties en communicatie. Met behulp van opstellingen, affirmaties, visualisaties en speciale oefeningen wordt je je bewust van belemmerende patronen, blinde vlekken of onbewuste overtuigingen en angsten en kun je deze transformeren. Dit maakt jou krachtiger in je relaties en communicatie.

Het wordt een intensieve groep van minimaal 6 tot maximaal 10 deelnemers.  
Wacht niet te lang met je aanmelden, want vol is vol.

De bijeenkomsten worden gehouden in Enschede.

De data zijn:

zaterdag 18 september, 2, 16 en 30 oktober, 13 en 27 november en 11 december 2021,  
telkens van 11.00 tot 16.00 uur.

Investing: € 595,- inclusief 1 individuele sessie met Hans of Toshō.

Bij aanmelding en een aanbetaling van € 300,- vóór 1 juli krijg je 75,- korting.

## Aanmeldingsprocedure

Je meldt je eerst aan voor een gratis intakegesprek.

Daarna beslis je of je echt aan deze cyclus mee gaat doen.

Zowel tijdens het intakegesprek als tijdens de cyclus houden we rekening met de op dat moment geldende coronarichtlijnen.

Voor verdere informatie en aanmelding:

Hans Planje

[info@hansplanje.nl](mailto:info@hansplanje.nl)

053-4772532

Toshō Kooimans

[info@roots-and-wings.nl](mailto:info@roots-and-wings.nl)

06-43741939