



met Hans Planje en Anita Tijkorte

### Relatiecyclus

SAMEN is een relatiecyclus voor iedereen die wil werken aan betere relaties. We werken vanuit het systemisch denken, met o.a. de familieopstelling, waarbij jouw relatie tot de ander centraal staat. Jezelf, je geliefde, je gezin, je collega's, elke thema is welkom.

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 hoe 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?

In september starten we een nieuwe serie van 7 zaterdagen, waar je aan de slag gaat met het onderzoeken hoe jij omgaat met relaties én communicatie.

Met behulp van opstellingen, affirmaties, visualisaties, adem- en lijfwerk en speciale oefeningen word je je (weer) 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.

Je relaties zijn de spiegels van je innerlijk.

Diegenen die je - bewust of onbewust - aantrekt, laten je iets zien over jezelf.

**De ander dat ben jij**

## Goede relaties (en erover praten) zijn van levensbelang

Natuurlijk hebben we ons hele leven al van alles geleerd over relaties en communicatie. We willen maar al te graag onze dromen, verwachtingen, hoop, angsten en vreugde delen en uitleven.

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 één 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.

## Neem afscheid van oude patronen

Je komt veel oude zaken tegen met de bedoeling hier afscheid van te nemen, zodat je weer in je eigen kracht kunt komen, zelfstandig, autonoom en varend op je innerlijke autoriteit. Als je vanuit dat punt de ander weer ontmoet kun je je in liefde verbinden, gelijkwaardig, op eigen gronding en zonder angst.

## Vanaf zaterdag 18 september 2021

Het wordt een intensieve groep van minimaal 6 tot maximaal 8 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 Anita.

Bij aanmelding en een aanbetaling van € 300,- vóór 1 augustus 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

Anita Tijkorte                [yogaheusden@gmail.com](mailto:yogaheusden@gmail.com)                06-17828330

*Hans Planje is astroloog, opsteller, en coach in Enschede.*

*"Met werkvormen die voortkomen uit psychotherapie, astrologie, coaching, familie- en organisatie-opstellingen is het mijn missie mensen en organisaties in veranderingsprocessen te begeleiden."*

*Anita werkt met yoga, meditatie en visualisatie, mindfulness, ademwerk en healing.*

*"Steeds weer ben ik onder de indruk hoe krachtig werkend en bevrijdend opstellingen kunnen zijn. In een heel kort tijdsbestek kan er een grote verandering plaats vinden op het gebied van vitaliteit, het verwerken van oude emoties en het doorbreken van mentale overtuigingen."*