



**met Hans Planje en Toshio Kooimans**

Als wereldbewoners zijn wij in een intense periode van fundamentele veranderingen beland, waarin heel veel van ons gevraagd wordt en wij beslissende keuzes moeten maken, ook voor komende generaties. Dit is bepaald niet gemakkelijk en iedereen komt in dat proces de nodige druk, stress en onzekerheid tegen. Alles verandert en dat raakt veel aspecten van ons leven. Het vraagt om reflectie en zelfonderzoek en het is belangrijk dat we ons blijven verbinden, om te voorkomen dat we in de veelheid van wat van ons gevraagd wordt overweldigd worden, of ons verloren gaan voelen en eenzaam worden.

Aan de horizon zien we een wereldgemeenschap van mensen, die geleerd hebben om in harmonie met zichzelf en elkaar te leven, die een diep respect hebben voor alle ecosystemen en die de gezamenlijke productie op een duurzame, liefdevolle en zorgzame manier gebruiken voor het welzijn van iedereen.

Intussen kun je behoorlijk last hebben van overlevingsangst, achterdocht, boosheid, eenzaamheid, veranderende relaties, onzekerheid over de keuzes die je voortdurend moet maken, financiële perikelen, woonproblemen en noem maar op. Om je hierbij te ondersteunen bieden wij zowel een individueel traject als een doorlopende groep aan.

### **Het individuele traject**

Dit bestaat uit 4 wekelijkse sessies van anderhalf uur.

De eerste sessie is gezamenlijk, dus met Hans en Toshio.

De tweede en derde sessie zijn individuele sessies, één met Toshio en één met Hans.

Daarin kan een specifiek thema verder uitgediept worden. De laatste sessie is weer gezamenlijk.

Dit is een afronding en kan ook een opmaat zijn voor een verlenging.

Een verlenging bestaat uit twee individuele sessie met Hans en Toshio afzonderlijk, en een afrondende gezamenlijke sessie.

Dit traject kan online worden gevolgd, maar ook live of een combinatie van online en live.

## De doorlopende groep

Met ingang van 11 mei starten we een doorlopende online groep waarbij wij de nodige bedding en handvatten bieden, om te werken aan je eigenheid, je bewuster te worden van wie jij bent, hoe jij communiceert en op anderen overkomt en hoe jij de best mogelijke keuzes kunt maken. Daarnaast heb je de gelegenheid je te verbinden met gelijkgestemden en zorgen wij met zijn allen via korte deelrondes voor inspiratie en ondersteuning.

Je deelname aan de doorlopende groep begint met een blok van 4 sessies. Daarna kun je kiezen voor aansluitende vervolgsessies.

Als werkvormen gebruiken wij voornamelijk coaching, visualisatie, inspiraties, oefeningen en opstellingen. Wij hebben een IT-specialist aan het werk gezet om voor ons een interactieve website te maken, waarin online opstellingen mogelijk worden. Daar kan iedereen die ingelogd is, zichzelf opstellen en verplaatsen of als representant deelnemen in de opstelling van een ander. We gebruiken daarbij tegelijkertijd Zoom voor de onderlinge communicatie. De online opstellingspagina blijkt een mooi alternatief voor de gebruikelijke live opstellingen. Wanneer opstellingen nieuw voor je zijn kun je de eerste keer ook gewoon toeschouwer zijn. Het mooie is dat zowel een opstelling ontvangen, als er in representeren, als deze als toeschouwer meebeleven alle drie impact op je hebben.

Omdat deze groep blijft doorlopen en er mensen afhaken en aanhaken, kun je zelf bepalen hoe lang je na dit eerste blok van 4 keer nog mee wilt blijven doen. En je kunt op een later moment weer een aantal keren meedoen, wanneer je daar behoefte aan hebt. Met dit flexibele format bieden wij dus een permanente bedding aan. Heb je even helderheid, ondersteuning of inspiratie nodig? Kom er maar bij!

Het enige wat je nodig hebt is een laptop of computer met internetaansluiting.

## SAMEN onderweg

### Individueel traject

Een live sessie met Tosho wordt in Hengelo gehouden, een sessie met Hans in Enschede.

Het eerste blok van vier sessies kost 295 euro.

Een vervolg blok van 3 sessies kost 195 euro.

Een individueel traject kan op elk moment gestart worden.

### Doorlopende groep

Omdat er meer mensen meedoen is de doorlopende groep goedkoper dan een individueel traject.

De start van minimaal vier sessies kost 195 euro.

Elke vervolgsessie kost 45 euro.

De eerste groep wordt gehouden op dinsdagavonden van 20.00 tot 22.00 uur en start op 11 mei.

Voor verdere informatie en aanmelding:

Hans Planje

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

053-4772532

Tosho Kooimans

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

06-43741939