

SAMEN sterk: Een relatie-intensive voor paren



Een vaste relatie

Er is een moment geweest dat je - bewust of onbewust - ervoor gekozen hebt om samen verder door het leven te gaan. Dat betekent dat je iets in de ander hebt gezien, wat jou enorm aansprak. Die ander heeft iets gespiegeld van wat er in jou zit en je geprikkeld om daarnaar te kijken en dat verder te ontwikkelen. En jij hebt aangevoeld dat die ander jou daarin kon steunen. En dat moet dan wederzijds zijn geweest, anders waren jullie geen vaste relatie geworden.

Toch is het allemaal niet vlekkeloos verlopen. Er zijn gewoontes en patronen ontstaan die misschien veilig en gemakkelijk zijn, maar ze hebben ook hun schaduwkanten. Zo ontstaan er gemakkelijk relatieproblemen. De thema's kunnen legio zijn: kinderen, financiën, seksualiteit, carrière, familie, tijd voor elkaar, tijd voor jezelf, communicatie, verwachtingen, overtuigingen, of misschien is een van jullie al zover geen hoop meer te hebben op verbetering en staat op het punt de relatie te verbreken.



Op zoek naar geluk

Velen van ons zijn opgegroeid met allerlei ideeën over relaties. Soms zijn deze traditioneel met een duidelijke rolverdeling tussen partners. En soms zijn deze afkomstig van diverse moderne varianten van levensbeschouwing. Hoe dan ook, wat al deze mensen in relatie met elkaar gemeen hebben, is dat men gelukkig wil zijn en ook wil dat de partner gelukkig is. En uiteraard ook de kinderen, als die er zijn. Geluk is niet te koop is een oud spreekwoord. Nog preciezer: geluk zit binnen in je. Wanneer de ander jou gelukkig moet maken, zit je op een verkeerd spoor. En als je partner van jou afhankelijk is voor geluk, dan voelt dat als een druk en een onmogelijke opgave.

Veel relatieproblemen zijn terug te voeren naar de diepewortelde en vaak onbewuste patronen in de beide familiesystemen van herkomst. Elke familie heeft zo zijn overtuigingen, waarden, motto's, geheimen en trauma's. In een familieopstelling voor paren worden verborgen oorzaken en onderliggende dynamieken van problemen tussen partners zichtbaar en voelbaar en dit bewustzijn helpt om ingesleten patronen te doorbreken en om nader tot elkaar te komen.



Bewustzijn

Voor het slagen van een relatie is het een absolute noodzaak dat beide partners bereid zijn dieper te kijken naar hun eigen aandeel en eigen thema's. Inzicht in en acceptatie van je eigen - deels onbewuste - thematieken, achtergrond, patronen én in verbinding zijn met jezelf, zijn essentieel voor een gezonde, volwassen en stimulerende relatie.

Het verlangen om beter in je vel te zitten en te leven op de manier die het best bij je past, maakt een goed contact met jezelf noodzakelijk. Om dat te bereiken is het belangrijk je bewust te zijn van jouw gedachten, gevoelens en daaruit voortkomende acties en reacties. Dan krijgen kwaliteiten als geluk, vrijheid, vrede, liefde, harmonie, respect, wijsheid, goedheid, enz. steeds meer ruimte.

Een goede relatie begint altijd bij jezelf. De focus moet dus eerst van de ander naar jezelf. Dit is waar wij in deze relatiecyclus voor paren aan gaan werken met oefeningen en opstellingenwerk. Naast dat jij zelf onproductieve ideeën over relaties opruimt en volledige verantwoordelijkheid neemt voor je eigen geluk, zie je ook hoe jouw partner dit doet. Zo groeit er wederzijds begrip en waardering.



Waarom samen?

Relatieopstellingen onderzoeken de dynamiek die er tussen partners bestaat. Het is ondersteunend en verhelderend om elkaars aandeel in de dynamiek zichtbaar te krijgen.

Het geeft veel betekenis en diepgang aan de relatie om als partners getuige te zijn van elkaars onderzoek. Alle verandering begint bij het aannemen van dat wat er is. Als partners dat ten diepste doen kan er een opening ontstaan.

Jullie gaan met nieuwe, zachtere ogen kijken naar elkaar. Het geeft helderheid over wat er is en het draagt bij aan wederzijds begrip. Jullie krijgen inzicht om een stap te zetten naar bewustwording en op die manier de weg vrij te maken voor een relatie die voor beide veilig en bevredigend is, zodat de liefde weer kan stromen.

Je kunt deze cyclus gebruiken om samen opnieuw plaats te bepalen en te kijken hoe je samen verder wilt, hoe je tevreden keuzes kunt maken en hoe je elkaar kunt vinden en steunen bij het maken van moeilijke beslissingen. Wij kijken van een betrokken afstandje mee, zijn onpartijdig en niet ingezogen in de wirwar van emoties, teleurstellingen, wensen, verwachtingen en overtuigingen.



Een intensive van 2 maanden

De relatiecyclus 'SAMEN' ondersteunt jullie gedurende een periode van ongeveer twee maanden om jezelf en de relatie met je partner te onderzoeken.

Daar waar het schuurt met een ander, ligt er een kans voor je om inzicht te krijgen in je zwakke plekken en gevoeligheden. De juiste aandacht hiervoor helpt je om afscheid te kunnen nemen van oud zeer, vastgeroeste houdingen en beperkende overtuigingen, zodat je meer contact krijgt met je essentie en natuurlijke kracht. Als je vanuit dat punt de ander ontmoet kun je je in liefde verbinden, gelijkwaardig, op eigen gronding en zonder angst of boosheid.



Onze gereedschapskist

De ruggengraat van deze cyclus wordt gevormd door systemisch werk oftewel opstellingen. Naast het opstellingenwerk maken we gebruik van oefeningen, spelvormen, meditaties, visualisaties, affirmaties en deel-rondes.

Dit wordt de vijfde keer dat we de cyclus SAMEN aanbieden, dit keer uitsluitend voor paren,—We kijken daarbij met veel voldoening terug op de veilige liefdevolle sfeer die telkens weer als vanzelf ontstaat, een belangrijke voorwaarde voor echte ontmoeting en verdieping.



De relatiecyclus - praktisch

Plaats: Yogacentrum De Bron in Enschede.

De data zijn: zaterdag 4 en 25 maart en 8 en 29 april 2023.

Telkens van 11.00 tot 16.00 uur.

De kosten bedragen € 795,- per paar.

Groepsgrootte: minimaal 3 en maximaal 5 paren.

Gedurende deze periode gebruiken we een groepsapp, om ook tussen de workshops te kunnen uitwisselen. Indien gewenst kun je, tegen gereduceerd tarief, alleen of samen tussendoor of achteraf een privé sessie met één van ons beiden afspreken.

Een losse sessie - alleen of samen - kost 75 euro (normaal 120 euro).





Aanmeldingsprocedure voor de cyclus

Jullie melden je eerst aan voor een gratis intakegesprek. Misschien zijn er twijfels omdat het over kwetsbare onderwerpen gaat. Dat is heel normaal. Het is namelijk best wel een stap om dit met z'n tweeën aan te gaan. We bespreken uitgebreid wat de cyclus in gaat houden en willen graag de nodige achtergrondinformatie van jullie over thema's die in jullie relatie spelen en uit wat voor families jullie komen. Wanneer jullie voldoende vertrouwen hebben in onze aanpak kunnen jullie beslissen om aan deze cyclus mee gaan doen.

Voor verdere informatie en aanmelding:

Hans Planje

info@hansplanje.nl

053-4772532

Tosho Kooimans

info@roots-and-wings.nl

06-43741939



Introductiedag voor paren op 21 januari 2023

Wanneer je interesse hebt voor deze cyclus, kun je op deze zaterdag kennismaken met onze werkwijze en een gevoel krijgen over wat deze intensive voor jullie kan betekenen.

Plaats: Yogacentrum De Bron in Enschede

Datum: 21 januari 2023 van 11.00 tot 16.00 uur

De kosten bedragen € 145,- per paar.



De begeleiding is in handen van:
Tosho Kooimans en Hans Planje,
beide met ruime ervaring in systemisch werk.