



Hoi daan,

Hoe is het met je? Ben je al klaar met de winter of hoop je nog op wat sneeuw of ijs? En hoe is het met het speelse kind in je? Hoe komt die de winter door? Mijn eigen innerlijke kind is wat rustiger tijdens de winterdagen, heeft meer behoefte aan 'binnentijd', spelletjes doen, een film kijken. En ook binnentijd in de vorm van naar binnen keren... Hoe zie ik mezelf als mens en als therapeut? Wat wil ik tot bloei laten komen in 2025? En hoe doe ik dat dan? Een van de ideeën waar ik al langer mee loop, maar wat ik ook spannend vind om in de wereld te zetten, is een **mannencirkel**. En die krijgt nu gestalte (zie ook verderop), doordat ik dit samen met een collega vorm heb gegeven.

Achter de schermen heb ik mijn website gemoderniseerd zodat ik beter vindbaar ben en ik heb mezelf de uitnodiging gegeven om elke week een artikel te schrijven over een oefening of werkvorm die ik gebruik in de praktijk.

Verder is er een **Eigenwijze Weg inspiratiedag**, staat er een **mannenopstellingendag** in de planning en meer. Kijk snel verder!



Je Eigenwijze Weg inspiratiedag in Leeuwarden 22 maart 2025

Heb je eerder meegedaan met Je EigenWijze Weg deel 1 en merk je dat je persoonlijke ontwikkeling een voorjaarsboost kan gebruiken? Of wil je het contact met je innerlijke kind vernieuwen of verdiepen? Doe dan mee met de inspiratiedag! We onderzoeken het systeem van herkomst met behulp van technieken uit het familieopstellingenwerk en we maken ruimte om weer in de diepte te verbinden met ons innerlijke kind. Het wordt een mooie dag met gelijkgestemden.

En.... We organiseren [deel 1](#) nog een keer voor de zomervakantie en na de zomervakantie komt deel 2 er weer aan! Dus heb je interesse of ken je iemand voor wie het interessant is, schroom niet om contact op te nemen.

NB Deel 2 is voor mensen die deel 1 hebben gevolgd bij ons of andere trainers. Een kort intakegesprekje hoort er sowieso bij.

Plaats: Michaëlschool Leeuwarden, Hercules Segherstraat 3, 8932 DG Leeuwarden

Tijd: Zaterdag 22 maart van 10.00-16.30 uur

Bijdrage: € 120,-

Opgeven voor 7 maart. Gaat door bij minimaal 6 deelnemers



'WE KUNNEN OVER DINGEN PRATEN,
MAAR WE KUNNEN HET OOK BELEVEN.
DAN HERINNERT JE LICHAAM HET NIET OP
HERSEN-, MAAR OP ZIELSNIVEAU.'

Familieopstellingen woensdagavond 26 maart

Welke vraag leeft er in jou over je familie? Wat houd je al jarenlang in de greep? Als je meer

te weten wilt komen over patronen in jouw familie, op je werk of in je woonsituatie of nog iets heel anders, dan kan een opstelling je veel inzicht geven. Er is deze avond ruimte voor 2 vraagstellers.

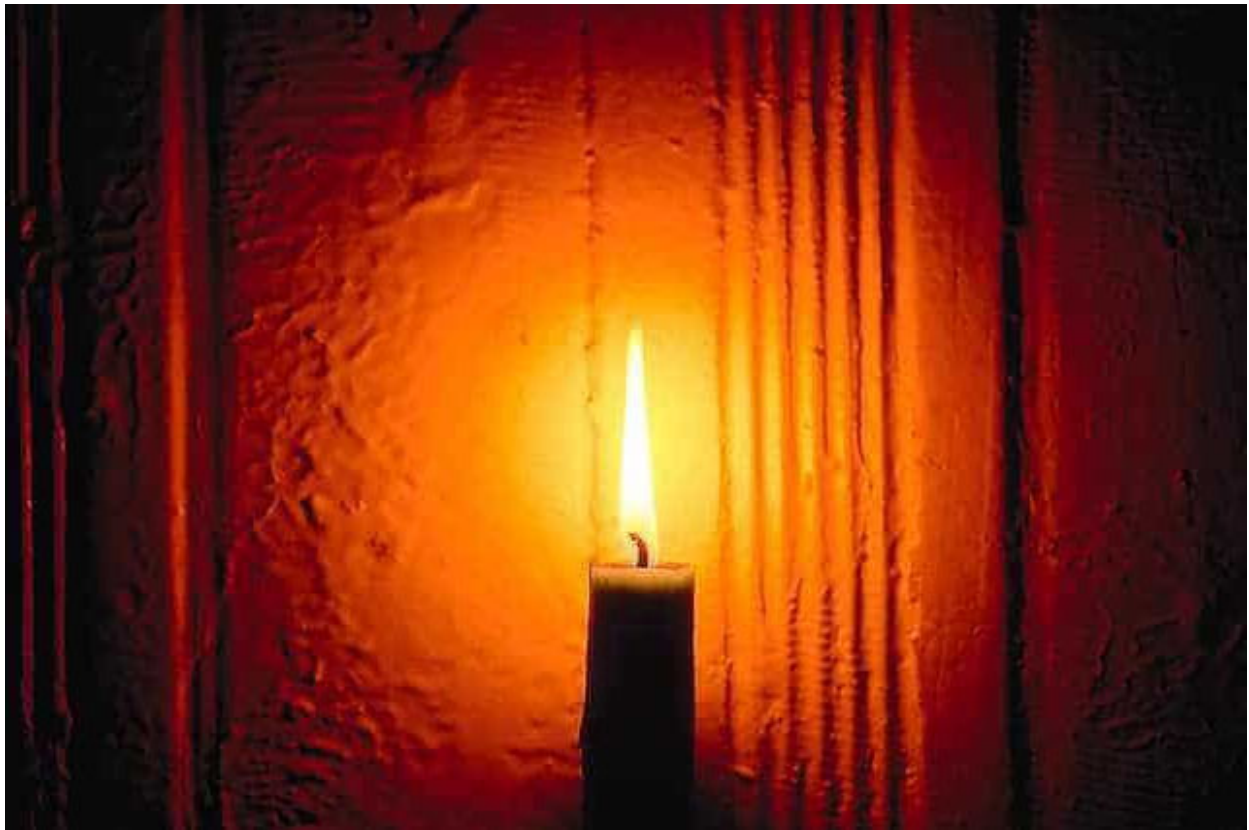
Plaats: Havelter Molen, Molenweg 29, 7971 BJ Havelte

Tijd: 19.00 inloop, 19.15 start, einde rond 22.00 uur

Bijdrage: € 75,- voor een vraagsteller, € 20,- voor representanten

Vooraf opgeven verplicht.

Kijk ook op [Facebook](#) als je op de hoogte wilt worden gehouden.



Mannenopstellingendag in Gasselte 4 april

Samen met [Robert Kalkhuis](#) geef ik deze dag, die gewijd is aan mannen: vaders, zonen, opa's, de 'oerman'. Elke rol komt terug als je een mannenlijn opstelt. "Mannen hebben mannen nodig om te helen" was een gevleugelde uitspraak toen ik mijn opleiding bij Aumm deed. Ik heb zelf vaak de kracht van mijn broeders ervaren en bewust opgezocht. Van man tot man kunnen we makkelijker relateren, kunnen we makkelijker de diepte in en is een ontmoeting simpel, puur en zonder franje. Van man tot man is er direct herkenning en daar werken we deze dag ook mee.

Tijdens deze dag krijg je zicht op dat wat niet van jou is, kun je kijken of er een stap gezet kan worden. Hoe zou het zijn om 'vrij' te worden van de ballast die je onbewust met je meedraagt uit het systeem van de mannen waaruit je voortkomt. We hebben allemaal een vader, grootvader, overgrootvader, etc. In deze lijn kan van alles spelen wat jou belemmert je eigen leven te leven. Wat onbewust is doorgegeven, zoals patronen, overtuigingen, niet

genomen verdriet, het dragen voor de ander, onderbroken bewegingen.

Door de voorvaderlijn op te stellen en op te schonen maak je de weg vrij voor jezelf, je maakt ruimte in het systeem waaruit je voortkomt en mocht je kinderen hebben dan maak je hun weg ook vrij.

Plaats: Gasselte

Datum: vrijdag 4 april

Tijd: 10.00 inloop, einde rond 17.00 uur

Bijdrage: € 120,- voor een vraagsteller, € 40,- voor representanten

Opgeven voor 28 maart. Gaat door bij minimaal 3 opstellingen.

[Facebook](#)

Mannencirkel in Havelte - 3 dinsdagavonden in april en mei

Samen met Anne Lagan Pasmaan organiseer ik een serie van 3 avonden met, door en voor mannen. We maken deze avonden contact met onszelf, met elkaar en met de mannen uit onze familielijn. Elke avond bestaat uit een vaste structuur van aankomen, bewegen, delen en verdiepende oefeningen.

Aankomen - contact maken met de ruimte, met jezelf, met elkaar.

Bewegen - in de vorm van dans of een actieve meditatie.

Delen - over het thema van de avond of iets waar jij een vraag over hebt.

Verdiepende oefening - gekoppeld aan het thema van de avond.

In een mannengroep kun je vrijuit spreken over wat jij als man meemaakt, denkt, voelt en wilt. Puur en rauw, in een veilige setting van gelijkgestemden. Zonder dat je bang hoeft te zijn dat je daarmee je geliefde(n) kwetst of veroordeeld wordt om wie je bent. Als man zijn we vaak gewend om dingen alleen te doen en reiken we niet zomaar uit, terwijl elke man tegen vergelijkbare thema's aanloopt. Door daar in een mannengroep ruimte voor te maken en dit te onderzoeken kan er acceptatie of ontspanning ontstaan op thema's waar jij mee worstelt.

Een (korte) telefonische intake is onderdeel van het proces, dit kan met mij of Lagan.

Plaats: Havelter Molen, Molenweg 29, 7971 BJ Havelte

Data: dinsdag 22 april, dinsdag 6 mei, dinsdag 20 mei

Tijd: 19.00 inloop, 19.15 start, einde rond 22.00 uur

Bijdrage: € 150,- voor de hele serie (niet los te boeken)

Opgeven voor 14 april. Gaat door bij minimaal 4 deelnemers.

[Facebook](#)

Dank je wel voor het lezen en voel je vrij om het door te sturen. Hopelijk tot snel ziens!

Warme groet, Daan

Agenda

Zaterdag 22-3 Inspiratiedag JEWV - Leeuwarden

Woensdagavond 26-3 Familieopstellingen - Havelte

Vrijdag 4-4 Opstellingendag Mannenlijnen - Gasselte

Dinsdagavond 22-4, 6-5 & 20-5 Mannencirkel - Havelte

Vanaf woensdag 7 mei [Je EigenWijze Weg_groeitraining_deel 1](#) - Leeuwarden



Je ontvangt deze nieuwsbrief, omdat je je hebt ingeschreven of in het verleden deel hebt genomen aan een activiteit van praktijk Helderere Weg. Je kunt je op elk gewenst moment [uitschrijven van deze nieuwsbrief](#)

Molenweg 29, 7971 BJ Havelte
daan@heldereweg.nl - 06 3608 3675