



Hoi Daan,

De afgelopen tijd - en eigenlijk nog steeds - ben ik diep in mijn eigen proces gegaan. Dat wordt mede gevoed door de opleiding *Lichaamsgerichte Traumatherapie* die ik volg bij Aumm. Het is subtiel en intens werk – en om dat goed te kunnen begeleiden, vraagt het ook dat ik mijn eigen stukken aankijk. En dat is best pittig...

Ik kom in mezelf oude gevoelens van onveiligheid tegen. Thema's die al begonnen in de baarmoeder en de eerste levensfase. Ik kan me voorstellen dat je je afvraagt: *hoe weet je dat dan?* Dat ontdek ik door te luisteren naar mijn lichaam, die mij dingen vertelt zonder woorden, maar door beweging, gevoel, adem. Gelukkig heb ik in dit proces betrokken en kundige collega's die mij helpen bij het aangaan hiervan, en ik mag hen weer ondersteunen om zo ook te leren hoe ik ermee om kan gaan. Heel waardevol

Verder nieuws uit mijn praktijk:

De vernieuwing van mijn [website](#) heb ik (voor dit moment :-) afgerond – neem gerust een kijkje. Je kunt zelf online een [afspraak plannen](#) of je inschrijven voor workshops.

Misschien valt je op dat ik me in mijn communicatie meer richt op **mannen**. Dat sluit aan bij mijn missie. Maar natuurlijk zijn vrouwen nog steeds welkom!

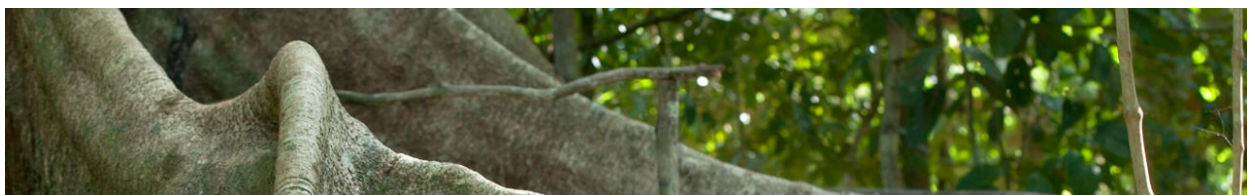
In april en mei heb ik samen met Anne Lagan een prachtige mannencirkel begeleid in de Havelter Molen en de reacties waren hartverwarmend, zoals:

“Wat ik goed vond, was de open sfeer, ieder respecteren zoals hij is, en de opbouw klopte.”

“Fijn om je te spiegelen en verbinden met andere mannen.”

“Gave ervaring! Goede afwisseling, rustige uitleg. Begeleiding: professioneel, open en begripvol.”

Dat geeft veel energie om ermee door te gaan! Kijk verderop wanneer de volgende staat gepland!





Na de zomervakantie: Je Eigen Wijze Weg deel 1 - vanaf 27 augustus in Leeuwarden

Ben je nieuwsgierig naar jezelf, ben je op zoek naar persoonlijke groei, wil je graag meer te weten komen over je overlevingsstrategieën en is de stap naar 1-op-1-therapie (nog) te groot of voel je je meer thuis in een groep? Dan is de groeitruining Je Eigen Wijze Weg misschien iets voor je. In 8 dagdelen ga je op onderzoek in en naar jezelf, binnen de veilige bedding van een groep.

Judith en ik zullen de groep liefdevol begeleiden. We gaan van start op woensdagavond 27 augustus in Leeuwarden. Zie hieronder de verdere data.

Schrijf je hier in

Data en tijden:

Woensdag 27 augustus 2025 19:00 – 22:00 (dagdeel 1)

Woensdag 3 september 2025 19:00 – 22:00 (dagdeel 2)

Zaterdag 13 september 2025 10:00 – 17:00 (dagdelen 3 & 4)

Woensdag 24 september 2025 19:00 – 22:00 (dagdeel 5)

Zaterdag 4 oktober 2025 10:00 – 17:00 (dagdelen 6 & 7)

Woensdag 15 oktober 2025 19:00 – 22:00 (dagdeel 8)

Bijdrage: € 475,- voor de hele reeks

Er is de mogelijkheid om deel 1 & deel 2 te combineren, in dat geval betaal je € 925,- Neem contact op als je hier interesse in hebt.

Je Eigen Wijze Weg deel 2 - vanaf 29 oktober

Een prachtig en krachtig vervolg op deel 1 van deze innerlijk kind training met ademwerk en meer. In deel 2 ga je verder op jouw eigen wijze weg. Je gaat dieper in op wat je in deel 1 verkend hebt. Ook onderzoek je de invloeden van de omgeving op het kind dat jij geweest bent en hoe jij jezelf hieruit hebt ontwikkeld tot wie je nu bent, met alle beschermingen, pantsers, maskers en patronen. Je gaat merken dat de natuurlijke kwaliteiten waarmee je op deze wereld kwam nog steeds aanwezig zijn. In deze training maak je daar weer contact mee.

Door contact te maken met jouw waarheid en jouw kracht kun je weer ervaren hoe jouw levensenergie gaat stromen. Je leert hoe je steeds meer los kunt komen van beperkende patronen. Je hoeft niet meer geleefd te worden door oude overtuigingen en invloeden. Hierdoor kun je ontdekken hoe je vrijer in het leven kunt staan. Je leert dat jij Je eigen wijze weg kunt gaan, als de volwassene die je nu bent!

We werken net als bij deel 1 onder andere met adem, meditatie, muziek, geleide fantasie en lichaamswerk. En natuurlijk werken we in en met de groep, maar is er ook veel individuele aandacht.

Schrijf je hier in

Data en tijden:

Woensdag 29 oktober 2025 – 19:00 – 22:00 (dagdeel 1)

Zaterdag 8 november 2025 – 10:00 – 17:00 (dagdelen 2 & 3)

Woensdag 19 november 2025 – 19:00 – 22:00 (dagdeel 4)

Zaterdag 29 november 2025 – 10:00 – 17:00 (dagdelen 5 & 6)

Woensdag 10 december 2025 19:00 – 22:00 (dagdeel 7)

Woensdag 17 december 2025 19:00 – 22:00 (dagdeel 8)

Bijdrage: € 475,- voor de hele reeks

Er is de mogelijkheid om deel 1 & deel 2 te combineren, in dat geval betaal je € 925,-. Neem contact op als je hier interesse in hebt.



DAAN HERINVENT JE LICHAAM NEEF NIET OP
HERSEN-, MAAR OP ZIELSNIVEAU.'

Mannencirkel Havelte - 3 dinsdagavonden in november/december

Anne Lagan en ik organiseren ook in het najaar weer een serie van 3 avonden met, door en voor mannen. 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 Daan of Lagan.

Plaats: Havelter Molen, Molenweg 29, 7971 BJ Havelte

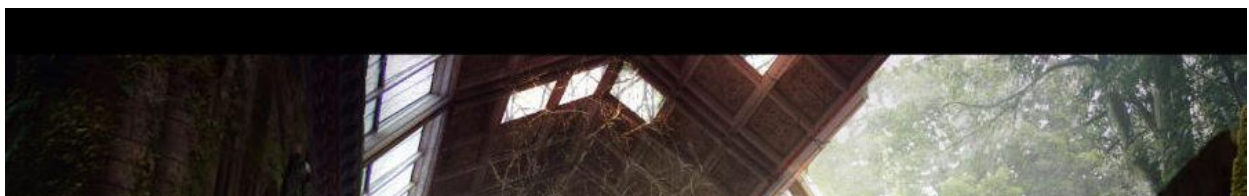
Data: dinsdag 11 november, dinsdag 25 november, dinsdag 9 december

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

Bijdrage: € 190,- voor de hele serie (niet los te boeken)

Opgeven voor 31 oktober. Gaat door bij minimaal 4 deelnemers

Schrijf je hier in





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

Warme groet, Daan

Agenda

Vanaf woensdag 27 augustus [Je EigenWijze Weg_groeitraining deel 1](#) - Leeuwarden

Vanaf woensdag 29 oktober [Je EigenWijze Weg_groeitraining deel 2](#) - Leeuwarden

Vanaf dinsdag 11 november Mannencirkel - Havelte



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

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