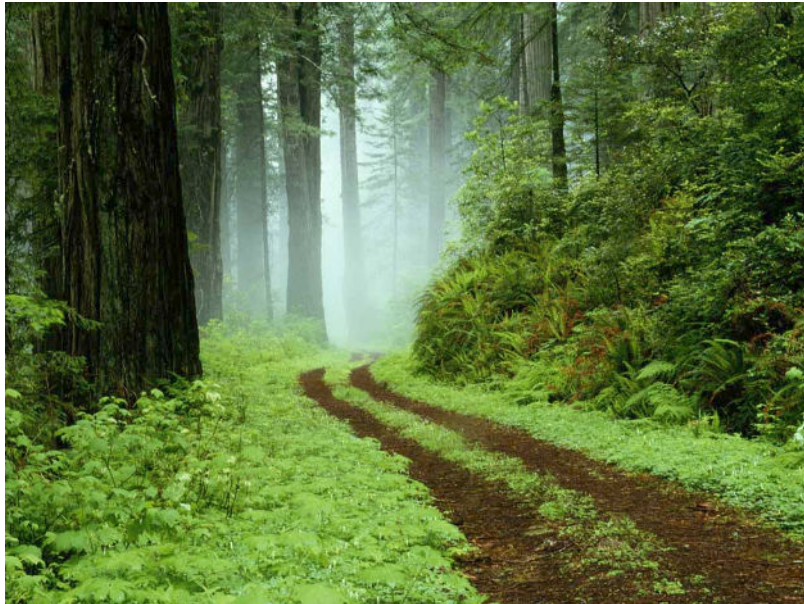




Hoi Daan,

Waar geniet jij van deze lente?

Gaat je energie vooral naar buiten? Of keer je ook nog regelmatig naar binnen?

Voor mij staat dit voorjaar in het teken van vernieuwing. Ik vernieuw van alles, binnen én buiten mezelf. Ik ontwikkel mijn stem door in een koor te zingen, onderzoek oude patronen door relaties onder de loep te nemen, vernieuw de inrichting van mijn huis. Ook ontdek ik nieuwe werkvormen én (spoileralert!) ontwikkel ik samen met Judith een supertoffe ademweek voor 2027!

Ook in mijn werk ontstaat veel nieuws. In juni staan nog twee mooie bijeenkomsten gepland: een opstellingenochtend in Havelte (14 juni) en een ademavond in Leeuwarden (25 juni). Daarnaast staan na de zomer alweer nieuwe edities van *Je Eigen Wijze Weg*, de ademserie en opstellingenochtenden gepland.

Misschien herken jij ook iets van de beweging van vernieuwing, ruimte maken en opnieuw voelen wat klopt. Vanuit die beweging ontstaan bij mij ook de bijeenkomsten hieronder.

Opstellingenochtenden

Soms loop je ergens telkens opnieuw tegenaan, zonder precies te begrijpen waarom. Een familieopstelling kan helpen zichtbaar te maken wat onbewust meespeelt in jezelf, je familie of je relaties.

Er is telkens plek voor 2 vraagstellers en meerdere representanten.

Data:

- Zondag 14 juni (nog plek voor 1 vraagsteller)
- Zondag 13 september
- Zondag 8 november

Locatie: Havelte, Molenshuur van de Haveltermolen

Tijden: 9.45 uur inloop – 10.00 uur start – afronding rond 12.30 uur

Bijdrage: Vraagstellers € 80,- | Representanten € 15,- (contant of via betaalverzoek)

Informatie en opgave: daan@heldereweg.nl / 06-36083675

Let op: opgave verplicht!

[Schrijf je hier in](#)





Mannenavonden

Voor de mannen is er ook nieuws.

Ik ben voorlopig afgestapt van de mannencirkel als een serie en organiseer nu maandelijks een losse mannenavond op vrijdagavond.

Ik bereid bewust weinig voor en wil wel een paar vaste elementen in de avond, zoals dans, bewegen en delen. De rest van de avond kunnen we samen spontaan invullen.

De bijdrage is € 15,- per avond, voornamelijk voor de onkosten.

Voel je welkom. De eerste avond is op vrijdag 12 juni.

Adem je mee?

Ademavond - Leeuwarden

Op donderdagavond 25 juni organiseren Judith en ik een losse ademavond in Leeuwarden.

Een mooie kennismaking met ademwerk of juist een moment om opnieuw te zakken in jezelf.

Deze avond is toegankelijk voor iedereen.

Ademserie 2026 - Leeuwarden

En na de eerdere mooie ervaringen organiseren Judith en ik eind 2026 opnieuw de serie

Ademen: een verdiepend traject van 2 donderdagavonden en 2 zaterdagavonden waarin we werken met adem, lichaamsbewustzijn en aanwezigheid.

Voor wie: als je al cliënt bent bij Judith of Daan en/of eerder hebt deelgenomen aan Je Eigen Wijze Weg. Voor anderen geldt een intakesessie.

Data en tijden:

Donderdag 3 november – 19:00-22:00

Zaterdag 21 november – 10:00-17:00

Donderdag 3 december – 19:00-22:00

Zaterdag 9 januari – 10:00-17:00

Bijdrage: € 450,-

Locatie: Cultuurcentrum, Dirk Boutsstraat 36, Leeuwarden

Informatie en opgave: daan@heldereweg.nl / 06-36083675

Let op: opgave verplicht | doorgang bij minimaal 8 deelnemers

[Schrijf je hier in](#)

Je Eigen Wijze Weg - Leeuwarden

Voor wie voelt:

- "Ik wil dieper"
- "Ik wil mezelf echt ontmoeten"
- "Ik wil verantwoordelijkheid nemen voor mijn plek"

Judith en ik bieden dit najaar de groeitruining Je Eigen Wijze Weg weer aan. Een verdiepende training voor persoonlijke groei met innerlijk kindwerk, ademwerk en lichaamswerk. In deze training werk je met het innerlijk kind, levensenergie en het vergroten van bewustzijn in het hier en nu, binnen een veilige en gedragen groep.

Data & tijden:

Vrijdag 25 september 2026 10:00 – 17:00 (dagdelen 1 & 2)

Vrijdag 9 oktober 2026 10:00 – 17:00 (dagdelen 3 & 4)

Donderdag 22 oktober 2026 19:00 – 22:00 (dagdeel 5)

Vrijdag 6 november 2026 10:00 – 17:00 (dagdelen 6 & 7)

Donderdag 19 november 2026 19:00 – 22:00 (dagdeel 8)

Locatie: Cultuurcentrum Leeuwarden, Dirk Boutsstraat 36, 8932 CT Leeuwarden

Bijdrage: € 500,00

Informatie en opgave: daan@heldereweg.nl / 06-36083675

Let op: opgave verplicht | doorgang bij minimaal 8 deelnemers

[Schrijf je hier in](#)



Zelf oefenen

Wil je zelf onderzoeken wat vrijheid in jou betekent? Op www.heldereweg.nl/oefeningen vind

je een serie oefeningen die ik gebruik tijdens individuele sessies en groepswork. Doe er je voordeel mee en als je er vragen of opmerkingen over hebt, dan hoor ik ze ook graag!

Warme groet, Daan

Agenda

- 12 juni – Mannenavond Havelte
- 14 juni – Opstellingenochtend Havelte
- 25 juni – Ademavond Leeuwarden
- 11 september – Mannenavond Havelte
- 13 september – Opstellingenochtend Havelte
- 16 oktober – Mannenavond Havelte
- Vanaf 25 september – Je Eigen Wijze Weg Leeuwarden
- Vanaf 5 november – Ademserie Leeuwarden
- 8 november – Opstellingenochtend Havelte
- 13 november – Mannenavond Havelte
- 11 december – Mannenavond 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

MailPoet