

Jouw stem. Jouw plek.

Van onzichtbaarheid en onderdrukking naar zichtbaar aanwezig zijn



Wat gebeurt er wanneer je te vaak inhoudt wat je werkelijk voelt, denkt of weet?

Onzichtbaarheid gaat verder dan niet gehoord of gezien worden.

Soms houden we delen van onszelf terug. We slikken gevoelens, gedachten of waarheden in, passen ons aan of maken ons kleiner dan we werkelijk zijn.

Vaak ontstaat dat niet zomaar. Het kan gegroeid zijn vanuit opvoeding, familiepatronen, eerdere ervaringen, verwachtingen of manieren die ooit nodig waren om verbinding, veiligheid of aanvaarding te bewaren.

Wanneer zulke patronen langer meespelen, kan er afstand ontstaan tussen wat je vanbinnen voelt en weet, en wat je werkelijk naar buiten brengt. Wat weinig ruimte krijgt, kan zich vastzetten en doorwerken in je lichaam, je emoties, je gedachten en je energie.

Tijdens deze workshop onderzoeken we waar en hoe jij jezelf inhoudt en welke lagen daaronder aanwezig kunnen zijn.

We werken op verschillende niveaus: **emotioneel, mentaal, energetisch en spiritueel.**

Via meditatie, energetisch werk, adem, bewustzijn en reflectie maken we ruimte voor wat misschien al langere tijd op de achtergrond meespeelt. Niet om oude patronen in één beweging weg te nemen, maar om zichtbaar te maken wat tot nu toe minder bewust of minder voelbaar was.

Je wordt uitgenodigd om opnieuw contact te maken met wat in jou gehoord en gevoeld wil worden — en met de innerlijke stem die misschien stiller is geworden onder aanpassing, twijfel of onderdrukking.

Van daaruit brengen we aandacht naar **jouw energie, jouw stem en jouw plek.**

Niet om harder te worden.

Niet om jezelf te bewijzen.

En ook niet vanuit de verwachting dat alles meteen moet veranderen.

Wel om te ervaren wat er mogelijk wordt wanneer je jezelf minder hoeft terug te trekken, wanneer wat je voelt en weet meer ruimte krijgt en wanneer je opnieuw meer bewust aanwezig bent in jezelf.

Soms begint verandering niet met een grote stap, maar met zien wat er werkelijk speelt, voelen wat daaronder leeft en daar niet langer automatisch aan voorbijgaan.

Jouw innerlijke stem.

Jouw plek.

Jouw aanwezigheid.

Raakt dit thema iets in jou?

→ Schrijf je in voor de workshop.