

# Nieuwsbrief van 1FrisseWind 11 december 2009



2009

## SAMEN waren we een team!

Ook Hans en ik zijn een team. Samen zetten we ons in en werken aan de realisatie van een deel van onze visie: een plek te creëren waarin mensen zichzelf en anderen op een persoonlijke, open en veilige manier kunnen ont-wikkelen. Het mens-zijn in alle aspecten te omarmen. Hans is iemand die het heerlijk vindt om hard te werken. Echt praktisch bezig te zijn. Te werken aan iets wat de moeite waard is. Voor zichzelf, zijn dierbaren en de klanten van 1FrisseWind. Voor zowel de huidige als de toekomstige klanten! En dat doet hij met hart en ziel in Maria Hoop. Dit project is voor mij veel te groot. Maar voor Hans niet. Hij draagt het helemaal! Ik doe 'mijn ding'. Ik organiseer en geef workshops en trainingen rondom het systemisch werk. Die dan in de nabije toekomst onder andere gaan plaatsvinden in Maria Hoop. Dat is teamwork, ieder doet waar hij goed in is.

## TRAUMAWEEKEND

Samen hebben we een paar weken geleden het traumaweekend gedragen. En dit was super. We zijn gegroeid als team... Ook deze 3-daagse heeft zich weer op een hele wonderbaarlijke wijze ont-wikkeld. De kracht die erin zit is groot. Ik zie nu waar het werkelijk om gaat: de liefde in de deelnemers vrijmaken zodat die liefde de vastzittende wond(en) kan helen. 3 dagen waarin stappen gezet worden om jezelf uit familieverstrikkingen te halen. En om vastzittende emoties losgelaten kunnen worden. De titel van deze workshop heb ik veranderd

in 'een hart vol liefde'. Is dat niet wat ieder werkelijk wil?

Met hulp van opstellingen, wat lichaamswerk, de groep en alle 'hulp van boven'. Dank alle deelnemers en assistenten (ook Aaltje bedankt!) van dit weekend. Jullie moed om in het diepe te springen is enorm. We hebben fantastisch gewerkt als team! We hebben het samen gedaan. Dank jullie voor het vertrouwen.

## GROTE GROEPEN

Wat mij ook heel bijzonder blij stemt is dat ik al verschillende keren gewerkt heb met opstellingen met een groep van zo'n 60 personen. In het kader van een bijscholing kunnen vele therapeuten, coaches en trainers kennismaken met dit werk. De kracht van een grote groep mensen die allen op zielsniveau willen leren is enorm... Wauw! Ik voel me bij hen met het opstellingswerk als een vis in het water! Het teamwork is ook hier te voelen.

## BASISJAAR 2009

Dank alle deelnemers van het basisjaar systemisch werk. De afsluitingsgesprekken die ik met jullie had ontroerde mij diep. Wat voor een innerlijke groei hebben jullie doorlopen! En dat in 1 jaar. Enorm! We waren een fantastisch team hè!

## FAMILIEOPSTELLINGENAVONDEN

Dank alle deelnemers van de familieopstellingenavonden. De groepen worden steeds groter. Het draagvlak daarom ook. Wat een moed om je binnenste in het bijzijn van 'vreemden' op avond te laten zien. Dank jullie voor je medewerking om heling te brengen in die systemen die er klaar voor zijn.



*Soms moet je diep graven om een stevig fundament te leggen.*

## INDIVIDUELE OPSTELLINGEN

Dank alle mensen die individuele opstellingen gedaan hebben in 'het tuinhuis'. We kenden elkaar vaak nauwelijks maar toch gaven jullie je zomaar over aan het opstellingenwerk. En dit komt 'binnen', bij iedereen! Dank voor jullie vertrouwen in mij en het opstellingenwerk.

### Schotland

Ook dit jaar zijn we weer naar Schotland afgereisd. De teams die de moed hadden om samen met ons de sprong te maken naar the middle of nowhere zijn we heel dankbaar. Henny bedankt voor je ongeëvenaarde inzet. Telkens weer blijkt de kracht van Scotland en wat het met de mensen doet een mysterie.

### LA SOURCE

De warme ontvangst in La Source met als gastheer Ton Becker is elke keer te voelen. Dankje Ton voor je bijdrage in het mogelijk maken van opstellingen in La Source! Voor mij als opsteller en voor alle deelnemers. We verheugen ons op onze samenwerking in 2010!

### WENSEN

Hans en ik wensen jullie gezellige feestdagen met jullie dierbaren. Klik op [muziek 'Mara Mia' van Diana Navarro](#) om een gevoelige snaar te raken met een versie van een Spaanse Ave Maria. Met passende sfeerbeelden via YouTube. Heel passend voor de tijd van het jaar en het werk dat we met zijn allen doen. TOT IN 2010!



## Agenda januari t/m maart 2010

### Avondworkshop familieopstellingen: dinsdagavond 12 januari en 25 februari

De avonden worden steeds drukker bezocht. Voor sommige is het een gelegenheid om kennis te maken en 'live' een opstelling mee te maken. Voor andere is het een gelegenheid om een eigen vraag in te brengen en zo een beweging te maken naar een gezondere verbinding met jezelf en je familie. Dan zijn er ook mensen die het waardevol vinden om te leren. Te leren van wat op het moment door 'het wetende veld' naar boven komt. Er is een gemoedelijke sfeer. Als groep, deelnemers, opsteller en werkruijme zorgen we voor een 'toonzetting'. Dit werk doe je SAMEN. Wil je er (weer) bij zijn? Je bent welkom. Geef je wel bijtijds op want de groep willen we niet groter laten worden dan 20 personen. Er kunnen 2 mensen een opstelling doen. Klik op de [site](#) voor meer informatie.

## Avondworkshop levensdoelopstellingen: woensdagavond 27 januari

Een groot deel van mijn leven ben ik al bezig met mijn levensdoel. En eigenlijk bedoel ik daarmee dat mijn leven een doel heeft. Wat ik ontdek heb in al die jaren is dat het erom gaat om lief te hebben, oftewel de liefde in mij de ruimte te geven. En liefde, elke keer als ik hem voel, bevrijdt me. Dan heb ik weer contact met meZelf. Dan ben ik weer in verbinding met het leven dat ik leid. Mijn gezin, mijn familie, vrienden. Mijn werk. En alles beweegt en verandert. Mijn werk is in de loop van de 15 jaar ook gegroeid. Alles om me heen geeft gelegenheid om te groeien. Ook om het werk te doen waartoe ik me geroepen voel. Met hart en ziel te werken is heerlijk en geeft heel veel voldoening. Maar, dit gaat in mijn ervaring niet vanzelf. Ik heb al heel veel 'uitdagingen' in mijn leven tegengekomen. En ik heb en vermoeden dat die blijven zolang ik leef. Graag wil ik diegene die met hart en ziel (willen) werken op deze avond de gelegenheid geven om met behulp van opstellingen meer contact en inzicht te krijgen wat de ziel nodig heeft om haar werk op aarde te doen. Op deze avond kunnen 2 mensen een opstelling krijgen. Klik op de [site](#) voor meer informatie.

## Nieuw: individueel traject 'leef je missie en realiseer je visie'

De laatste 5 jaar begeleid ik af en toe een klant met dit *persoonlijk onderzoek*. Hierin ben ik ook gegroeid. Spelenderwijs, met een groot verlangen om het organisch te ontwikkelen, is er, mede met hulp van opstellingen, een verdieping in het onderzoek gekomen. Het gaat er steeds meer om, om alles in te sluiten, als relatie, gezin, familie, vrienden, werk, woonomgeving. Het is een persoonlijk traject dat zich helemaal richt op wat jouw ziel in het leven belangrijk vindt. Om te doen, te zijn en te komen tot een punt waarin je duidelijk weet: dit zijn mijn kwaliteiten, mijn passie, mijn missie en visie. En zo kan ik ze inzetten om mijn leven op mijn manier vorm te geven. Het worden steeds meer spirituele onderzoeken. Van daaruit ontstaat er een motivatie en helderheid waardoor je in beweging kunt komen en de hindernissen kan overwinnen! Met behulp van opstellingen kunnen niet helpende innerlijke beelden transformeren naar nieuwe beelden die diep in de ziel doorwerken. Kosten € 45 per uur. Een consult duurt ongeveer 1,5 - 2 uur en deze vinden ongeveer 6-8 keer om de 2/3 weken plaats. Het doorlopen van dit traject is een proces, oftewel Zelf-ontwikkeling. Ze worden gehouden in 'het Tuinhuis' in Hoensbroek.

## Basisopleiding familieopstellingen: 5 februari- 10 december 2010

Als opsteller kun je zo veel leren. Het is een werkmethode die jou als mens, als trainer, coach of therapeut laat groeien. Als groep zullen we een route afleggen die voor 2010 belangrijk is. Het is heel prettig om te merken dat de nieuwe deelnemers allen één ding gemeen hebben. Liefde en respect voor het 'wetende veld' en het verlangen om als opsteller te werken. Wat ik zie bij de voorgaande jaargroepen is dat als je bij 1FrisseWind de opstellingenmethode wilt leren het gaat om het vergroten van je innerlijke kwaliteiten. Het gaat om de innerlijke houding van de opsteller. Leren om ruimte te geven aan iets dat gezien wil worden vraagt veel van jou. Deze ruimte is in de opsteller wel of niet aanwezig. Dat bepaalt ook de kwaliteit van de opstellingen. Je draagt als opsteller voor een heel groot deel de opstelling. Hiervoor is nodig dat je jezelf zo vrij mogelijk maakt van eigen verstrikkingen. Het gaat niet alleen om de 12 lesdagen en de oefengroep waarin je gaat oefenen. *Het gaat erom om het goede in jou naar boven te halen.* Voor een aantal mensen is er nog plek. Klik op de [site](#) voor meer informatie.

## Opstellingen rondom ziekte(n): zaterdag 6 maart

Ik word elke keer geraakt bij een symptoom opstelling als zichtbaar wordt hoe het lichaam je wil helpen. Ook met je symptoom. Hier bedoel ik niet alleen lichamelijke ziekten maar ook psychische ziekten als depressies. Het symptoom probeert iets aan het licht te brengen, om zodoende een balans te geven. Heb jij een ziekte waar je systemisch naar wilt kijken? Of wil je de systemische dynamieken achter verschillende ziektes beter begrijpen? Klik dan op de [site](#) voor meer informatie. Een opstelling kan de deelnemer in vele gevallen verlichting geven in het omgaan met de ziekte, er kunnen verbeteringen optreden en zelfs symptomen en ziekte geheel doen verdwijnen.

## Vervolgopleiding familieopstellingen: datum ?

Ik kan het niet vaak genoeg zeggen, om te groeien als opsteller is er maar 1 remedie: namelijk als opsteller werken! Het gewoon doen. Als je echt wil leren om opstellingen te begeleiden vanuit 'het lege midden', vanuit je eigen kracht, op jouw eigen wijze een groepsopstelling begeleidt (in mijn ervaring door vallen en opstaan) sluit je dan aan bij deze groep. Zij willen namelijk allemaal hetzelfde: de praktijk van het opstellen. Onder supervisie van mij. Tot nu toe zijn er nog niet genoeg deelnemers. Als 9 mensen zich hebben aangemeld kan er in 2010 worden gestart. Klik op de [site](#) voor meer informatie.

## Tenslotte..

Een systemische zin uit een (zeer aan te raden boek) met opstellingen rondom ziekten van Stephan Hausner: 'zelfs als het mijn leven kost'.

*Kom je uit een systeem waardoor je je erg belast voelt en lukt het je moeilijk om verbinding en dankbaarheid te voelen? Neem dan even een moment voor jezelf en zeg innerlijk tegen je moeder (of vader):*

**“ mama, het goede dat ik van je heb gekregen,  
telt meer,  
dan het zware dat jij draagt.....”**

## Verzoek om testimonials

De opstellingen werken op de laag van de ziel. De effecten zijn voor iedereen verschillend. Bij de een is er meteen een positief effect te merken, bij de ander duurt het even. Het brengt altijd iets in beweging. Of je nu een jaartraject hebt doorlopen met het opstellingenwerk, een opstelling hebt mee gemaakt in welke vorm dan ook, of zelfs een traumaopstellingen weekend hebt ervaren. Graag heb ik je ervaring op papier van het thema waarover je een opstelling gedaan hebt. Dit kan natuurlijk ook anoniem. Nog vragen? Bel of mail even.

Waarom? Voor al die mensen die door het lezen van jouw ervaring een steuntje in de rug krijgen om zelf een opstelling te gaan doen. Vanuit de gedachte 'geef aan de ander wat je zelf wilt ontvangen'. Wil jij een steuntje in de rug. Geef dan aan anderen een steuntje in de rug. En met het opschrijven van je testimonial word je je weer eens bewust van je innerlijk werk. Alvast bedankt!

Bedankt voor het lezen, en wil je meer informatie, of wil je je opgeven bel of mail even!  
Groetjes van Kitty en Hans

