



**Oude patronen loslaten,  
het zelfbewustzijn  
verhogen; met aandacht  
leven en genieten in het  
hier en nu.**



## **Kerntalent en A-mar**

Albertien Zeinstra  
(psychosociaal therapeut, systemisch  
opsteller en coach)  
[www.kerntalent.nl](http://www.kerntalent.nl)  
06-37170014  
Geke van Ramshorst  
(mindfulness trainer, natuurgenees-  
kundige en coach)  
[www.a-mar.nl](http://www.a-mar.nl)  
06-20888656

## **Workshop met mindfulness en systemische opstellingen (familie, relatie en werk).**

- Met aandacht
- naar binnen, om te voelen en
- kijken naar je eigen diepe  
verlangen.

## Over de workshopdag

We gaan de dag invullen met mindfulness en systemisch werken. We werken aan je persoonlijke groei en je ontwikkeling. Je zelfbewustzijn vergroten om je innerlijke conflicten en worstelingen beter te begrijpen.

### Antwoorden krijgen op vragen als:

Waarom doe ik zoals ik altijd doe?  
Wat maakt dat ik "mijn plek" niet kan innemen?  
Waar komt mijn gedrag vandaan?  
Wat heb ik los te laten?

### Mindfulness

Mindfulness leert ons dat je met gefocuste aandacht beter in het moment kan zijn en blijven. Beter leren aarden en daardoor beter bij je gevoel blijven en niet in je ratio schieten. Wij mensen zijn vaak veel aan het overdenken en analyseren. We willen alles begrijpen en verklaren en dan verliezen we vaak onze gevoelens. We leven niet meer in het **hier en nu**. Het is juist belangrijk in het nu te leven om beter te ervaren wat er op dat moment is.

### Systemisch werken

Systemisch werken is een manier om anders te kijken naar de vragen, thema's en problemen die spelen in je leven. Terugkerende patronen die je dagelijkse leven beïnvloeden en waar je alsmaar niet de vinger op de zere plek kunt leggen. Het belemmert je om de zaken te doen die je graag wilt. Het maakt dat je niet altijd de focus goed kunt vasthouden, waarmee je bezig bent. Systemisch Opstellen is een bijzondere methode die verheldering geeft wat er speelt op de onbewuste laag. Een laag die ver buiten je bewustzijn ligt. Door het zichtbaar maken, komt er beweging en kun je stappen maken in de richting die je graag wilt. Er zal niet voor iedereen ruimte zijn voor een persoonlijke opstelling. Echter als representant krijg je vele inzichten die dicht bij jouw thematiek staan en op een diepere laag helend werken. Kortom een ieder zal op deze dag geraakt worden in zijn of haar ziel en met inzichten naar huis gaan.

**"Vrijheid is je hartsverlangen  
voelen onafhankelijk van de  
mening van anderen"**

**Laat achter je wat was,  
Laat gaan wat moet,  
Laat zijn wat is.**

Elk moment is een plaats waar  
je nog nooit geweest bent.

## Locatie, data en kosten

De workshopdag is in het kleine pittoreske dorpje Pingjum, vlakbij Harlingen. Het is in het gebouw van Podium Pingjum, Grote Buren 6, 8749 GE Pingjum. De ingang is aan het Kerkpad. We hebben daar een prachtige lichte ruimte om met elkaar te werken. Er kan Corona proof gewerkt en geluncht worden.

De data van de workshopdagen zijn op **vrijdag 5 november 2021**.

De kosten voor een workshopdag zijn € 135,00 per persoon per dag incl. BTW.

**Opgave voor de workshopdag kan via de website van [www.kerntalent.nl/agenda](http://www.kerntalent.nl/agenda) en klikken op aanmelden bij de betreffende workshop.**

## Het programma

### MINDFULNESS

We starten en eindigen de dag met mindfulness meditaties en oefeningen. De besommeringen van alle dag even achter ons laten en met aandacht in het hier en nu zijn. We sluiten de dag af in rust en ontspanning om voldaan naar huis te gaan.

### SYSTEMISCHE OPSTELLINGEN

We gaan een deel van de morgen en middag werken met systemische werk. Er wordt kort theoretische uitleg gegeven over het systemische werk en de verschillende mogelijkheden. In kleine groepjes gaan we met systemische waarnemingsoefeningen werken om te ervaren wat het met je doet. Er worden een aantal opstellingen gedaan.

### DE TIJDEN EN FACILITEITEN

De inloop is vanaf 9.30 uur. De dag is van 10.00 uur tot 17.00 uur. Er wordt gezorgd voor koffie, thee, water, soep, fruit en versnaperingen. De deelnemers nemen zelf een lunchpakketje mee.