KERNTALENT
EN A-MAR

Uitgebreide info over de workshop mindfulness en systemisch werk (familie, relatie en werk).

ZATERDAG 4 NOVEMBER 2023
HARLINGEN

Organisatoren Albertien Zeinstra en Geke van Ramshorst

Wat is mindfulness?
Mindfulness betekent volledige bewustzijn van de huidige ervaring. Je kunt het woord mindfulness' vertalen naar opmerkzaamheid en aandacht in het hier en nu. Met openheid je richten op het moment waarin je je begeeft. Waar je aandacht is, daar ben je. Mindfulness gaat over de kunst van aanwezig zijn in het hier en nu en niet in het verleden of de toekomst. Voordat we starten met systemisch werken oefenen we ons om bewuster in het moment te zijn. Door je aandacht te sturen, leer je afstand te nemen van de spinsels in je hoofd en ontspan je makkelijker.

Je geest en lichaam worden rustiger waardoor je aandacht zich volkomen kan richten op de sessie waarin we werken. Gedurende de dag en na afloop doen we Mindfulness oefeningen om tot rust te komen. Je hart te openen en volledig je zelf te zijn. Je emoties te ervaren en gevoelens te reguleren. Hierdoor is er ruimte om je inzichten te laten landen. Zo creëer je een bijdrage aan positieve veranderingen in je leven waarbij groei en ontwikkeling zich ontluiken.

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. De innerlijke conflicten en worstelingen, de kritische stemmen die je in tweestrijd brengen, geven je een unheimisch en vervelend gevoel. 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. Het houd je uit het hier en nu. Systemisch Opstellen is een bijzondere methode die zichtbaar maakt en of verheldering geeft wat er speelt op de onbewuste laag. Het gaat over een laag die ver buiten je bewustzijn ligt.

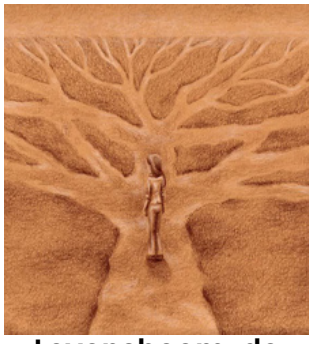
Het gaat over dynamieken en verstrikkingen die jou blokkeren en ervoor zorgen dat je niet volledig in je eigen kracht kan staan en blijven. De representanten in de opstelling weerspiegelen wat er speelt. Je ziet als het ware jezelf, je innerlijke dynamieken en worstelingen, je blinde vlek, je weggestopte gevoelens en behoeften, je onmogelijkheden, je eigenaardigheden in de spiegel die gevormd worden door de resonantie personen (representanten). Door het zichtbaar maken, komt er beweging en kun je stappen maken in de richting die je graag wilt.

Over ons-Albertien Zeinstra

Mijn naam is **Albertien Zeinstra** en ik ondersteun mensen in de reis om hun diepste verlangen te kunnen leven en te worden wie ze zijn zodat ze kunnen leven vanuit de kern met meer plezier. Ik vind het belangrijk dat mensen in de ontmoeting de (ver)binding met het leven en andere mensen aan kunnen gaan. Het diepste verlangen is het kompas naar de bestemming. Onderweg mogen mensen dwalen en omzwerven om uiteindelijk de weg te kiezen die hen thuisbrengt bij zichzelf. 'Jezelf zijn is jezelf worden'. Tijdens deze reis hebben mensen op sommige momenten ondersteuning nodig om alles goed helder te krijgen of meer inzicht nodig hebben hoe ze deze weg hebben te gaan.

Ik geef psychosociale begeleiding en ik ben gespecialiseerd in verlies, rouw en traumaverwerking, familie- en relatie verbindingen/verstrikkingen herstellen, (over)vermoeidheid(stress), somberheid, optimaliseren energiehuishouding, vage lichamelijke klachten, healing, EMDR en bewustwordingsprocessen. Opstellingen voor familie, relatie en werk.

Albertien Zeinstra



Levensboom, de boom met jonge loten 'familieboom'

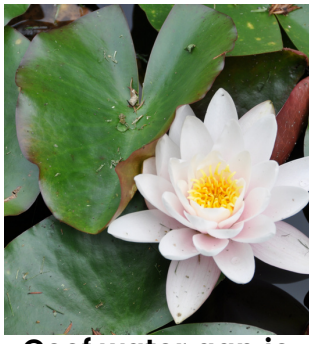
Gestapelde stenen, die staan voor herinneringen

Verbinding. De wijsheid is voortdurend onderweg.

Over ons-Geke van Ramshorst

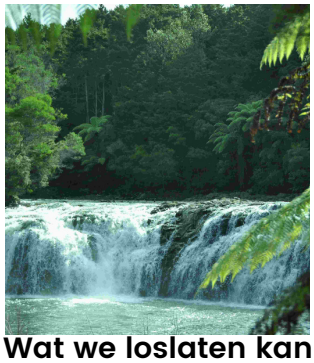
Mijn naam is Geke van Ramshorst In 2005 heb ik mijn scholing als gecertificeerd MBSR mindfulness trainer afgesloten bij het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam. Verder heb ik een achtergrond in Maatschappelijk werk, Natuurgeneeskundige en onderwijs. Mindfulness is voor mij een verbinding tussen mijn persoonlijke interesse en de passie voor mijn werk. Mensen meer ontspanning laten ervaren in het dagelijks leven met de mindfulness training ervaar ik is als een groot geschenk.Ik geef de training individueel en in groepsverband. Belangrijk is vooral verbinding maken met jezelf en anderen. Bewust worden van je denken, emoties en lichaam. Ik wil er graag aan mee helpen dat je stress klachten kunt herkennen en beantwoorden met voor jou werkende middelen en methoden. Zodat je keuzes maakt die echt bij jou passen en stress meer tot het verleden behoort! Ik maak gebruik van mindfulness, compassie, yoga, energetisch werk, de kracht van gedachten, meditatie (lichaamsscan, loop, ademhaling, hartverbinding)en de natuur.

Geke van Ramshorst



Geef water aan je wortels zodat je ziel kan bloeien

Mededogen doet het getij der liefde rijzen



Wat we loslaten kan ons niet langer vasthouden.

Programma

09.30 - 10.00	u.	Ontvangst
10.00 - 10.30	u.	Kennismaking
10.30 - 11.00	u.	Mindfulness en meditatie
11.00 - 11.30	u.	Introductie systemisch werk
11.30 - 11.45	u.	Pauze
11.45 - 13.00	u.	Waarnemingsoefeningen
13.00 - 14.00	u.	Lunch
14.00 - 14.55	u.	Systemische opstelling
14.55 - 15.10	u.	Pauze
15.10 - 16.00	u.	Systemische opstelling
16.00 - 16.30	u.	Meditatie en oefeningen
16.30 - 17.00	u.	Afsluiting

Gegevens van onze praktijken

ALBERTIEN ZEINSTRA
Psychosociaal therapeut, systemisch opsteller en coach
Reintje Visser Beardastrjitte 1
9086 CK Hempens
058-2894927
06-37170014
www.kerntalent.nl
info@kerntalent.nl

GEKE VAN RAMSHORST
Mindfulness trainer, natuurgeeskundige en coach
Heiligeweg 8
8861 EA Harlingen
06-20888656
www.a-mar.nl
info@a-mar.nl