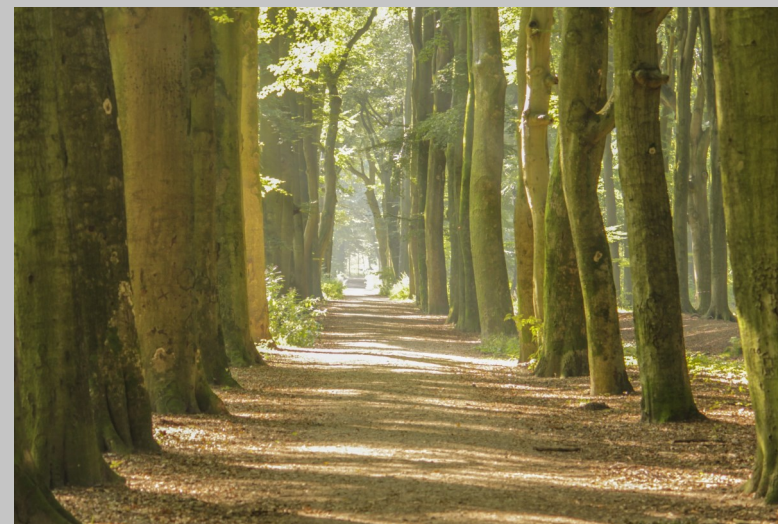




Monique Mizee

Wat mij iedere keer weer raakt wanneer het gemis en het verlies aangekeken en aangenomen worden, is hoeveel levensenergie er dan gaat stromen. De rouw en de liefde staan met elkaar in verbinding. Zonder liefde geen rouw. Met een open hart en veel liefde begeleid ik deze training. Vanuit mijn eigen geschiedenis, waar veel niet genomen rouw was, neem ik de tijd om het verlies in het licht te zetten. Ik voel mijn passie om de levensenergie weer te laten stromen.



Licht op Rouw

Zonder liefde geen rouw.

Rouwen om dat wat niet meer terug komt is noodzakelijk om weer opnieuw 'ja' tegen het leven te zeggen

Kasteel de Schans

Deze training wordt gegeven op een unieke locatie in Belgisch Limburg: trainingscentrum Kasteel de Schans. Het is een prachtige plek in een rustige en bosrijke omgeving.

Voor data en prijzen van de training en om je aan te melden kun je online terecht via de website: www.kasteeldeschans.com
Telefonisch contact op werkdagen tussen 9:00u en 13:00u.



Kasteel de Schans
Kasteelstraat 20
3680 Opoeteren België
www.kasteeldeschans.com
(0032)-(0)89629262



Mensen hebben te maken met verlies in het leven. Verlies van een geliefde, een kind, een vriend/in, het verlies van je gezondheid of van een verwachting over het leven die niet wordt vervuld. Ook bij abortus en bij onvervulde kinderwens heb je te maken met een rouwproces.

Hoe jouw vorm van rouw eruit ziet, is heel persoonlijk.

Kasteel de Schans biedt een training die stil staat bij jouw verlieservaring, die stil staat bij wat nodig is in het hier en nu. Er is aandacht voor het verschil in rouwen tussen vrouwen en mannen.

Rouw is de achterkant van de liefde

Rouwen is het bewust worden, ervaren en verwerken van verlies. Je neemt afscheid van diegene die niet meer terugkomt. Dit proces kost veel energie, vandaar dat mensen zich vaak doodmoe voelen tijdens en na een rouwproces. Rouw is de achterkant van de liefde. Wie zich niet met de ander verbindt, de ander niet liefheeft, kan ook geen gemis ervaren of rouwen om het verlies. Als je liefde in je leven wilt ervaren, heb je ook de rouw aan te nemen. In het rouwproces heb je te maken met thema's als welkom zijn, verbinding, intimiteit, afscheid nemen, rouwen en zingeving. Het zijn fases die elkaar opvolgen maar die zich niet keurig in volgorde aandienen.



Het rouwproces is een slingerbeweging tussen stilstaan bij het grote verlies en je richten op herstel door nieuwe dingen op te pakken.

Zonder Rouw geen hechting

Mensen hechten zich aan mensen, dieren, dingen, plekken en idealen. Zo bestaat er ook rouw om verlies ervan. Er is geen hechting zonder rouw. Het rouwproces is noodzakelijk om weer opnieuw te kunnen hechten.

Iedere levensfase vraagt een andere taak. Dit houdt tegelijkertijd in dat er afscheid genomen moet worden van de huidige levensfase en het daarmee gepaard gaande verlies van datgene dat niet meer terugkomt.

Wanneer je dit kunt aannemen kun je je in de volgende levensfase weer opnieuw hechten. Wat we vaak zien in de training is verlaat verdriet: het kind dat verloren heeft en pas op latere leeftijd kan gaan beginnen met het rouwproces.

Het was te groot voor het kind...

Geschiedenis

Ieder rouwt op zijn eigen manier. Dit is afhankelijk van wat je hebt meegemaakt en hoe je in je verleden bedding van ouders/grootouders hebt ervaren. Hoe zijn je ouders met verlies omgegaan? Is er veel onverwerkt rouw in jouw leven? Dat is allemaal van grote invloed op jouw rouwproces. Daarnaast is ook de cultuur waarin je opgroeit van belang. Mag je de tijd nemen om te rouwen of moet je alweer snel in het ritme van alledag meelopen. Mag je er nog over praten of moet het gezeur maar eens afgelopen zijn? Mensen kunnen lijden onder het verdriet van onverwerkt verlies dat door generaties heen wordt doorgegeven in het familiesysteem van herkomst.

Kenmerken hiervan zijn:

- Verlies van zingeving. (wanhoop kan het gevolg zijn)
- Onvermogen tot intimiteit, seksualiteit, liefhebben en liefde ontvangen.
- Onvermogen zich te verbinden aan mens, dier, werk, lijf, ideaal en plek.
- Verlies van levensvreugde en levenslust.
- Verbroken verbindingen.
- Vermoeidheid, soms ook hevige angsten.
- Doffe ogen of soms ook andere lichaamsdelen die verdoofd, koud of gevoelloos zijn.

Oefeningen

In een veilige omgeving zal er gewerkt worden met lichaamsgerichte ervaringsoefeningen, systemisch werk, rituelen en veel rust en stilte. Het doel is om te gaan naar het vieren van het leven met alles wat er is en niet meer is.

Wat kun je verwachten

Allereerst zal je je in deze vierdaagse training bewust worden van je gemis. Zowel je huidige gemis als het gemis vanuit je geschiedenis komen aan de orde. Dit is noodzakelijk om het gemis te integreren en weer opnieuw zingeving in je leven te gaan voelen.

Alles verglijdt, elk ding krijgt vorm en gaat voorbij.