

# *Kracht van de Overgang*

## **Yvonne Keesmaat**

Aannemen wat er is zonder oordeel, maakt me zachter naar mezelf en anderen. Nu maak ik keuzes die passen bij wat ik werkelijk wil.

[www.yvonnekeesmaat.nl](http://www.yvonnekeesmaat.nl)



## **Joke Borsboom**

De tijd van mijn overgang heeft mij de wil en de kracht gegeven om naar mezelf te kijken en van daaruit door te groeien naar de vrouw die ik nu ben en waar ik van houd.

**Laat je stilstaan...**

***Zet je in beweging.***

## *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](http://www.kasteeldeschans.com)

Telefonisch contact op werkdagen tussen 9:00u en 13:00u.



Kasteel de Schans  
Kasteelstraat 20  
3680 Opoeteren België  
[www.kasteeldeschans.com](http://www.kasteeldeschans.com)  
(0032)-(0)89629262



## Kracht van de Overgang

Iedere vrouw zal vroeger of later in de overgang terechtkomen. Het is een hele bijzondere periode. Je zou het kunnen zien als een periode waarin je de balans van je leven opmaakt. Zo'n tussenstand. Zo'n periode waarin je gaat voelen of alles nog wel klopt. Er kunnen oude, nog niet helemaal verwerkte zaken nog een keer langs komen. Heb je aan te nemen dat je lijf aan verandering onderhevig is.

## Autonoom en authentiek

Als je niet bang bent om alle veranderingen onder ogen te zien, is de overgang een mooie, krachtige tijd. Je hebt hierin een keuze. Je kunt alles wegstoppen en de overgang uitzitten. Je kunt ook deze periode met alles wat er bij hoort onder ogen zien en het beste voor jezelf er uit halen.

Het is ook een tijd om bij stil te staan. Stil staan bij wat er gezien en gevoeld wil worden. Hier is durf en lef voor nodig! Leren voelen wat jij zelf nu werkelijk wilt. Herkennen waar je grenzen liggen en deze ook aangeven. Niet meer zo- maar aan andermans verwachtingen voldoen 'omdat het nu eenmaal zo hoort'. Je gaat keuzes maken die bij je passen en die goed voelen. Trouw zijn aan jezelf is belangrijk en je krijgt dat steeds beter voor elkaar. Je wordt milder en zachter naar jezelf en daardoor naar de ander.



Je 'negatieve' emoties zoals verdriet, boosheid, verzet... het hoort er bij. Je hoeft er geen doorlopende klaagzang van te maken, maar wegstoppen heeft ook geen zin. Je kunt onderzoeken wat het je te vertellen heeft. Zorg je wel goed voor jezelf? Ga je over je grenzen heen? Laat je de ander weten hoe het voor jou is? Mag je kwetsbaar zijn?

Veel vrouwen die de overgang achter zich hebben, spreken uit dat zij zich meer ontspannen voelen, zich minder druk maken, relaxter in het leven staan.

## Aan de andere kant... (her)ken je dit?

Onverwachts komen opeens oude, onverwerkte zaken bovendrijven. Terwijl je toch echt zeker wist dat je die periode goed afgesloten had. Momenten waarin je ineens overvallen wordt door een intens verdriet. Zomaar. Vanuit het niets. Wat moet je er mee?

Stemmingswisselingen. Ineens verander je van een gezellige huisgenoot in een tiran of een huilend hoopje ellende op de bank. Van servies dat rinkelend door de kamer vliegt tot opgewekt de was wegwerken. De ene dag hordes vriendinnen uitnodigen en de andere dag lig je verstopt onder je dekbed.

Je kledingkast, gevuld met hesjes, vestjes, allerlei T-shirts in allerlei maten. Want ja... laagjeskleding doet het zo goed. Gunst, het lijkt de kast van je moeder wel!

Welkom in de overgang! Een periode die wel een jaar of tien kan duren.

## Wat gaan we doen

Waar ben je, wat zijn je pijnpunten. Waar hou je je in, wat mag gezien worden, waar loop je tegenaan. Met elkaars steun en support zet ieder voor zichzelf, bewust stappen in een onbekende toekomst. We worden, zoals men dat bij oude natuervolken wel noemt, wijze vrouwen.



Met aandacht, bewustwording, humor en ontspanning kijken we waar we zijn op deze soms zo hobbelige weg, ervaren we hoe het is om trouw te zijn aan jezelf, goed voor jezelf te zorgen en wat onze vervolgstappen gaan zijn op dit stuk levensweg.

We werken met o.a. lichaamsgerichte- en bewustwordingsoefeningen, rituelen, voice-dialogue, ervaringen delen, dans en ontspanning.