

# Vrouwendagen

## Vrouwendagen

Een reeks van zeven coachingsdagen voor vrouwen. In deze dagen is er ruimte voor inbreng van persoonlijke casussen en vragen. Ik gebruik lichaamsgerichte oefeningen, meditatie en de groepsdynamiek.



Thema's die in mijn vrouwengroepen vaak aan bod komen zijn:

- Hoe zie en ervaar je jezelf als vrouw?
- De criticus in jezelf: jouw (zelf)oordelen, belemmerende overtuigingen en het belang van mildheid
- Je relatie met je moeder, dochters, zussen
- Je 'gezin van herkomst' en de gezinsdynamiek
- Vrouwenvriendschappen en gelijkwaardigheid
- Liefdesrelaties: welke patronen kom je (steeds) tegen? Hoe blijf je in gelijkwaardigheid?
- Intimiteit en seksualiteit: wat heb jij nodig, hoe geef je dit aan en hoe geef je je grenzen aan?
- Jouw plek hier op aarde

## Zeven data in 2020

- zondag 16 februari
- zondag 29 maart
- zaterdag 2 mei
- zaterdag 27 juni
- zaterdag 26 september
- zaterdag 7 november
- zaterdag 19 december

## Tijd

Start om 11.00 uur

Afsluiting rond 17.00 uur

## Locatie

Praktijkruimte Rita Maarse

Van Rijckevorselstraat 21

3972 EP Driebergen-Rijsenburg

## Kosten

De kosten per Vrouwendag bedragen € 90.

Je kunt tijdens deze reeks dagen instromen. Het is ook mogelijk om een losse dag deel te nemen voor € 80 om kennis te maken met mijn manier van werken.

*Het groepsproces en het onderling vertrouwen spelen een grote rol bij de Vrouwendagen. De ervaring leert dat de groep het beste gedijt bij een relatief vaste groep deelnemers. Als je dus besluit om deel te nemen, betekent dit commitment aan de groep en deelname aan de (resterende) bijeenkomsten, tenzij we hierover vooraf andere afspraken maken.*