

Wat gaan we doen



Wanneer je iemand dierbaars verliest is de pijn niet te beschrijven, zoveel verdriet die we niet onder woorden kunnen brengen.

Nabestaanden storten zich vaak op hun werk, houden zich sterk voor het gezin en hun naaste vrienden. Hopen dat de pijn verzacht en niet zichtbaar kan zijn voor de mensen rondom hun. Het perfecte maskertje met de glimlach terwijl hun lichaam schreeuwt van het verdriet en het gemis. De grote leegte die ons geliefde naliet kunnen we vaak niet beschrijven of durven we niet, uit vrees dat onze emoties gaan overnemen en we alle controle gaan verliezen.

We praten uren met mensen die ons willen steunen maar komen vaak niet tot bij de pijn, de essentie. We blijven op een veilige grens van de grote wonde aan ons hart die bloed.

Rationeel hebben we alles onder controle maar beetje per beetje schreeuwt ons lichaam om aandacht en zorg. Vermoeidheid, slapeloze nachten, prikkelbaar humeur, verlies van concentraties,... Noem maar op, herkenbaar?

Neem die tas en ga mee met ons op weekend, neem de uitdaging aan en luister naar je lichaam. Zoek jouw eigen grens op en laat emoties vrij binnen een veilige omgeving van liefde en zorgzaamheid.

Zet de stap en geef de nodige zorg aan jou lichaam want ook dit probeert je vaak iets te vertellen.

Praktische informatie



Begin: *Vrijdag 29 november 2019*

Aanvang vanaf 19u

Start programma om 20u (eten)

Einde: *Zondag 01 december 2019 om 19u*

Vervoer: *Eigen vervoer of openbaar vervoer. Indien je graag wenst samen te rijden met andere deelnemers, kunnen we je een lijst bezorgen van mensen die bij jou in de buurt wonen*

Locatie: *CenterParcs Erperheide, Erperheidestraat 2, 3990 Peer*

Voor wie?: *Volwassenen vanaf 20 jaar*

Prijs: *190 euro*

Inschrijving: *info@saying-goodbye.be*

Doelstelling



Dit weekend heeft tot doel een ontmoetingsplaats voor volwassenen te creëren waarbij de verlieservaring centraal kan staan. Ben je als volwassenen recent of langer geleden geconfronteerd met het verlies van een dierbare? Dan is dit weekend misschien wel iets voor jullie.

De groepsmomenten worden begeleid door ervaren therapeuten waarin telkens rond verschillende thema's gewerkt wordt op allerhande manieren. Gespreksmomenten worden afgewisseld met outdoor groepsactiviteiten. Daarnaast wordt tijdens yoga- en meditatiemomenten stilgestaan bij de eigen lichaamsbeleving en betekenisgeving/zingeving.

Op het einde van het weekend is het de bedoeling dat je naar huis gaat met een schatkist waarin je vertrouwen en verbondenheid bewaard kunnen worden.

Ontmoeting tussen lotgenoten is het uitgangspunt van dit weekend. Samen staan we niet alleen

Kalender 2020



Neem gerust een kijkje op onze website
www.saying-goodbye.be

Inschrijvingen



Frederique Vanassche
0032-(0)472.73.24.77
info@saying-goodbye.be

www.sayinggoodbye.be
info@sayinggoodbye.be

Vzw Saying Goodbye

Outdoor weekend

*Leer terug rust en
veerkracht ervaren na
pijnlijk verlies*



*Voor ieder die een
dierbare heeft verloren*