



Kalender

Neem gerust een kijkje op de website onder activiteiten.
Alle folders online ter beschikking.



Contactgegevens

Voor bijkomende informatie neemt contact op met:
Regio Vlaanderen en Brussel:

Frederique Vanassche
0032-(0)472 73 24 77
frederique@saying-goodbye.be

www.saying-goodbye.be
info@saying-goodbye.be

ROUWWEEKEND VOOR VOLWASSENEN



LEER TERUG
RUST EN VEERKRACHT
ERVAREN
NA PIJNLIJK VERLIES

VOOR IEDER
DIE EEN DIERBARE
HEEFT VERLOREN



Wat gaan we doen

Tijdens het rouwweekend voor volwassenen staan ontmoeting, kennismaking en onderlinge steun centraal.

In Veurne verblijven we op een boerderij waar we als groep in een veilige en geborgen sfeer op zoek gaan naar de kracht in onszelf.

Onder begeleiding van ervaren therapeuten en een yogadocente wisselen groepsgesprekken, yoga en groepsactiviteiten elkaar af. Tevens is er ruimte voor een vrije wandeling of een rustmoment voor jezelf.

Informeel momenten zoals samen eten zorgen dan weer voor een ontspannen en ongedwongen contact tussen de deelnemers.

Een weekend om je eigen verlieservaring volledig aanwezig te laten zijn zonder te denken dat je anderen mee belast. Hier mag jouw verlies ten volle bestaan en zijn wij er voor jullie.



Praktische informatie

Begin: Vrijdag 3 april 2020
Aanvang vanaf 18u
Start programma om 19u (eten)

Einde: Zondag 5 april 2020 na
middagmaal

Vervoer: Eigen vervoer. Indien je graag wenst samen te rijden met andere deelnemers, kunnen we je in contact brengen met mensen die in je buurt wonen.

Locatie: De Boerderie, Groenplaats 3
te 8630 Veurne

Prijs: 190 Euro (alles inbegrepen)

Inschrijving: via mail naar Vanassche
Frédérique (zie achterzijde)



Doelstelling

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

De groepsmomenten worden begeleid door ervaren therapeuten waarin telkens rond verschillende thema's gewerkt wordt op allerlei manieren. Gespreksmomenten worden afgewisseld met creatieve- en verhaaltechnieken om voor jezelf tot een geïntegreerd geheel te komen. 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 eigen kracht- en energiebronnen gewaard kunnen worden.

