



Wat doe jij onder stressvolle situaties? Trek je je terug, ga je de strijd aan of kun je geen kant op? Wil je de kracht en kwetsbaarheid van je patronen ervaren?

Ontdek op diepere lagen de invloed van jouw familiesysteem en de thema's waaraan jij bent blijven haken. We werken met de zes karakterstructuren en de maskers om in het lijf af te dalen. Door inzicht in je maskers kan je je grenzen beter aangeven en kom je meer thuis bij jezelf.

Een karakterstructuur is de opeenstapeling van kwetsingen en tekorten in je kinderjaren, de krassen op je ziel. Om de pijn te bedekken of te ontkennen naar jezelf en anderen heb je onbewust een reactiepatroon ontwikkeld, het masker.

In een stressvolle situatie reageer je ook als volwassene vanuit dit masker. Je vergeet dat je een keus en speelruimte hebt. Het masker werkt door in je relaties, in je werk en hoe je in het leven staat. Afhankelijk van je eigen aard en de invloed van je familiesysteem, leidt het masker tot terugtrekken, afhankelijkheid, vervloeien met de ander, machtsstrijd, opoffering of het vermijden van intimiteit.

Door de combinatie van lichaamswerk en systemisch werken/opstellingen kun je de levensenergie weer vrijmaken en de bindingen ontkoppelen. Je raakt weer ingeordend en ingebed in het systeem en kan weer in de levensstroom stappen.

In deze 3 daagse training maken een reis met de kleine dromer, de kleine trooster, de kleine bondgenoot, de jonge held, de kleine redder en de kleine prins(es). Dit is een overlevingsmechanisme die je in de kindertijd (0-7 jaar) hebt ontwikkeld als reactie op het familiesysteem, of als angst of schrik waardoor je ziel zich teruggetrokken heeft.

Er zijn zes karakterstructuren waar we allemaal iets van in onszelf herkennen. Twee zijn meestal op de voorgrond. Dit is vooral zichtbaar in onze energie, ons lichaam en de relatie tot de ander. Als we onze wezenlijke behoeftes verbergen, isoleren we daarmee onszelf. Door inzicht en transformatie krijgen we contact met onze oorspronkelijke verlangens.

### **Hoe werken we?**

We gaan met speelsheid de diepte in. We nemen je mee op reis langs de karakterstructuren en bijbehorende maskers. De nadruk ligt op het ervaren en voelen in je lichaam in combinatie met opstellingen. Want wat je ervaart beklijft het meest. We werken met opstellingen, doen lichaamswerk en maken gebruik van sjamanistische oefeningen. We hebben ruimte ingebouwd voor ontspanning en integratie.

### **Voor wie is deze training?**

Deze training is voor een ieder die de verbinding met zichzelf wil verdiepen en daarmee ook verbinding met de ander wil verdiepen. En voor professionals die de karakterstructuren in hun werk willen toepassen. Enige ervaring met opstellingen is gewenst.

### **Praktische informatie**

Datum: 10, 11, 12 september 2021

Tijd: 10.00 tot 17.00 uur

Plaats: Centrum Djoj, Rotterdam

Kleine groep, grote zaal

Kosten: € 540,- (incl btw). Onbeperkt koffie, thee en een overheerlijke gezonde lunch.

Trainers: Rahina Hassankhan en Nathalie Balm

Aanmelding: [info@raahi.nl](mailto:info@raahi.nl)

Informatie en vragen: Rahina 0621607078 en Nathalie 0641585878

### **Trainers**

**Rahina Hassankhan** is intuïtief en brengt lichtheid in de training. Naast systemische lichaamscoaching begeleidt zij familieopstellingen in Den Haag.

‘De karakterstructuren hebben me zo geleerd hoe ik vertrek onder stressvolle situaties. En wat de oorsprong is van dat vertrekken. Ik herken de beweging steeds sneller en ben nu beter geworteld op mijn plek en in mijn vooroudergrond.’ [www.raahi.nl](http://www.raahi.nl)

**Nathalie Balm** is eigenwijs, speels en direct. Ze heeft een praktijk voor energie- en lichaamswerk in Capelle aan den IJssel. Tijdens mijn reis met het plantmedicijn ayahuasca kreeg ik mijn 2 maskers te doorvoelen en ging ik door een diepe transformatie. Dit bracht me bij mezelf. Om nu met de maskers via de karakterstructuren te werken voelt als een groot cadeau. [www.nathaliebalm.nl](http://www.nathaliebalm.nl)

### **Ervaring deelnemers**

# ‘Deze dagen hebben me zoveel inzicht gebracht in de maskers die ik draag en welke beweging ik maak als het spannend wordt. Ik vertrek, maak me groter of vervloei met de omgeving. Ik kan nu mijn beweging helder doorzien en er is veel veranderd in contact met anderen op spannende momenten. Ik blijf veel meer en ben begrensd in mijn lijf aanwezig, ook als het spannend wordt.’

# ‘Dankzij de oefeningen, de humor en de toelichting heb ik mezelf tijdens de workshop ‘karakterstructuren en maskermakers’ beter leren kennen. Ik heb delen van mezelf ontdekt waarvan ik geen weet had.’

# ‘Alles wat in je zit en wat je voelt wordt zichtbaar. Dat is confronterend, pijnlijk, leerzaam en het gaf mij ruimte om dingen los te laten. De ingang via het lichaam past bij mij en is waardevol, het is veel sneller voelbaar en je gaat de diepte in. Nu, weken later, ben ik in de fase van verwondering. Ik ervaar rust in mijn zijn en voel me minder gehaast. Ik heb het gevoel dat ik nu durf om mijn plek aan te nemen. Dit doet ook iets in de relatie met mijn kinderen.’