



# WIE ZIJN WE ZONDER ONZE MASKERS?

Een helende reis op  
19, 20, 21 november

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 we 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: 19, 20 en 21 november 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.

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

### **Ervaring deelnemers**

Ik ben vrij nuchter en ik ging nu met de intentie: ik laat het over me heen komen. Alles wat we doen, willen we begrijpen. Waarom doen we iets? Dat is hier niet. Dat vind ik een geruststelling. Je mag loslaten. Je laat je meevoeren, je hebt vertrouwen. Het fijne hier is, het helpt me. Ik werd er beter van. En ik zie dat t iemand anders helpt. Ik geniet nu bewuster van de kleine dingen, voel de wind langs m'n wangen. Ik durf tijd te nemen voor mezelf zonder dat ik me schuldig voel. Ik voel me helderder. Het weekend vond ik echt heel fijn.

Ik ben in verwondering na de training. Het gaat heel snel. Je gaat naar je belemmeringen zonder ze te benoemen of er hardcore mee bezig te zijn. Eigenlijk geeft het je vleugels doordat je blokkeringen oppakt en naast je neerlegt. De snelheid waarmee je dat kan doen is verbazingwekkend. In mijn werk ben ik heel duidelijk geworden. De onzekerheid die er altijd was, die onzekerheid heeft het weggehaald. Ik sta steviger maar voel me ook lichter.

Ik heb inzichten gekregen in mijn thema en heb het gevoel dat er steeds meer naar boven komt. Ik vond het fijn om meer te leren over wat mijn masker is en waar het vandaan komt. Ik heb nu meer aandacht en liefde voor mijzelf. Ik vond het fijne dagen met een goed opgezette inhoud. Er was ruim tijd om alle onderdelen uit te voeren en de begeleiding was plezierig en deskundig.