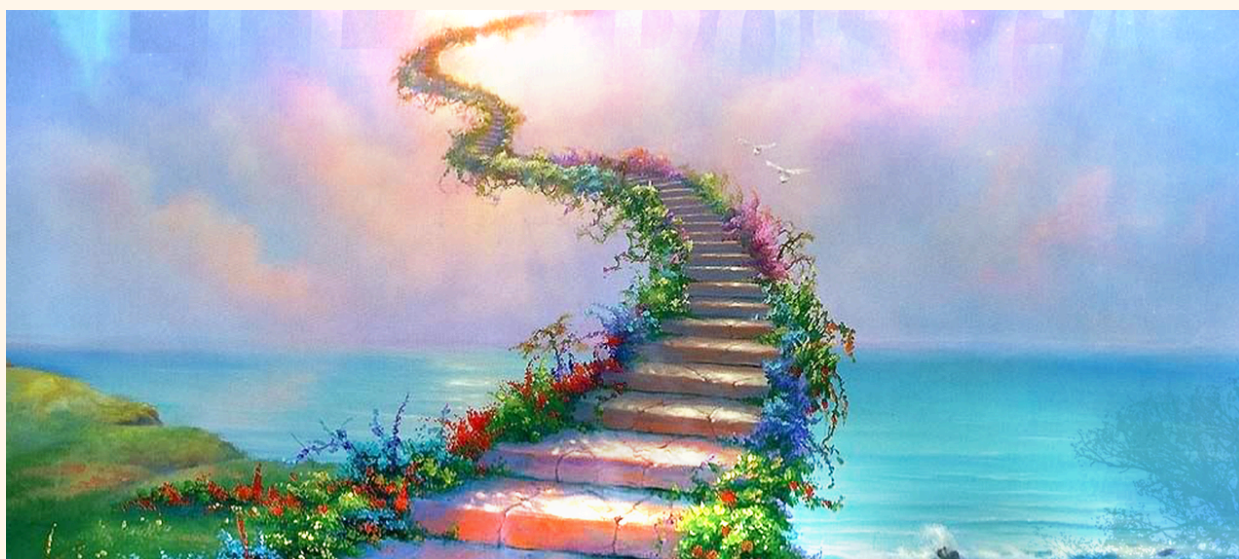


LEEF JE WIJSHEID

*Twee dagen+ om je leven opnieuw te funderen –
met zingeving, waarde en relationele verdieping als basis.*



Wie ben jij

Je voelt dat je leven niet helemaal meer past, maar weet nog niet hoe een nieuwe levensfase eruitziet.

Het leven heeft je gevormd, soms zacht, soms met harde hand. Je hebt liefgehad, gewerkt, geleerd, kinderen zien opgroeien – en misschien uitvliegen. Er zijn momenten geweest van oogst, maar ook van verlies.

En nu sta je op een kruispunt. Er breekt een nieuwe levensfase aan.

- Misschien ben je alleen, door scheiding of het overlijden van je partner.
- Misschien begin je opnieuw – met jezelf of met een nieuwe liefde.
- Misschien is je werk gestopt, aan verandering toe, of sta je op het punt met pensioen te gaan.
- Misschien merk je dat je relatie toe is aan een nieuwe impuls.

Je voelt dat er nog meer mogelijk is en je bent klaar om deze te ontdekken. De vanzelfsprekendheden van vroeger verschuiven.

Je weet dat er ruimte komt, maar hoe wil je die vullen?

Vragen die nú spelen

- Op welke manier wil ik verder leven, nu er meer ruimte is?
- Wat kan ik doen om plezier en levenslust weer te laten stromen – ook in de gewone dagen?
- Wat heb ik te doen of laten om mijn relaties levend, intiem en voedend te houden?
- Wat helpt mij om mijn tijd betekenis te geven?
- Hoe kom ik los uit oppervlakkigheid en maak ik meer ruimte voor diepgang?

Je hebt veel te geven en toch....

- Je bent rijk aan ervaring, kennis, herinneringen en verhalen.
- Je hebt gestudeerd, gelezen, gewerkt, gereisd, geluisterd, geleerd.
- Je hebt schoonheid gezocht in kunst, muziek, cultuur, natuur en toch voel je misschien dat er ook slijtage is, dat oude overtuigingen je nog vasthouden.
- Ervaar je dat leegte soms onverwacht op je afkomt, dat verveling op de loer ligt.
- Weet je hoe het anders kan – maar dat het niet vanzelf gaat.

•

De lente gaat voorbij, men herinnert zich zijn onschuld.

*De zomer gaat voorbij, men herinnert zich zijn
uitbundigheid.*

De herfst gaat voorbij, men herinnert zich zijn eerbied.

De winter gaat voorbij, men herinnert zich zijn volharding."

- Yoko Ono -

Daarom nodigen wij jou uit....

Twee dagen en een vervolgtag, samen met anderen die in dezelfde levensfase zijn.

Dagen om te onderzoeken wat er voor jou werkelijk toe doet.

Dagen om je fundament opnieuw te leggen – stevig, maar met ruimte voor lucht en licht.



Doe mee aan ons seminar!

In twee dagen en een dag leggen we samen een nieuw fundament voor jouw leven. Onder leiding van ervaren trainers Han Bekkers en Lidwien Opheij, verkennen we jouw diepste verlangens en helpen we je om je wijsheid te manifesteren.

Wat kun je verwachten

- Inspirerende sessies en meditaties
- Diepgaande gesprekken en oefeningen
- Nieuwe inzichten en praktische handvatten
- Ontmoet gelijkgestemden en bouw nieuwe vriendschappen.
- Krijg begeleiding van ervaren trainers die weten waar ze het over hebben.

Het brengt je

- richting en een beeld van de toekomst
- de mogelijkheid ervaringen een plaats te geven en dat geeft rust
- dat je weer weet wat je blij en gelukkig maakt en waar je energie van krijgt
- frisheid in je relatie en/of vriendschappen

Programma in seizoenen

Dag 1 ochtend: De lente-

- Ontdek wat echt belangrijk voor je is en overwin je weerstanden. We mediteren en volgen het pad naar binnen, zoeken naar wat voor jou echt belangrijk is in je leven en welke waarden je wilt leven.

Dag 1 middag: De zomer-

- Waar ben je op uit in je leven? We vieren je successen en leren van de lessen die je hebt geleerd. Wat zijn de succesfactoren en welke afslag heb je gemist?

Dag 2 ochtend: Van de nazomer naar de herfst -

- De oogst, we visualiseren hoe je deze uit kan delen? Mogelijk zijn er nog oude gedachten die uit het harnas getikt mogen worden. de focus ligt op het uitdelen van je wijsheid.

Dag 2 middag: De winter-

- We maken de plannen concreet. De winter vraagt reflectie, en loslaten van het oude, zodat er ruimte voor het nieuwe kan ontstaan.

Dag 3

- Op de derde dag, na anderhalve maand, in de lente, kijken we wat de plannen teweeg hebben gebracht en helpen we je om het te verankeren. En wellicht is er behoefte aan verdere begeleiding en verdieping.

Trainers

Wij – Han Bekkers en Lidwien Opheij – kennen elkaar al veertig jaar.
Onze ontmoetingen brengen altijd diepgang,
ook in tijden van verlies of pijn.
We weten hoe waardevol het is om niet weg te duwen wat moeilijk is,
maar het toe te laten en te dragen.



Han Bekkers –
schrijver, coach,
voormalig
topambtenaar.
Helpt mensen hun
zielsbestemming
ontdekken en een
leven van waarde
te leiden
hanbekkers.nl

Lidwien Opheij –
trainer, mentor,
begeleider van
retraites.
Ontwikkelaar van
De kunst om jeZelf
te zijn, helpt je
thuiskomen bij je
Zelf.
springteam.info



· Han – jarenlang leidinggevende in de overheid, schrijver van De druppel en de oceaan en Reis naar de bron. Zijn missie is mensen helpen hun zielsbestemming te ontdekken en een leven van waarde te leiden.

www.hanbekkers.nl

· Lidwien – trainer, mentor, coach en begeleider van retraites.
Ontwikkelaar van De kunst om jeZelf te zijn. Haar diepste overtuiging is dat authenticiteit niets extra's behoeft – het is goed zoals je bent.

www.springteam.info

Waar is het

Locatie: **Samaya, Werkhoven**

Datum: **26-27 februari 2026** (plus een verdiepingsdagdag)

Prijs seminar: **€ 1.095,- (excl.btw)**

Verblijf (1 overnachting met 2x lunch & diner + 1 dag met lunch):

€ 395,- (excl btw) (op basis van 2-pers.kamer)

☎ Info & aanmelden: info@springteam.info, info@hanbekkers.nl,
+31650267713