

STILSTAAN BIJ  
EN VERDERGAAN

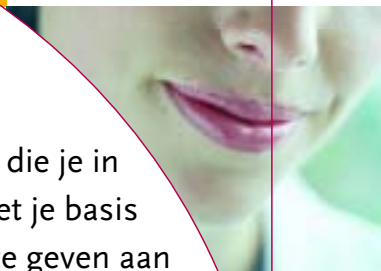
# trueNorth

Vorbij de macht en  
de onmacht van de  
moeder- dochterrelatie  
toen, nu en in de toekomst



Een driedaagse training die je in  
direct contact brengt met je basis  
als vrouw. Vorm weten te geven aan  
bestemming en tegelijkertijd basis  
creëren en behouden.

**De kracht van een vrouw in  
het Hier en Nu.**



Ze kijkt voor zich uit. Mijmert wat. Ze heeft heel wat te doen en vraagt zich af hoe en wanneer. In dat moment komen heel wat gedachten en gevoelens voorbij. Ook de mensen die haar hier in zijn voorgegaan. Ze weet dat ook zij een vrouw is die staat in een lijn van vrouwen. Dit maakt haar de vrouw die ze is. Wat maakt haar uniek? Wat hoort bij haar? Wat kan ze loslaten? Er is door de jaren heen veel gebeurd. Hoe kan ze kracht putten uit zichzelf in contact met haar omgeving.

► Die vrouw zijn die ik ben, op mijn manier, in het hier en nu.

### Ons begin

Het leven van iedere vrouw is ontstaan door haar moeder heen. Voor de één is dit een fijne gedachte en de ander heeft dit een plek gegeven, los willen en kunnen laten of misschien wel in de koelkast gezet. We zijn en blijven ons verder als vrouw ontwikkelen aan wat we zien, ontdekken, weten en kunnen leren van anderen vanuit de situaties waar we ons in aantreffen. Hier horen natuurlijk ook andere rolmodellen bij, zowel vrouwen als mannen.

We hebben ons te realiseren dat we onze plek hebben in te nemen als vrouw in de geschiedenis waar we deel vanuit maken. Welke vrouw heeft nooit gedacht: "Ik lijk op mijn

moeder." Een fijne ontdekking of iets om te ontkennen. En toch valt dit niet te ontkennen. De moeder-dochter relatie vormt o.a. de basis van de geestelijke en lichamelijke gezondheid van elke vrouw. Onze lichaamscellen hebben zich gedeeld en ontwikkeld op het ritme van haar hartslag. Onze huid, ons haar, ons hart, onze longen en onze botten zijn gevoed met haar bloed. Haar bloed dat vol zat met allerlei stoffen die zich vormden in reactie op haar gedachten, overtuigingen en emoties. De moeder is voor het meisje de eerste persoon op wie zij zich richt. Als we net geboren zijn, hebben we nog geen besef van het feit dat wij apart zijn van onze moeder. Aandacht van de moeder voor haar kind vormt een essentiële voedingsstof voor het hele leven. Helaas is het niet altijd zo dat wij als dochters ook in staat zijn of zijn geweest om die voedingsstof aan te nemen.

Hoe speelt bij jou als vrouw deze dans tussen verbinding en afgescheiden zijn? De manier waarop jij omgaat met deze speciale relatie tussen jouw moeder en jouw oma, jou en jouw moeder en misschien wel jou en jouw dochter en kleindochter heeft grote invloed op jouw welbevinden en komt ook tot uitdrukking in de relatie die je hebt met jezelf en andere mensen in jouw omgeving. Zelfs na het overlijden van een moeder heeft deze relatie nog invloed op een dochter. Het niet volledig in contact staan met deze bron van kracht kan soms leiden tot allerlei ineffectieve patronen. Hoe presenteert jij je aan de buitenwereld, jouw buitenkant en



► *Maar ... zijn  
Van binnenuit levend  
Ogen die je bevestigen  
Dat jij bent zoals alleen jij bent  
Te zijn, Wetend  
Gelovend ...*

hoe is het met jouw binnenwereld. Werken ze samen en ondersteunen ze elkaar of zit daar spanning op, voorzichtigheid om jezelf volledig te laten zien aan jezelf en de ander. Stel je zelf eens de vraag hoe jij om gaat met vrouwen in jouw omgeving. Hoe ga jij om met macht en onmacht? Hoe zie jij kracht?

### Waar sta jij als vrouw voor?

Vrouwen zijn unieke wezens. Ze hebben hun eigen manieren, eigen kracht en kwetsbaarheden. Hun eigenheid zoals alleen een vrouw die kent. Dit is voor iedere vrouw anders en weer anders voor vrouwen in onderling contact.

In de dagelijkse praktijk wordt er veel van ons vrouwen gevraagd. Door onszelf of door een ander. Voor we het weten, richten wij ons op de omgeving en gaan we te ver weg van waar je in jezelf voor wilt staan en wilt overbrengen. Wie weet ben jij wel een vrouw die zichzelf weet te handhaven door uit contact met zichzelf of juist in contact met mannen te gaan. Als je in je eigen kracht staat en weet wat je wilt, kan je zelf jouw grenzen bepalen en aangeven. De weg tussen kracht en kwetsbaarheid, de dynamiek tussen macht en onmacht, de stappen binnen controle, perfectie en de overgave. De verbinding tussen de mannelijke en vrouwelijke fenomenen in onszelf. Een ware kunst waar we allemaal talent voor hebben omdat het een natuurlijke en authentieke weg betekent.

### De training

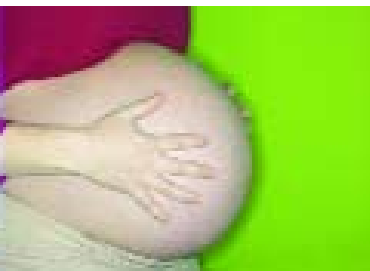
Binnen deze training ontmoeten allerlei vrouwen elkaar. Jonge vrouwen, rijpere

vrouwen, vrouwen met kinderen en vrouwen zonder kinderen. Vrouwen in een relatie, vrouwen zonder een relatie. Vrouwen die van mannen houden en vrouwen die van vrouwen houden. Kortom vrouwen met een unieke eigenheid die antwoord willen geven op wie zij zijn en wat zij in de wereld waar zij in leven vorm willen geven. Hier hoort ook bij dat je jezelf laat ondersteunen om vanuit eigen kracht jouw dingen te doen.

Binnen deze training wordt de mogelijkheid geboden om een volgende stap te zetten om dichterbij jezelf te komen. Binnen deze dagen is er ruimte om te werken aan persoonlijke thema's. Vrouwen die wat tijd willen nemen, investeren in zichzelf en zichzelf daarmee ondersteunen in het hier en nu. Het zijn ook dagen die in het teken staan van plezier met elkaar maken, rust nemen, kracht ervaren, genieten, ontspannen en nog veel meer.

Op een praktische manier jezelf verder vorm kunnen gaan geven in het hier en nu is het cadeau aan het einde van deze dagen. Deze training kun je alleen volgen, met een vriendin en ook zijn er vrouwen die deze training met hun moeder of dochter willen volgen. Dit is niet noodzakelijk. In overleg wordt gekeken wat het beste past bij jouw vraag. Deze training is vooral voor jou als vrouw; direct in contact met je basis in het hier en nu. Krachtig en aanraakbaar.

► Gun je jezelf en geef je op.



► ... Vertrouwend op de dag  
Dat je zijn mag zoals je bent  
Mens  
Vrouw  
Vrouwelijk mens  
Anke Wind.



Deze training wordt gegeven door een team bestaande uit één trainer en een vaste begeleider die de coördinatie verzorgt. Onze trainers zijn op verschillende manieren geschoold op het gebied van o.a. organisatiewerk, coachings- en trainingswerk, leiderschapsonwikkeling, systemisch werk, lichaamswerk, rationeel emotieve therapie, geweldloze communicatie, ademwerk, sensitiviteitstechnieken, relatietherapie, communicatietechnieken, levensschool, vitaliteitverbetering, transactionele analyse, theater- en metaforische technieken, NLP, energetische technieken en de creatiespiraal.



**Astrid van Noort** is coach, trainer en docent. Zij werkt inmiddels meer dan 25 jaar en heeft veertien jaar geleden trueNorth opgericht. Haar praktijkgerichte, daadkrachtige, speelse en betrokken aanpak, ondersteund door theorie en ervaring, is kenmerkend. Naast de trajecten die zij verzorgt voor en binnen het bedrijfsleven vindt zij het van groot belang zich ook bezig te houden met onderwerpen die mensen zo eigen maken in hun privéwereld. De combinatie tussen werk en privé, de balans tussen wie je bent en wat je doet in het totaal willen en kunnen zien. Haar fascinatie waarom vrouwen de dingen doen zoals ze ze doen en de zoektocht hierbinnen is een dagelijkse inspiratiebron voor haar. Een aantal dagen een gevoel van thuis creëren zodat een vrouw weer bij zichzelf kan komen en (weer) keuzes krijgt in haar dagelijkse leven.



**Miriam ten Donkelaar** is de vaste coördinator binnen deze training. Zij is een werkende vrouw in het onderwijs. Binnen deze training is zij een belangrijk ankerpunt voor zowel het team als de deelnemers. Haar aanwezigheid is plezierig, ondersteunend, warm en open voor wat er met de deelnemers gebeurt binnen deze training. Een reis die zij als geen ander kent.

**Meer informatie** Deze training wordt in het voor- en in het najaar gehouden. De exacte data, locatie en prijzen vind je op onze website [www.truenorth.nl](http://www.truenorth.nl). De training duurt in totaal 10 dagdelen, 3 1/2 dag aaneengesloten. Na reservering ontvang je een bevestiging. Op het moment dat de kosten voor jou een onoverkomelijk probleem zijn neem dan contact met ons op zodat we in overleg een oplossing kunnen zoeken. Voor meer informatie en/of om je in te schrijven kun je op werkdagen telefonisch contact met ons opnemen.

trueNorth, Postbus 10254, 3004 AG Rotterdam, 010 2756161, [info@truenorth.nl](mailto:info@truenorth.nl)

Deze training kun je alleen volgen en/of met je moeder. Dit is niet noodzakelijk. In overleg wordt gekeken wat het beste past bij jouw vraag.