

# JJJer

“Ik kan nu makkelijker vertragen en voelen wat ik echt nodig heb.”



Deze training brengt echt een diepgaande persoonlijke ontwikkeling op gang. Tijdens de training gaan we in op jouw doelen, je gedrag patronen die je wilt veranderen. Daar praten we natuurlijk over, maar wat deze training onderscheidend maakt is dat we je ook dingen gaan laten ervaren. Hierdoor leer je veel sneller en weet je ook dat je het kan.

Enkele voorbeelden van redenen waarom mensen meedoen aan deze training:

- Ik wil weer mezelf zijn en dus minder doen wat anderen van mij verwachten.
- Niet meer afgesneden zijn van emoties en lichaam; geen wandelend hoofd meer zijn.
- Beter kunnen omgaan met emoties zoals boosheid, angst of verdriet; meer kunnen genieten en rust ervaren.
- Minder kritisch zijn op mezelf; meer ontspannen en vaker geluk kunnen ervaren.
- Niet meer vast zitten in patronen. Mijn patronen niet doorgeven aan mijn kinderen

## Resultaten

- Meer bewustzijn; diepgaand inzicht op eigen patronen en je leert hoe je er aan voorbij kan groeien.
- Beter emotie regulatie, waardoor symptomen zoals veel piekeren verminderen en interacties met anderen verbeteren
- Je leert stoppen met vermijden en de realiteit onder ogen te zien
- Meer begrip en empathie voor jezelf en anderen
- Beter in staat te luisteren naar lichaam en meer inzicht in eigen behoeften. Hierdoor in staat betere keuzes te maken en authentiek te leven.

Deze training wordt gegeven door Susanne en Dienneke en in een kleine groep (6-10 deelnemers) zodat er voor elke deelnemer veel aandacht is.

Duur: 5 dagen

Dienneke van Dijken  
Het Huis van de Roos  
[www.hethuisvandroos.nl](http://www.hethuisvandroos.nl)  
06 47918379



“Ik ervaar meer rust  
en laat me niet zo  
snel meer gek maken”

### Wat gaan we doen?

- We ontvangen je op een hele fijne locatie, Roots! Een prachtige, sfeervolle plek. De plek ademt ‘terug naar je basis, naar je innerlijke roots’.
- We vinden het ontzettend belangrijk dat je je thuis voelt en kunt ontspannen. Dat zal je dan ook merken; je mag er helemaal zijn en je bent welkom.
- Het programma omvat 3 dagen achtereen, en na een tussenperiode 2 dagen achtereen.
- We bieden een programma van ervaringsoefeningen, reflectiemomenten, plenair in de groep en in kleine groepen, binnen en buiten. We maken steeds weer de verbinding naar jou persoonlijk, zodat jij er ook echt wat mee kunt.
- We zijn als trainers warm, we staan stevig, raken de kern en we staan naast je. We weten als geen ander hoe het is om jezelf soms kwijt te raken.

### Data

- 1-2-3 juni 2026 en 17-18 september 2026
- Locatie: ROOTS Next, Hooghoutseweg 7, Biezenmortel
- We dineren samen, we hebben hiervoor leuke plekken geregeld.
- Na het diner is er ruimte voor eigen tijd. Je logeert in het Fletcher hotel Oisterwijk.



Kosten: 2895 euro ex BTW

Arrangement: 649 euro ex BTW



**HET HUIS VAN  
DE ROOS**  
coaching & training  
in belichaming en bewustzijn