

Monique en Marcel

Wij leerden elkaar bijna 20 jaar geleden kennen bij een training op De Schans. Sindsdien hebben we ieder onze eigen weg bewandeld in het werken met mensen. Toen Jannie - die *De Ont-dekking* heeft ontwikkeld en deze jarenlang begeleid - in 2024 besloot van haar pensioen te gaan genieten, ontstond bij ons het idee om deze bijzondere training samen voort te zetten.

We doen dit met veel plezier en toewijding. We vinden het een eer om mensen te begeleiden in hun zoektocht naar meer rust, vrijheid en verbinding. We creëren graag een veilige bedding waarin je kunt onderzoeken wat jou gevormd heeft - en hoe je steeds meer jezelf kunt zijn.



De Ont-dekking



Een nieuwe stap

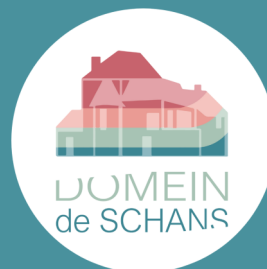
Domein de Schans

Deze training wordt gegeven op een unieke locatie in Belgisch Limburg. Het is een prachtige plek in een rustige en bosrijke omgeving.

Voor data en prijzen van de training en om je aan te melden kun je terecht op: www.kasteeldeschans.com



Kasteel de Schans
Kasteelstraat 18
3680 Opoeteren België
www.kasteeldeschans.com



De Ont-dekking

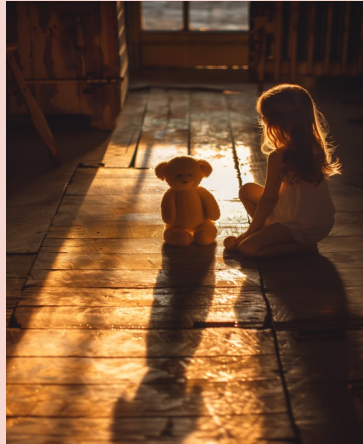
Een training waarin je weer thuiskomt bij jezelf

Soms loop je vast. In relaties, op je werk, of in jezelf. Het kan zijn dat je het moeilijk vindt om te verbinden, om keuzes te maken of je voelt je angstig of onzeker. Je merkt dat je steeds in dezelfde patronen terechtkomt, maar je weet niet precies waarom. Je voelt dat er meer in je zit, maar het komt er niet uit. Je mist rust, plezier, richting - alsof je leeft met de rem erop, of alsof je niet zelf aan het stuur van je leven zit.

In De Ont-dekking ga je op reis naar binnen

We staan stil bij jouw geschiedenis: waar ben je jezelf onderweg kwijtgeraakt?

Waar heb je geleerd om je in te houden, je groot te houden, of vooral voor anderen te zorgen? Veel van die oude aanpassingen zijn ontstaan in je kindertijd - toen je deed wat nodig was om je veilig te voelen, om erbij te horen. Die patronen hebben je ver gebracht, maar kunnen nu in de weg zitten.



Naast deze 3-daagse is er ook **De Ont-dekkingstocht** een verdiepend traject in drie blokken waarin je verder groeit in zelfinzicht en zelfacceptatie.

In dit weekend breng je weer beweging in wat is vastgezet

We werken met lichaamswerk, innerlijk kindwerk, ademhaling en systemisch werk (familieopstellingen). Zo krijg je inzicht in de impact van je gezin van herkomst op jouw leven, en in de patronen die vaak onbewust van generatie op generatie worden doorgegeven. Misschien sta je niet op je eigen plek, of draag je nog iets wat eigenlijk niet van jou is.

We gaan niet praten óver gevoel — we gaan het ervaren

Door te ademen, geluid te maken, te bewegen, mag je lijf loslaten wat al zo lang vastzit. En dat geeft ruimte. Ruimte voor rust, vrijheid, mildheid naar jezelf en naar de mensen om je heen.

Wat levert het jou op?

Meer verbinding met jezelf. Inzicht in je patronen. Je gaat beter begrijpen waarom je doet wat je doet, en waarom je soms vastloopt. Vanuit dit inzicht kun je bewust andere keuzes maken, uit oude patronen stappen. Je leert beter voelen wat jij nodig hebt, en hoe je daar ruimte voor kunt maken. Veel deelnemers voelen na afloop meer rust, meer zelfvertrouwen, en meer ruimte om hun eigen keuzes te maken. Anderen ervaren ook meer lichtheid, plezier en speelsheid in het leven.

Voel je welkom. 