



## 'De Reis van de Heldin - een schitterend avontuur'

### 4-daagse workshopcyclus vrouwelijk leiderschap in Vreeland

*De reis van de heldin* is een intens en bijzonder 4-daagse workshopcyclus rondom vrouwelijk leiderschap voor vrouwen die hun leven voluit willen leven. Deze thema's in workshopcyclus zijn van binnenuit ontstaan: uit de vraagstukken van de vele vrouwen die de afgelopen jaren een familie- of organisatieopstelling bij ons hebben gedaan. In november 2022 start alweer de 13e editie van *De reis van de heldin*, in Boerderij Landzicht Vreeland.

#### **Dag 1: Moeder en dochter: vrouw onder de vrouwen**

**Donderdag 17 november 2022**

Je bent gelijk aan en verschillend van je moeder. Je bent uit haar geboren. Dat geeft een band en kan ook verstikken. In deze eendaagse workshop uit een reeks van vier onderzoek je de relatie met je moeder: Welke beelden over jezelf heb je gekregen van je moeder? Waar ben je hetzelfde en waar ben je anders? Waar zit je vast in de relatie tot je moeder en waar ben je vrij? Hoeveel ruimte heb je voor je 'anders zijn'? Welk thema in de relatie met je moeder 'roept' je?

Aan de hand van ervaringsoefeningen reis je deze dag door het landschap van (groot)moeders en dochters.

#### **Dag 2: Gevoed en in balans blijven: terugkeer naar het oog van de storm**

**Donderdag 15 december 2022**

Je bent vrouw en misschien partner, moeder, werknemer, eigen baas, sporter, vriendin, dromer, perfectionist, multitasker... Het valt niet altijd mee om alle ballen in de lucht te houden. Toch leidt een goede balans in je leven tot een betere mentale, emotionele en fysieke gezondheid. Op deze dag onderzoek je waar jouw energie zoal naar uitgaat, waar het stroomt en waar niet, waar je blij van wordt en waarvan niet, waar je misschien iets terug kunt geven wat niet van jou is. Je leert hoe je mee kunt bewegen in overgave, ervaart hoe jij omgaat met grenzen, aan wie je trouw bent als je alles goed of perfect wil doen, wat je eigen hulpbronnen zijn op je pad naar meer balans.

#### **Dag 3: Voor je geluk of succes gaan: bewegen tussen bron en bestemming**


**Donderdag 19 januari 2023**

Als je ouders geleden hebben is het als kind, en zeker als dochter, een opgave om je levensgeluk 'vol' vast te pakken. Vaak kun je het gemis of verdriet van een ander beter voelen dan je eigen verdriet. Geluk en gemis horen bij elkaar. In deze workshop onderzoeken we de poortwachters die jouw geluk of succes in de weg staan en maak je een beweging waardoor de poortwachter meewerkt in plaats van tegen. Je onderzoekt wat er gebeurt als je het lijden van de ander bij die ander laat. Je ontdekt waar je eigen gemis zit, en komt op het spoor van jouw passie, jouw bronnen en jouw bestemming.

#### **Dag 4: Vrouw-zijn in een liefdesrelatie**

**Donderdag 2 maart 2023**

Op deze laatste dag onderzoek je hoe je je hart kunt verbinden met je bekken, welke thema's jij tegenkomt in je liefdesrelatie, of wat het aangaan van een liefdesrelatie in de weg staat. Wij kijken hoe de polariteit overgave en autonomie in jouw leven speelt, hoe jij je vrouwelijke deel verbindt met je mannelijke energie (je animus). Als je dit vrouwelijk deel hebt verbonden met je animus groeit je 'innerlijke beslistheid', zodat je vanuit je kern kunt aangeven waar jij voor staat. Om volledig vrouw te kunnen zijn in een liefdesrelatie is het van belang dat je je ingebed weet in de lijn van vrouwen uit jouw geschiedenis.



De eerste vrouw-vrouw verbinding is de relatie met je moeder. Daar begon deze cyclus mee en daar ronden we mee af. Als je alle workshops gevolgd hebt is dit een mooi moment om stil te staan bij waarlangs deze reis naar je vrouwelijke bron je gevoerd heeft.

### **Werkvormen**

Aan de hand van een breed palet aan werkvormen uit Systemisch werken, Neuro Linguïstisch Programmeren, Transactionele Analyse en ritualistiek onderzoek je de vier thema's.

### **Data 13<sup>e</sup> editie *De reis van de heldin – Een schitterend avontuur***

17 november 2022, 15 december 2022, 19 januari 2023, 2 maart 2023, allemaal donderdagen.

### **Investering**

De investering voor de 4-daagse workshopcyclus is € 1.250,00 exclusief 21% btw. Bij dit bedrag zijn koffie en thee, een heerlijke, gezonde vegetarische lunch en de locatiekosten inbegrepen. Vanwege de coronamaatregelen is de maximale groepsgrootte 12 deelnemers.

### **Locatie en werktijden**

Deze 4-daagse vindt plaats bij Boerderij Landzicht, Nigtevechtseweg 37, 3633 XR in Vreeland. We starten telkens om 9.30 uur en eindigen om 17.00 uur.

### **Hoe meld je je aan?**

Je kunt je opgeven bij Leanne Steeghs via [info@leannesteeghs.com](mailto:info@leannesteeghs.com), 0658907665.

### **Begeleiders**

#### ***Jane Coerts***

Ik ben opgegroeid met de kindboodschappen: wees sterk, werk hard en voel niet. Daar heb ik veel mee bereikt, én ik putte mezelf uit. Voor mij is een van de aantrekkelijke kanten van deze eeuw het toenemende bewustzijn dat onze planeet gebaat is bij vrouwelijke kwaliteiten als overgave, vloeibaarheid, ontspannen in niet-doen, dialoog. Vrouwelijke leiders tonen deze aspecten van zichzelf steeds meer. Zelf ervaar ik hoe ik op alle levensdomeinen meer in balans kom door mijn vrouwelijke kwaliteiten te omarmen. Ik voel me geroepen een bijdrage te leveren aan deze wereldwijde stroom.  
[www.streamsite.nl](http://www.streamsite.nl)

#### ***Leanne Steeghs***

Als kind speelde ik vaak buiten; met de jongens van het plein voetbalde ik en klonk ik in bomen. 'One of the guys' zijn ging me goed af. Later, in mijn werkende leven, ben ik vaak terecht gekomen in een 'mannenomgeving', waar een groot appel werd gedaan op mijn 'mannelijke energie'. Op een gegeven moment realiseerde ik me dat ik met mijn vrouwelijke kanten veel meer kon toevoegen. Ik heb de tocht naar de vrouwen ingezet: ik begon met andere ogen naar mijn moeder en naar de rol van mijn vriendinnen te kijken. Kracht en kwetsbaarheid zijn sindsdien in mij meer in balans gekomen.  
[www.leannesteeghs.com](http://www.leannesteeghs.com)