

Enik Recovery College

Programma Najaar 2021



Enik Recovery College is een leeromgeving en ontmoetingsplaats voor scholing rond herstel van psychische ontwrichting. Uniek aan Enik is dat het voor 100% wordt gerund door peers. Dat betekent dat binnen Enik iedereen gelijksoortige ervaringen deelt. Ook jij bent welkom voor een inspirerende kennismaking!

Schrijf je op tijd in, want vol is vol.
Meer informatie en aanmelding:
www.enikrecoverycollege.nl/programma

Enik Recovery College

Locatie **Hoograven**
Vaartscherijnsstraat 51
3523 TB Utrecht
(030) 289 12 04
enik@lister.nl
www.enikrecoverycollege.nl



Locatie **Houten**
Huis van Houten
Onderdoor 158
3995 DX Houten

Locatie **IJsselstein**
Poortdijk 34h
3402 BS IJsselstein

Locatie **Leidsche Rijn**
Centrum Bij de Buren
Eerste Oosterparklaan 76
3544 AK Utrecht

Locatie **Nieuwegein**
Hoornseshans 101
3432 TK Nieuwegein

Locatie **Oevervecht**
Neckardreef 12
3562 CN Utrecht

en ruimtes in Zeist en Driebergen-Rijsenburg

Ontmoeting & Inspiratie

Om de sfeer te proeven, kennis te maken en je te oriënteren.

SEPTEMBER T/M DECEMBER

JIJENIK

Maak kennis met Enik Recovery College en peer support. Ontmoet andere peers, wissel ervaringen uit en vind je eigen herstelweg.

ELKE MAANDAG

IJsselstein 13.00–16.00
Leidsche Rijn 12.00–16.00
Oevervecht 10.00–11.30

ELKE DINSDAG

Houten 18.00–21.00

ELKE WOENSDAG

Hoograven 13.00–16.00
Nieuwegein 10.00–12.30

ELKE DONDERDAG

Houten 10.00–13.00
IJsselstein 13.00–16.00
Nieuwegein 13.30–16.30
Oevervecht 10.00–11.30

ELKE VRIJDAG

Hoograven 13.00–16.00
IJsselstein 10.00–12.30
Nieuwegein 13.30–16.30

Introductie Enik Recovery College

Leer wat een Recovery College is en verken de mogelijkheden.

Nieuwegein di 7 sep, 13.00–15.00
IJsselstein do 9 sep, 10.00–12.00
Houten di 21 sep, 14.00–15.00
Hoograven vrij 24 sep, 10.00–12.00
Oevervecht vrij 24 sep, 14.00–16.00
Nieuwegein di 5 okt, 13.00–15.00
Hoograven di 19 okt, 10.00–12.00
Houten di 19 okt, 14.00–15.00

Oevervecht di 26 okt, 12.00–14.00
Nieuwegein di 2 nov, 13.00–15.00
IJsselstein ma 22 nov, 10.00–12.00
Oevervecht di 23 nov, 12.00–14.00
Leidsche Rijn ma 6 dec, 10.00–12.00
Nieuwegein di 7 dec, 13.00–15.00
IJsselstein ma 13 dec, 10.00–12.00
Oevervecht vrij 17 dec, 13.00–15.00

Vertel-herstel-lunch

Kom luisteren naar een inspirerend ervaringsverhaal. Voor een gezonde lunch wordt gezorgd.

Houten di 7 sep, 12.30–13.30
Oevervecht di 7 sep, 12.30–14.00
Nieuwegein ur 10 sep, 12.30–13.30
Houten ma 4 okt, 12.30–13.30
Hoograven di 5 okt, 12.30–13.45
Nieuwegein ur 8 okt, 12.30–13.30
Oevervecht di 2 nov, 12.30–14.00
Nieuwegein ur 12 nov, 12.30–13.30
Hoograven di 7 dec, 12.30–13.45
Nieuwegein ur 10 dec, 12.30–13.30

Herstel op Poten training

door Herstel op Poten
Ervaar hoe een hond kan bijdragen aan het versterken van je ik.
Hoograven elke dinsdag, tussen 09.00–13.00, op afspraak
Nieuwegein elke vrijdag, tussen 12.00–17.00, op afspraak

Bewust wandelen

Ga mee op pad en geef aandacht aan alles om je heen. Lopen helpt je stressniveau te verlagen.
Leidsche Rijn maandag, elke even week, 14.00–15.30

Zing je vrij-dag

Beleef de kracht van muziek en ongedwongen samenzijn. Kom gezellig meezingen, spelen of gewoon luisteren en genieten.
Hoograven elke laatste vrijdag van de maand

Workshops, Trainingen & Werkgroepen

Workshops van één dagdeel en Werkgroepen/Trainingen met wekelijkse bijeenkomsten.

WRAP (SEP T/M DEC)

Introductie WRAP

Maak kennis met WRAP, een praktische manier om aan je welbevinden te werken.

Nieuwegein di 14 sep, 13.00–14.00
Nieuwegein di 12 okt, 13.00–14.00
Nieuwegein di 9 nov, 13.00–14.00
Nieuwegein di 14 dec, 13.00–14.00

WRAP-training

Maak je persoonlijk levensplan voor steun, persoonlijke ontwikkeling, eigen verantwoordelijkheid, hoop en opkomen voor jezelf.

Houten 8 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 2 sep
Nieuwegein 8 dinsdagen, 18.30–21.00, vanaf 14 sep
Zeist 8 woensdagen, 9.30–12.00, vanaf 15 sep

Hoograven 8 dinsdagen, 9.30–12.00, vanaf 21 sep
Hoograven 7 woensdagen, 10.00–12.30, vanaf 29 sep
IJsselstein 8 vrijdagen, 9.30–12.00, vanaf 1 okt
Nieuwegein 8 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 1 okt

Leidsche Rijn 8 maandagen, 10.00–12.30, vanaf 4 okt
Oevervecht 8 donderdagen, 9.30–12.30, vanaf 14 okt
Houten 8 dinsdagen, 18.30–21.00, vanaf 26 okt
Oevervecht 8 vrijdagen, 9.30–12.00, vanaf 29 okt
Driebergen-Rijsenburg 8 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 25 nov

Retreat WRAP

Zie onder Retreats.

Workshop Refresh your WRAP

Houd je WRAP levendig! Ga dieper in op je WRAP en verfraai deze met materialen en kleuren.

Leidsche Rijn ma 13 sep, 10.00–12.30
Nieuwegein di 21 sep, 13.00–15.00
Nieuwegein di 19 okt, 13.00–15.00
IJsselstein ma 15 nov, 09.30–12.00
Nieuwegein di 16 nov, 13.00–15.00
IJsselstein vrij 10 dec, 09.30–12.00
Nieuwegein di 21 dec, 13.00–15.00
Leidsche Rijn ma 20 dec, 10.00–12.30

MAANDAG 6 SEPTEMBER

Mildheid I - Focus op het positieve

Onderzoek waar jij kracht uit put en een positief gevoel van krijgt.
Houten ma 6 sep, 9.30–12.30

Spanning ontladen met TRE

Leer hoe je met TRE oefeningen de dagelijkse of dieperliggende spanning in je lichaam zelf kunt ontladen.

Hoograven 6 woensdagen, 10.00–12.30 uur, vanaf 1 september

Herstelwerkgroep Algemeen 1 Leidsche Rijn

Deel je ervaringen, geef er betekenis aan en steun jezelf en elkaar.

Leidsche Rijn maandag elke even week, 10.00–12.00, vanaf 6 sep

Werkgroep Spirit

Ontdek jezelf en geef betekenis in een gezamenlijke zoektocht naar bewustwording en persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

Hoograven 8 maandagen, elke even week, 11.00–13.00, vanaf 6 sep

Belly Dance Vitality Class

door Open Circle Oriental Dance
Uit je ervaringen van de afgelopen tijd door middel van buikdansen.

Hoograven 8 maandagen, 12.00–13.30, vanaf 6 sep
Hoograven 8 maandagen, 13.30–15.00, vanaf 6 sep

Praatjes & Plaatjes

Ontdek hoe je met simpele tekeningen je herstelproces kunt uitbeelden, terwijl je met elkaar in gesprek gaat.
IJsselstein 4 maandagen, 13.30–15.30, vanaf 6 sep

Schrijfatelier Enik

Samen creëren met woorden. Schrijven over je gevoelens en ervaringen draagt bij aan herstel en verbinding maken met anderen.

Houten 4 maandagen, 13.30–15.30, vanaf 6 sep

Omgaan met autisme 2 Leidsche Rijn

Hoe je met autisme een gelukkig leven kunt leiden. Inspireer de ander met je verhaal en leer van elkaar.

Leidsche Rijn maandag elke even week, 16.30–18.30, vanaf 6 sep

Omgaan met traumaspooren

Leer traumaspooren uit ingrijpende en pijnlijke ervaringen herkennen en ontdek hoe je de negatieve effecten kunt ombuigen.

Hoograven 8 maandagen, elke even week, 14.00–16.00, vanaf 6 sep

Jongere zijn in deze tijd

Hoe houd jij je staande in een maatschappij die veel van je vraagt?

Leidsche Rijn dinsdag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 6 sep

Omgaan met Eten

Met elkaar durf je te delen, verleg je grenzen en overwin je schaamte. Iedereen heeft zijn eigen verhaal over herstel van je relatie met eten.

Hoograven elke maandag, 19.00–21.30, vanaf 6 sep

DINSDAG 7 SEPTEMBER

Walk & Talk

Gezond wandelend in de frisse buitenlucht bespreken we samen de issues die ons zoal bezighouden.

Nieuwegein 12 dinsdagen, 13.00–14.30, vanaf 7 sep

Herstelwerkgroep Algemeen Oevervecht

Deel je ervaringen, geef er betekenis aan en steun jezelf en elkaar.

Oevervecht dinsdag elke even week, 13.00–15.00, vanaf 7 sep

Samen Tekenen & Schilderen

Creatief uitdrukking geven aan wat jou inspireert.

Nieuwegein elke dinsdag, behalve de laatste dinsdag u/d maand, 13.00–15.00, vanaf 7 sep

Werkgroep CRAZYWISE

We laten ons inspireren door de documentaire CRAZYWISE en verbinden die met onze eigen ervaringen voor een andere zienswijze.

Hoograven 5 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 7 sep

Eenzaamheid en verbinding

Eenzaamheid bespreekbaar maken, ontdekken wat eenzaamheid voor jou betekent en elkaar steunen door het uitwisselen van ervaringen.

Nieuwegein 7 dinsdagen, 14.00–16.00, vanaf 7 sep

Omgaan met Verslaving

Wat je craving ook is of was, kom je ervaringen delen en ga actief met je herstel aan de slag.

Hoograven dinsdag elke even week, 14.30–16.30, vanaf 7 sep

Omgaan met zelfmoordgedachten

Worstel je met somberheid en gedachten aan de dood? Hier bieden we ruimte om vrijuit en zonder oordeel ervaringen uit te wisselen.

Hoograven 6 dinsdagen, elke even week, 19.00–21.00 uur, vanaf 8 sep

Omgaan met autisme 2 Houten

Hoe je met autisme een gelukkig leven kunt leiden. Inspireer de ander met je verhaal en leer van elkaar.

Houten dinsdag elke even week, 19.00–21.00, vanaf 7 sep

WOENSDAG 8 SEPTEMBER

Oriëntaals buikdansen

Herontdek je lijf en kracht en maak verbinding met anderen. Zowel voor beginners als voor gevorderden.

Nieuwegein elke woensdag, 10.00–11.30 uur, vanaf 8 sep

In je kracht met yoga

Versterk met yoga de verbinding tussen je lichaam en geest. Maak bewust contact met je emoties en laat alles mild en vrij stromen.

Nieuwegein 7 woensdagen, elke even week, 10.00–12.00, vanaf 8 sep

Bipolair met flair: Omgaan met euforie en somberheid

Perioden van euforie en somberheid kunnen elkaar afwisselen. Spreek vrijuit over je positieve en/of negatieve ervaringen met bipolariteit.

Hoograven woensdag elke even week, 10.00–12.00, vanaf 8 sep

Omgaan met autisme Nieuwegein

Hoe je met autisme een gelukkig leven kunt leiden. Inspireer de ander met je verhaal en leer van elkaar.
Nieuwegein woensdag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 8 sep

Box2Balance

i.s.m. Box & Joy
Word de baas over de spanning in je lijf door verschillende boksoefeningen waar plezier en eigen ontwikkeling hand in hand gaan.

Hoograven 5 woensdagen, 16.30–18.00, vanaf 8 sep

DONDERDAG 9 SEPTEMBER

Versterk je veerkracht

Word sterker en veerkrachtiger door inzichten te delen over voeding, energiebalans en passie.

Oevervecht 4 donderdagen, 1 x per maand, 10.00–12.00, vanaf 9 sep

Omgaan met traumaspooren

Leer traumaspooren uit ingrijpende en pijnlijke ervaringen herkennen en ontdek hoe je de negatieve effecten kunt ombuigen.

Hoograven 9 donderdagen, elke even week, 10.00–12.30, vanaf 9 sep

Schrijfatelier Enik

Samen creëren met woorden. Schrijven over je gevoelens en ervaringen draagt bij aan herstel en verbinding maken met anderen.

Nieuwegein 8 donderdagen, 10.30–12.30, vanaf 9 sep

Oevervecht 8 donderdagen, 11.00–13.00, vanaf 9 sep

Boosheid: van irritatie tot agressie

Een oordeelloze ontdekkingstocht naar boosheid. Hoe ga je er mee om en wat laat je los?

Oevervecht 6 donderdagen, 13.30–16.00 uur, vanaf 9 sep

Delend Legen

Shared Reading gaat om samen lezen en opgaan in het verhaal – voor herkenning en inspiratie.

Hoograven elke donderdag, 14.00–16.00, vanaf 9 sep

Herstelwerkgroep Algemeen 2 Hoograven

Deel je ervaringen, geef er betekenis aan en steun jezelf en elkaar.

Hoograven donderdag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 9 sep

Meer zin in je Leven

Hervind je herstellend en zingevend vermogen. Maak ruimte voor nieuwe zin(geving) in je binnenwereld en buitenwereld.

Hoograven 7 donderdagen, 14.00–16.30, vanaf 9 sep

Jongvolwassenengroep

Een herstelwerkgroep voor jongvolwassenen (18–30 jaar). Wissel ervaringen uit, geef betekenis aan je verhaal en vind praktische steun.

Oevervecht donderdag elke even week, 19.00–21.00, vanaf 9 sep

VRIJDAG 10 SEPTEMBER

Betekenisgeving en de relatie met herstel

Wat kan betekenis geven aan je ontworpende ervaringen doen voor je herstel?

IJsselstein 3 vrijdagen, 10.00–12.00, vanaf 10 sep

De moed om te zijn

Verzamel samen de moed om jezelf te blijven, ondanks afwijzing of buitensluiting.

Hoograven 6 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 10 sep

Mannengroep

Een herstelwerkgroep om met mannen onder elkaar te spreken over (gevoelige) thema's rond man-zijn, kwetsbaarheid en herstel.

Hoograven 8 vrijdagen, elke even week, 14.00–16.00, vanaf 10 sep

Theater - Groep Totem

Toneel, een plek waar ieder zijn of haar ding kan doen naar behoefte, wens en inzet. Bij groep Totem herstel je via improvisatietheater.

Hoograven elke vrijdag, 10.00–12.30, vanaf 10 sep



Herstelwerkgroep Algemeen IJsselstein

Deel je ervaringen, geef er betekenis aan en steun jezelf en elkaar.

IJsselstein vrijdag elke even week, 13.30–16.00, vanaf 10 sep

Vrouwen met Autisme Nieuwegein

Hoe je als vrouw met autisme om kunt gaan en een gelukkig leven kunt leiden. Inspireer de ander met je verhaal en leer van elkaar.

Nieuwegein vrijdag elke even week, 15.00–16.30, vanaf 10 sep

MAANDAG 13 SEPTEMBER

Mildheid II - Geef jezelf een compliment

Schrijf een ode aan jezelf en strooi met complimenten.

Houten ma 13 september, 9.30–12.30

Mindfulness: Samen zijn met wat is

Ontwikkel je kracht met aandacht. Leer bewuster aanwezig te zijn in het nu door te oefenen met mindfulness-meditaties.

IJsselstein 9 maandagen, 10.00–12.00, vanaf 13 sep



Omgaan met (zelf)stigma

Bevrijd jezelf van (zelf)stigma, negatief denken en weinig zelfrespect als gevolg van een psychische kwetsbaarheid.

IJsselstein 6 donderdagen, 9.30–12.00, vanaf 16 sep

VRUIDAG 17 SEPTEMBER

Aandacht voor Jezelf

Ontdek de kracht van meditatie met mindfulness, yoga en zijnsoriëntatie. Versterk via aandacht het contact met je lichaam.

Overvecht 9 vrijdagen, 11.00–12.00, vanaf 17 sep

Omgaan met Verlaving

Wat je craving ook is of was, kom je ervaringen delen en ga actief met je herstel aan de slag.

IJsselstein vrijdag elke oneven week, 13.30–16.00, vanaf 17 sep

Tai Chi

Bevorder je geestelijk welzijn en je lichamelijke gezondheid door het beoefenen van Tai Chi.

Nieuwegein elke vrijdag, 13.30–15.00, vanaf 17 sep

Voelen met adem en yoga

Versterk het contact met je lichaam en je gevoel door te oefenen met ademhaling, visualisaties en yoga.

Overvecht 9 vrijdagen, 14.30–16.30, vanaf 17 sep

MEER IN SEPTEMBER

Mildheid III - Verklaar jezelf de liefde

Werp een liefdevolle blik op jezelf en voel de vinders fladderen.

Houten ma 20 sep, 9.30–12.30

In je kracht met yoga

Versterk met yoga de verbinding tussen je lichaam en geest. Maak bewust contact met je emoties en laat alles mild en vrij stromen.

Overvecht 6 dinsdagen, 10.00–11.30, vanaf 21 sep

Het pad naar de innerlijke lach

Ontwikkel je innerlijke glimlach via meditaties en praktische energetische oefeningen. Leer zelf te gronden en je stabiliteit te versterken.

Hoograven 5 dinsdagen, 14.30–16.00, vanaf 21 sep

Omgaan met Verlaving

Wat je craving ook is of was, kom je ervaringen delen en ga actief met je herstel aan de slag.

Nieuwegein donderdag elke even week, 10.00–12.00, vanaf 23 sep

Samen aandachtig

Heb jij ervaring met mediteren en zoek je een groep om bij aan te sluiten? We bepalen samen de thema's en meditaties die aan bod komen.

Hoograven 7 vrijdagen, 15.30–16.30, vanaf 24 sep

Herstelwerkgroep Stemmen horen

Samen ervaringen uitwisselen over stemmen horen, om inzicht te krijgen en van elkaar te leren om zelf betekenis te geven.

Houten dinsdag elke oneven week, 13.30–15.30, vanaf 28 sep

Zinvol op de wachtlijst (18–30 jr)

Terwijl je op een wachtlijst staat voor een ggz-behandeling zelf al een start maken met je herstel.

Overvecht 6 dinsdagen, elke oneven week, 14.30–16.30, vanaf 28 sep

Vrouwengroep: Praten over seks

Praat met vrouwen onderling over wat seks ingewikkeld voor je maakt en hoe seksueel contact iets leukers kan worden.

Overvecht 5 woensdagen, 16.00–18.30, vanaf 29 sep

Werkgroep Rouw & verlies

Verlies van een dierbare, scheiding of ziekte betekent vaak ingrijpende veranderingen. Wissel ervaringen uit en zoek naar krachtbronnen.

Overvecht 5 donderdagen, elke oneven week, 13.00–15.00, vanaf 30 sep

MEER IN OKTOBER

Open atleier: Creatief en krachtig

Geef op creatieve wijze uiting aan thema's die belangrijk zijn in jouw leven en in je herstel.

Hoograven 6 vrijdagen, 13.30–16.30, vanaf 1 okt

Schrijfatelier Enik

Samen creëren met woorden. Schrijven over je gevoelens en ervaringen draagt bij aan herstel en verbinding maken met anderen.

IJsselstein 8 maandagen, 13.30–16.00, vanaf 4 okt

Open Podium

Laat je zien en horen op het Open Podium. Kom maar op met je gedicht, fragment, songtekst of super kort verhaal!

Overvecht ma 4 okt, 15.00–17.00

Workshop Je ervaringsverhaal publiceren

Alles over het schrijven en uitbrengen van je eigen ervaringsverhaal.

Houten di 5 okt, 13.30–16.00

Zinvol op de wachtlijst (30+)

Terwijl je op een wachtlijst staat voor een ggz-behandeling zelf al een start maken met je herstel.

Overvecht 6 dinsdagen, elke even week, 14.30–16.30, vanaf 5 okt

Zingend verder

Ontdek wat zingen voor jou kan betekenen en leer zang- en ademtechnieken om te zingen?

Overvecht 4 woensdagen, 14.00–15.45, vanaf 6 okt

Supportgroep LHBTQI+

Ontdek je LHBTQI+ kant en geef ruimte aan je identiteit in een werkgroep voor mensen die niet hetero of standaard m/v zijn.

Hoograven donderdag elke even week, 19.00–21.00, vanaf 7 okt

Spanning ontladen met TRE

Leer hoe je met TRE oefeningen de dagelijkse of dieperliggende spanning in je lichaam zelf kunt ontladen.

Overvecht 3 vrijdagen, 10.00–12.30 uur, vanaf 8 oktober

Werkgroep Rouw & verlies

Verlies van een dierbare, scheiding of ziekte betekent vaak ingrijpende veranderingen. Wissel ervaringen uit en zoek naar krachtbronnen.

Houten 6 maandagen, elke oneven week, 11.30–13.30, vanaf 11 okt

Introductie Omgaan met stemmen horen

Hoor jij ook stemmen en wil je meer weten over hoe je daar mee om kunt gaan?

Houten ma 11 okt, 14.00–16.00

Herstel en cultuurverschillen

Welke invloed heeft je culturele achtergrond op je kijk op kwetsbaarheid en herstel?

Overvecht 6 maandagen, elke oneven week, 15.00–17.00, vanaf 11 okt

Samen aandachtig

Heb jij ervaring met mediteren en zoek je een groep om bij aan te sluiten? We bepalen samen de thema's en meditaties die aan bod komen.

Leidsche Rijn 8 maandagen, 17.30–19.00, vanaf 11 okt

Opkomen voor jezelf

Maak contact met wat je wilt en nodig hebt. Oefen samen hoe je in lastige situaties voet bij stuk kunt houden.

Overvecht 6 woensdagen, 10.00–12.00, vanaf 13 okt

Theater – Stut & ik

is.m. Stut theater
Ga met ons de vloer op en spelenderwijs aan de slag met een inspirerend thema. Theaterervaring is niet nodig; je enthousiasme is genoeg!

Overvecht 10 woensdagen, 13.30–15.30, vanaf 13 okt

Supportgroep huiselijk geweld

door Moviera

Een verleden met geweldservaringen kan een hardnekkig trauma achterlaten. Deze groep biedt een klankbord voor verwerking.

Overvecht 6 donderdagen, elke oneven week, 10.00–12.00, vanaf 14 okt

Zet jezelf in beeld

Maak jezelf zichtbaar met fotografie en tekst.

Hoograven 5 vrijdagen, elke oneven week, 14.00–16.30, vanaf 15 okt

Eten en ik

Krijg meer inzicht in je eetgedrag, welke emoties hiermee gepaard gaan en welk effect dit op je heeft.

Overvecht 6 maandagen, elke even week, 13.30–15.30, vanaf 18 okt

Ben ik in beeld?

Breng je eigen verhaal via fotografie tot leven, want foto's kunnen spreken waar je geen woorden voor (noodig) hebt.

Hoograven 5 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 19 okt

Positief zelfbeeld

Versterk je zelfbeeld door gebruik te maken van een toolbox.

Hoograven 7 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 21 okt

Praatjes & Plaatjes

Ontdek hoe je met simpele tekeningen je herstelproces kunt uitbeelden, terwijl je met elkaar in gesprek gaat.

Nieuwegein 4 vrijdagen, 13.30–16.00, vanaf 22 okt

Mindfulness: Samen zijn met wat is

Ontwikkel je kracht met aandacht. Leer bewuster aanwezig te zijn in het nu door te oefenen met mindfulness-meditaties.

Houten 9 maandagen, 14.30–16.00, vanaf 25 okt

Supportgroep Naasten

Vind (h)erkenning bij anderen die hun naasten steunen.

Nieuwegein 6 dinsdagen, 14.30–16.30, vanaf 26 okt

HOP (Honest, Open & Proud)

Leer een weloverwogen keuze maken om al dan niet open te zijn. Ontwikkel zelfvertrouwen en kracht en verminder (zelf)stigma.

IJsselstein 5 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 28 okt

De rode draad

Kijk samen terug op je leven om samenhang te ontdekken en betekenis te geven. Thema's zijn o.a. de levensrivier, wendingen en drijfveren.

Hoograven 6 donderdagen, 14.00–16.30, vanaf 28 okt

Bouwen aan intimiteit

Intimiteit kan fijn en vertrouwd, maar ook kwetsbaar en onzeker voelen. Ontdek wat intimiteit voor jou herstel kan betekenen.

Hoograven 6 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 29 okt

MEER IN NOVEMBER

HOP (Honest, Open & Proud)

Leer een weloverwogen keuze maken om al dan niet open te zijn. Ontwikkel zelfvertrouwen en kracht en verminder (zelf)stigma.

Hoograven 5 maandagen, 9.30–12.00, vanaf 1 nov

Herstelwerkgroep Algemeen Houten

Deel je ervaringen, geef er betekenis aan en steun jezelf en elkaar.

Houten dinsdag elke even week, 13.30–15.30, vanaf 2 nov

Introductie Herstel en geloof

Geloof en spiritualiteit vormen voor velen een belangrijke bron van inspiratie. Ga in gesprek over wat richtinggevend is voor jouw herstel.

Overvecht di 2 nov, 14.00–16.30

Herstel na buitensluiting of afzondering

Doorbreek de gevolgen van vroeger sociaal isolement die nu je herstel belemmeren.

Nieuwegein 6 donderdagen, 13.00–15.00, vanaf 4 nov

Bouwen aan herstel (met Yucel)

Met opstellingen van blokken verbeeld je jouw levenssituatie en maak je persoonlijke herstelthema's inzichtelijk en bespreekbaar.

Overvecht 8 donderdagen, 9.30–12.30, vanaf 4 nov

Schrijfatelier Enik

Samen creëren met woorden. Schrijven over je gevoelens en ervaringen draagt bij aan herstel en verbinding maken met anderen.

Hoograven 8 donderdagen, 10.00–12.30 uur, vanaf 4 nov

Eenzaamheid en verbinding

Eenzaamheid bespreekbaar maken, ontdekken wat eenzaamheid voor jou betekent en elkaar steunen door het uitwisselen van ervaringen.

Houten 7 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 4 nov

In je kracht met yoga

Versterk met yoga de verbinding tussen je lichaam en geest. Maak bewust contact met je emoties en laat alles mild en vrij stromen.

Overvecht 6 dinsdagen, 10.00–11.30, vanaf 9 nov

Praatjes & Plaatjes

Ontdek hoe je met simpele tekeningen je herstelproces kunt uitbeelden, terwijl je met elkaar in gesprek gaat.

Houten 4 dinsdagen, 10.00–12.00, vanaf 9 nov

Ontspullen

Spullen kunnen een blokkade vormen binnen je herstel. Ontspullen kan dan helpen

Hoograven 5 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 9 nov

HOP (Honest, Open & Proud)

Leer een weloverwogen keuze maken om al dan niet open te zijn. Ontwikkel zelfvertrouwen en kracht en verminder (zelf)stigma.

Nieuwegein 4 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 11 nov

Samen aandachtig

Heb jij ervaring met mediteren en zoek je een groep om bij aan te sluiten? We bepalen samen de thema's en meditaties die aan bod komen.

Hoograven 7 vrijdagen, 15.30–16.30, vanaf 12 nov

Spanning ontladen met TRE

Leer hoe je met TRE oefeningen de dagelijkse of dieperliggende spanning in je lichaam zelf kunt ontladen.

Hoograven 6 woensdagen, 10.00–12.30, vanaf 17 november

Workshop Yoga en je eigen stem

Leer in contact met je lichaam je stem sterker te laten horen.

Hoograven wo 17 nov, 13.30–15.30

Zingend verder

Ontdek wat zingen voor jou kan betekenen en leer zang- en ademtechnieken om te zingen?

Overvecht 4 donderdagen, 13.15–15.00, vanaf 18 nov

Spanning ontladen met TRE

Leer hoe je met TRE oefeningen de dagelijkse of dieperliggende spanning in je lichaam zelf kunt ontladen.

Overvecht 6 vrijdagen, 10.00–12.30 uur, vanaf 19 november

Aandacht voor Geluid

Oefen via meditatie en klanken hoe je geluid kunt ervaren en je eigen stem kunt versterken.

Hoograven 4 maandagen, 10.30–12.00, vanaf 22 nov

Nieuwegein 4 dinsdagen, 10.30–12.00, vanaf 23 nov

Het pad naar de innerlijke lach

Ontwikkel je innerlijke glimlach via meditaties en praktische energetische oefeningen. Leer zelf te gronden en je stabiliteit te versterken.

Hoograven 5 dinsdagen, 14.30–16.00, vanaf 23 nov

HOP (Honest, Open & Proud)

Leer een weloverwogen keuze maken om al dan niet open te zijn. Ontwikkel zelfvertrouwen en kracht en verminder (zelf)stigma.

Overvecht 4 woensdagen, 10.00–12.00, vanaf 24 nov

Box2Balance

is.m. Box & Joy
Word de baas over de spanning in je lijf door verschillende boksoefeningen waar plezier en eigen ontwikkeling hand in hand gaan.

Hoograven 5 vrijdagen, 16.30–18.00, vanaf 26 nov

MEER IN DECEMBER

De taal van muziek

Laat muziek voor je spreken. Deel je verhaal aan de hand van muziek(video's).

IJsselstein 5 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 2 dec

In je kracht met yoga

Versterk met yoga de verbinding tussen je lichaam en geest. Maak bewust contact met je emoties en laat alles mild en vrij stromen.

Nieuwegein 3 woensdagen, 13.00–15.00, vanaf 8 dec

Workshop Grip op gespreksvoering

Voor houvast en meer zelfvertrouwen in gesprekken – privé of zakelijk.

Hoograven di 21 dec, 13.30–16.00

Opening Expositie & Open Podium

Bezoek 's middags onze afsluitende Expositie Najaar 2021 en/of 's avonds het Open Podium.

Overvecht do 23 dec, 14.00–15.00 en 19.30–21.00

Retreat WRAP

Je maakt een persoonlijk levensplan (WRAP). Hierin werk je uit wat jij nodig hebt om je goed te (blijven) voelen, wat signalen zijn die je uit balans brengen en wat je hiervoor in kunt zetten.

Hoograven ma t/m ur 11–15 okt

Hoograven ma t/m ur 22–26 nov

Retreat Schrijven en vertellen

Je gaat schrijven en vertellen met jouw levensverhaal als inspiratiebron. Je verrijkt en verdiept je verhaal op creatieve wijze. De week sluit af met presenteren aan elkaar.

Hoograven ma t/m ur 25–29 okt

Retreat Traumasporen

Vergroot je zelfkennis en lichaamsbewustzijn rondom traumasporen in het dagelijks leven en onderzoek samen thema's als veiligheid, je natuurlijke zelf en verlangens.

Hoograven ma t/m ur 8–12 nov



Retreats

Full-time midweek werkgroepen, incl. maaltijden en overnachting.

SEPTEMBER T/M DECEMBER

Retreat Lichaamswerk

is.m. Het Binnenstebuiten
Vergroot je stuurkracht: Je lichaam als bron van herstel te midden van groen en dieren.

Hoograven ma t/m ur 13–16 sep

Retreat Zingeving

Via creatieve werkvormen ga je op ontdekkingsstocht rond zingeving. Wat drijft jou, waarom maak je bepaalde keuzes, hoe kun je meer vanuit je hart leven?

Hoograven ma t/m ur 27 sep–1 okt

Hoograven ma t/m ur 6–10 dec

Retreat WRAP

Je maakt een persoonlijk levensplan (WRAP). Hierin werk je uit wat jij nodig hebt om je goed te (blijven) voelen, wat signalen zijn die je uit balans brengen en wat je hiervoor in kunt zetten.

Hoograven ma t/m ur 11–15 okt

Hoograven ma t/m ur 22–26 nov

Retreat Schrijven en vertellen

Je gaat schrijven en vertellen met jouw levensverhaal als inspiratiebron. Je verrijkt en verdiept je verhaal op creatieve wijze. De week sluit af met presenteren aan elkaar.

Hoograven ma t/m ur 25