

Enik Recovery College

Programma

Voorjaar 2022



Enik Recovery College is een leeromgeving en ontmoetingsplaats voor scholing rond herstel van psychische ontwrichting. Enik wordt voor 100% 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

Het Programma wordt in de loop van het seizoen nog aangevuld.
Wil je hiervan op de hoogte worden gehouden, abonneer je dan via onze website op onze **Nieuwsbrief** of volg ons op **Facebook**:
www.facebook.com/EnikRecoveryCollege

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



Locatie Houten <i>Huis van Houten</i> Onderdoor 158 3995 DX Houten	Locatie IJsselstein Poortdijk 34h 3402 BS IJsselstein	Locatie Leidsche Rijn <i>Centrum Bij de Buren</i> Eerste Oosterparklaan 76 3544 AK Utrecht
Locatie Nieuwegein Hoornscheschans 101 3432 TK Nieuwegein	Locatie Ouervecht Neckardreef 12 3562 CN Utrecht	Locatie Woerden Meulmansweg 27 3441 AT Woerden

en ruimtes in **Zeist** en omgeving



Ontmoeting & inspiratie	
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 Ouervecht 10.00–11.30	
Elke Dinsdag Houten 13.00–16.00	
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 Ouervecht 10.00–11.30	
Elke Vrijdag Hoograven 13.00–16.00 IJsselstein 10.00–12.30 Nieuwegein 13.30–16.30 Woerden 13.00–16.00	
Introductie Enik Recovery College Leer wat een Recovery College is en verken de mogelijkheden. Nieuwegein di 4 jan, 11.00–12.30 Leidsche Rijn ma 10 jan, 10.00–12.00 Houten do 13 jan, 13.30–15.30 Hoograven ur 28 jan, 10.00–12.00 IJsselstein ma 31 jan, 14.00–16.00 Houten di 15 feb, 18.30–20.30 Houten do 3 mrt, 10.00–12.00 IJsselstein ma 14 mrt, 10.00–12.00 Hoograven ur 25 mrt, 10.00–12.00 Leidsche Rijn ma 28 mrt, 10.00–12.00 Nieuwegein di 5 apr, 11.00–12.30 Leidsche Rijn ma 16 mei, 10.00–12.00 IJsselstein ma 23 mei, 10.00–12.00 Hoograven ur 3 jun, 10.00–12.00	
Vertel-herstel-lunch Kom luisteren naar een inspirerend ervaringsverhaal. Voor een gezonde lunch wordt gezorgd. Ouervecht di 4 jan, 12.30–14.00 Hoograven di 1 feb, 12.30–13.45 Nieuwegein ur 25 feb, 12.30–13.30 Ouervecht di 1 mrt, 12.30–14.00 Hoograven di 5 apr, 12.30–13.45 Nieuwegein ur 29 apr, 12.30–13.30 Hoograven di 7 jun, 12.30–13.45 Nieuwegein ur 24 jun, 12.30–13.30	

Workshop De Bubbel

In de gezamenlijke bubbel is er volop ruimte om ervaringen te delen.

Ouervecht di 1 feb, 10.30–16.30

Workshop Het Omdenkspel

Samen spelenderwijs vragen beantwoorden om problemen in je voordeel om te buigen.

Ouervecht di 27 jan, 14.00–16.00

Spelletjesmiddag

nieuw

Gezellig samenzijn met spelletjes en gesprekken over onder andere herstel.

Nieuwegein di 4 jan, 13.00–15.00

Delend lezen

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

Hoograven elke donderdag, 14.00–16.00, vanaf 13 jan

Praatjes & Plaatjes

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

IJsselstein 3 maandagen, 13.30–15.30, vanaf 10 jan

Nieuwegein 4 vrijdagen, 13.30–15.30, vanaf 4 feb

Samen Tekenen & Schilderen

Creatief uitdrukking geven aan wat jou inspireert.

Nieuwegein 3 dinsdagen, 13.00–15.00, vanaf 1 feb

Nieuwegein 3 dinsdagen, 13.00–15.00, vanaf 5 apr

Nieuwegein 3 dinsdagen, 13.00–15.00, vanaf 3 mei

Theater - Groep Totem

Toneel, een plek waar ieder z'n ding kan doen naar behoefte, wens en inzet. Bij groep Totem herstel je via improvisatietheater.

Hoograven elke vrijdag, 10.00–12.30, vanaf 14 jan

Theater – Stut & ik

i.s.m. Stut theater

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

Ouervecht 10 woensdagen, 13.30–15.30, vanaf 12 jan

Zingend verder

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

Ouervecht 4 woensdagen, 14.00–15.45, vanaf 2 feb

Ouervecht 4 woensdagen, 13.15–15.00 vanaf 30 mrt

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

Samen roeien

Roeien is best hard werken, maar er is ook genoeg ruimte voor rustig genieten en een goed gesprek.

Hoograven 6 woensdagen, 13.00–15.00, vanaf 13 apr

Singles Awareness Day

nieuw

Op **15 februari** laten singles zien dat je geen relatie hoeft te hebben om gelukkig te zijn.

• Verklaar jezelf de Liefde

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

Ouervecht di 15 feb, 10.00–12.00

• Ontmoet elkaar echt

Kennismaken met (nieuwe) mensen aan de hand van prikkelende vragenkaartjes.

Ouervecht di 15 feb, 14.00–16.00

Omgaan met...

Herstelwerkgroep Algemeen

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

Hoograven 1 donderdag elke oneven week, 10.00–12.00, vanaf 6 jan

Leidsche Rijn maandag elke even week, 10.00–12.00, vanaf 10 jan

Houten dinsdag elke even week, 13.30–15.30, vanaf 11 jan

Ouervecht dinsdag elke even week, 13.00–15.00, vanaf 11 jan

Zeist e.o. woensdag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 12 jan

Hoograven 2 donderdag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 13 jan

IJsselstein vrijdag elke even week, 13.30–15.30, vanaf 14 jan

Nieuwegein woensdag elke oneven week, 14.00–16.00, vanaf 19 jan

Omgaan met autisme

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

Leidsche Rijn 2 maandag elke even week, 16.30–18.30, vanaf 10 jan

Houten 1 dinsdag, elke 4 weken, 19.15–21.15, vanaf 11 jan

Nieuwegein woensdag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 12 jan

Leidsche Rijn 1 maandag elke oneven week, 14.00–16.00, vanaf 17 jan

Ouervecht dinsdag elke oneven week, 10.00–12.00, vanaf 18 jan

Houten 2 dinsdag elke oneven week, 19.00–21.00, vanaf 18 jan

Vrouwen met Autisme

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 14 jan

Jongvolwassenengroep

Wissel ervaringen uit met leeftijdsgenoten (18–30 jaar). Geef betekenis aan je verhaal en vind praktische steun.

Ouervecht donderdag elke even week, 19.00–21.00, vanaf 13 jan

Hoograven dinsdag elke even week, 19.00–21.00, vanaf 22 feb

Vrouwengroep: Praten over seks

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

Ouervecht elke woensdag, 16.00–18.30, vanaf 26 jan

Herstelwerkgroep ADHD & ADD

Heb je ook last van concentratieproblemen, vergeetachtigheid of moeite met plannen? Herkenbare situaties om samen mee aan de slag te gaan.

Hoograven donderdag elke oneven week, 14.30–16.30, vanaf 20 jan

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 11 jan

Ouervecht donderdag elke oneven week, 14.30–16.30, vanaf 20 jan

IJsselstein vrijdag elke oneven week, 13.30–15.30, vanaf 21 jan

Eten en ik

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

Ouervecht 6 woensdagen, 10.00–12.00, vanaf 9 mrt

Omgaan met traumaspooren

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

Hoograven maandag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 10 jan

Hoograven donderdag elke even week, 10.00–12.30, vanaf 13 jan

Omgaan met een moeilijke start (KOPP/KVO)

Ben je opgegroeid in een psychisch ongezond gezin? Ga het gesprek aan over de gevolgen.

Ouervecht 8 maandagen, 13.00–15.00, vanaf 10 jan

Bipolair met flair: Omgaan met euforie en somberheid

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

Hoograven woensdag elke even week, 10.00–12.00, vanaf 12 jan

Werkgroep Hooggevoeligheid/HSP

Prikkels die je op weg kunnen helpen. We delen inzichten met elkaar en onderzoeken onze gevoeligheid.

Hoograven 7 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 14 jan

Herstelwerkgroep Stemmen horen

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

Ouervecht maandag elke oneven week, 14.00–16.00, vanaf 17 jan

Houten dinsdag elke oneven week, 13.30–15.30, vanaf 18 jan

Cursus Omgaan met stemmen horen

i.s.m. Steunpunt Stemmen Horen Utrecht

De erkende cursus voor als je stemmen hoort en wilt weten hoe je daar mee om kunt gaan.

Hoograven 8 donderdagen, 9.30–12.00, vanaf 27 jan

Werkgroep Rouw & verlies

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

Ouervecht 5 donderdagen, elke even week, 13.00–15.00, vanaf 10 feb

Omgaan met gevoelens

Onderzoek je gevoelens, geef er woorden aan en achterhaal de betekenis.

Hoograven 6 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 20 mei

Omgaan met (zelf)stigma

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

Houten 6 donderdagen, 9.30–12.00, vanaf 13 jan

IJsselstein 6 vrijdagen, 9.30–12.00, vanaf 14 jan

Woerden 6 donderdagen, 9.30–12.00, vanaf 2 juni

Omgaan met stress

nieuw

i.s.m. H.S. Meesters Coaching

Leer je grenzen kennen en beter omgaan met stress. Minder stress, meer leven!

Ouervecht 4 dinsdagen, 12.30–14.00, vanaf 8 jan

Omgaan met je naaste(n)

Ervaar je weerstand om steun te ontvangen vanuit je omgeving? Onderzoek hoe je de relatie met je naasten goed houdt.

Nieuwegein dinsdag elke even week, 11.00–13.00, vanaf 11 jan

Eenzaamheid en verbinding

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

Nieuwegein 7 vrijdagen, 14.00–16.00, vanaf 4 mrt

IJsselstein 7 vrijdagen, 9.30–12.00, vanaf 11 mrt

Houten 7 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 12 mei

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 13 jan



Welbevinden & zingeving	
Zinvol op de wachtlijst Terwijl je op een wachtlijst staat voor een ggz-behandeling zelf al een start maken met je herstel. Ouervecht 6 woensdagen, 14.00–16.00, vanaf 26 jan Ouervecht 6 dinsdagen, elke oneven week, 14.00–16.00, vanaf 15 mrt	
Meer zin in je Leven Hervind je herstellend en zingevend vermogen. Maak ruimte voor nieuwe zin(geving) in je binnenwereld en buitenwereld. Hoograven 7 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 11 jan	
De moed om te zijn Verzamel samen de moed om jezelf te blijven, ondanks afwijzing of buitensluiting. Hoograven 6 vrijdagen, 14.00–16.30, vanaf 25 mrt	
Werkgroep Spirit Ontdek jezelf en geef betekenis in een gezamenlijke zoektocht naar bewustwording en persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Hoograven maandag elke even week, 11.00–13.00, vanaf 10 jan	
De kracht van de geest nieuw Versterk je zelfinzicht en lichaamsbewustzijn langs het pad van oosterse wijsheid. Hoograven 10 vrijdagen, elke even week, 15.00–16.30, vanaf 28 jan	
De zoektocht naar betekenis nieuw Laat je inspireren om weer zin en betekenis aan je leven te geven. Hoograven 6 dinsdagen, elke even week, 13.30–15.30, vanaf 8 mrt	
Filosofie als instrument voor herstel nieuw Ga in dialoog over wie je bent en onderzoek hoe zelfinzicht en eigen regie je herstel kan bevorderen. Hoograven 6 maandagen, 14.00–16.30, vanaf 7 mrt	
Workshops WRAP-lab Samen verdiepen we ons (verder) in de onderdelen en kernbegrippen van de WRAP. Elke bijeenkomst staat een ander thema centraal. Ouervecht vrijdag elke even week, 13.30–16.00; op 14 jan, 28 jan, 11 feb, enz.	



Beurijding van trauma nieuw

Verlos jezelf uit de ketenen van trauma met het zelfhulpboek 'Het geschenk' van Edith Eger.

Hoograven 6 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 22 mrt

Veilig gevoel na trauma nieuw

Onderzoek hoe je de polyvagaal-theorie in kan zetten voor je herstel van trauma.

Oeverucht 4 maandagen, 15.30–17.30, vanaf 17 jan

Spanning ontladen met TRE

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

Oeverucht 5 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 14 jan

Hoograven 5 woensdagen, 10.00–12.30, vanaf 19 jan

Hoograven 5 woensdagen, 10.00–12.30, vanaf 15 jun

Werkgroep CRAZYWISE

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

Hoograven 7 donderdagen, 14.00–16.30, vanaf 17 feb

Schrijfworkshop: Van/naar nieuw

Als je tijdens het schrijven van perspectief verandert, ontstaat er misschien wel iets nieuws.

Hoograven do 6 jan, 10.00–12.30

Workshop Humor in Herstel

Valt er wat te lachen in herstel? Wij denken van wel!

Nieuwegein wo 29 jun, , 10.00–12.00

Het pad naar de innerlijke lach

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

Hoograven 8 maandagen, 14.00–16.30, vanaf 10 jan

Hoograven 8 maandagen, 13.00–15.30, vanaf 9 mei

De weg naar zelfcompassie

Krijg inzicht in je negatieve zelf-criticus en ontwikkel meer zelf-compassie.

Hoograven 8 woensdagen, 15.00–17.00, vanaf 4 mei

Een realistisch zelfbeeld

Bekijk, onderzoek en beuraag je eigen zelfbeeld en krijg zo jezelf beter in zicht.

Hoograven 6 vrijdagen, 14.00–16.30, vanaf 14 jan

Workshop Aandacht en beeld

Versterk jezelf via meditatie en creatief bezig zijn..

Hoograven ur 24 jun, 13.00–15.00

Aandacht en beeld nieuw

Ontdek welke meditatievorm jouw beeldend vermogen tot bloei brengt..

Oeverucht 6 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 21 jan

Aandacht voor Jezelf

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

Nieuwegein 9 donderdagen, 13.00–15.00, vanaf 13 jan

Oeverucht 9 vrijdagen, 11.00–12.00, vanaf 25 feb

Nieuwegein 9 donderdagen, 13.00–15.00, vanaf 7 apr

Oeverucht 9 vrijdagen, 11.00–13.00, vanaf 29 apr

Leidsche Rijn 8 maandagen, 17.30–19.00, vanaf 9 mei

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 10 jan

Nieuwegein 8 donderdagen, elke even week, 10.00–12.00, vanaf 13 jan

Je eigen weg in aandacht

Heb jij ervaring met mediteren en wil je je eigen weg ontwikkelen? Leer jezelf te begeleiden bij een meditatie die bij je past.

IJsselstein 4 maandagen, 10.30–12.00, vanaf 4 apr

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 9 mei

Wat maakt je blij?

Onderzoek welke (creatieve) uitingsvorm je blij maakt en hoe je deze kan integreren in goede zelf-zorg.

Oeverucht 6 dinsdagen, 15.00–17.00, vanaf 1 feb

Zeist e.o. 6 woensdagen, 10.00–12.00, vanaf 4 mei

Persoonlijke ontwikkeling

Herstellen doe je Zelf

Ontdek je eigen kracht en mogelijkheden via peer support, psycho-educatie en zelfmanagement.

Hoograven 12 woensdagen, 13.00–15.30, vanaf 23 feb

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

Introductie HOP (Honest, Open & Proud)

Weloverwogen keuzes maken over open zijn; over wat je wilt vertellen en tegen wie..

Nieuwegein di 1 mrt, 11.00–12.30

Nieuwegein di 7 jun, 11.00–12.30

HOP (Honest, Open & Proud)

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

Oeverucht 4 woensdagen, 10.00–12.00, vanaf 12 jan

Nieuwegein 4 donderdagen, 14.00–16.30, vanaf 13 jan

Houten 4 maandagen, 13.00–15.30, vanaf 2 mei

Zeist e.o. 5 maandagen, 13.00–15.30, vanaf 9 mei

Oeverucht 4 woensdagen, 14.00–16.30, vanaf 15 jun

IJsselstein 5 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 9 juni

Workshopreeks Mag het een beetje milder zijn?

We zijn al vaak zo streng, laten we ons meer focussen op het positieve! Kies je favoriete workshop of volg ze alle drie:

- Mildheid I - Focus op het positieve**

Onderzoek waar jij kracht uit put en een positief gevoel van krijgt.

Oeverucht di 11 jan, 13.30–16.00

IJsselstein do 21 apr, 9.30–12.30

Hoograven di 10 mei, 9.30–12.30

Nieuwegein di 31 mei, 13.30–16.00

- Mildheid II - Geef jezelf een compliment**

Schrijf een ode aan jezelf en strooi met complimenten.

Oeverucht wo 12 jan, 13.30–16.00

IJsselstein do 28 apr, 9.30–12.30

Hoograven di 17 mei, 9.30–12.30

Nieuwegein di 7 jun, 13.30–16.00

- Mildheid III - Verklaar jezelf de liefde**

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

Oeverucht do 13 jan, 13.30–16.00

IJsselstein do 12 mei, 9.30–12.30

Hoograven di 24 mei, 9.30–12.30

Nieuwegein di 14 jun, 13.30–16.00

Workshop week 1 doorkomen nieuw

Kijk hoe de eerste week van het nieuwe jaar aanvoelt en ga daar creatief mee aan de slag.

Oeverucht ma 3 jan, 13.00–15.00

Workshop Een creatief nieuw jaar nieuw

Druk uit wat jij jezelf gunt met een lied, gedicht, geschreven tekst, tekening of collage.

Woerden ur 7 jan, 10.30–13.00

Workshop Vooruitblik nieuw

Maak een collage over jouw wensen, ideeën en plannen voor het nieuwe jaar.

Nieuwegein ur 7 jan, 13.00–15.00

Workshop Straalangst nieuw

Heb jij angst om te stralen? Oefen om jezelf te laten zien door je kwaliteiten ten volste te benutten.

Houten di 4 jan, 10.00–12.00

IJsselstein do 6 jan, 13.00–15.00

Nieuwegein ur 7 jan, 10.00–12.00

Workshop Jezelf iets gunnen

Wat gun jij jezelf in het nieuwe jaar? Doe mee en laat je inspireren!

IJsselstein ma 3 jan, 13.00–15.00

Workshop Ontdek je kernwaarden nieuw

Maak kennis met kernwaarden en onderzoek wat deze voor je kunnen betekenen.

Houten do 6 jan, 13.00–15.00

Alles goed? | Open over depressie nieuw

Ga in gesprek over depressie, openheid en hoe het nou ècht met je gaat.

Woerden 3 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 14 jan

De rode draad

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

Hoograven 7 donderdagen, 14.00–16.30, vanaf 19 mei

In je kracht komen

Ervaar je kracht en durf opnieuw op jezelf te vertrouwen. Over keuzes maken, grenzen leren kennen en verantwoordelijkheid dragen.

Hoograven 6 vrijdagen, 14.00–16.30, vanaf 20 mei

Bouwen aan herstel (met Yucel)

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

IJsselstein 8 donderdagen, 9.30–12.30, vanaf 10 feb

Bouwen aan intimiteit

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

Hoograven 6 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 25 mrt

Van oordeel naar mildheid

Oordelen kan een negatieve invloed hebben. Word je bewust van je eigen oordelen en onderzoek hoe je milder kan zijn.

Nieuwegein dinsdag elke oneven week, 11.00–13.00, vanaf 18 jan

Boosheid: van irritatie tot agressie

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

Oeverucht 6 donderdagen, 11.00–13.30, vanaf 24 mrt

De erfenis van pesterij

Vroeger gepest? Hoe is het nu? Wissel ervaringen uit over hoe het is om gepest te zijn in je jeugd.

Nieuwegein 6 dinsdagen, 13.30–16.00, vanaf 29 mrt

Opkomen voor jezelf

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

Oeverucht 6 donderdagen, 10.00–12.00, vanaf 27 jan

Oeverucht 6 woensdagen, 10.00–12.00, vanaf 30 mrt

Schrijfatelier Enik

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

Houten 8 maandagen, 10.30–12.30, vanaf 17 jan

Hoograven 8 dinsdagen, 14.00–16.00, vanaf 25 jan

Hoograven 8 dinsdagen, 14.00–16.00, vanaf 10 mrt

Oeverucht 7 donderdagen, 11.00–13.00, vanaf 12 mei

Ben ik in beeld?

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

Hoograven 7 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 17 mei

Het beeld van mezelf nieuw

Ik denk, dus ik ben (niet)... Word je bewust van je negatieve zelfbeeld en buig het om naar een meer positieve kijk.

Nieuwegein 8 dinsdagen, 13.00–15.00, vanaf 15 mrt

Herstellen is (g)een kunst nieuw

Laat je inspireren door een kunstenaar die ook met ontwrichting te maken heeft gehad en ga daarna zelf creatief aan de slag.

Houten 6 maandagen, 13.30–16.30, vanaf 14 mrt

Mijn gender-identiteit

Worstel je met genderidentiteit? Ondersteun elkaar en ontdek hoe je (steeds meer) jezelf kunt zijn.

IJsselstein 6 vrijdagen, 9.30–12.00, vanaf 6 mei

Je ervarings-verhaal publiceren

Alles over het schrijven en uitbrengen van je eigen ervarings-verhaal.

Houten 6 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 20 jan

Workshop Grip op gespreksvoering

Meer houvast en zelfvertrouwen in gesprekken – privé of zakelijk.

Hoograven di 10 mei, 13.30–16.00

Leefstijl

Workshop Blijf in je lijf nieuw

Een mix van bewegen, creatief bezig zijn, waarnemen en delen.

Houten ma 3 jan, 13.00–15.00

Workshops Speels landen in je lijf nieuw

Maak via dans (Biodanza) contact met jezelf en krijg meer toegang tot je persoonlijke mogelijkheden.

Oeverucht dinsdag elke oneven week, 12.30–14.30; op 1 feb, 15 feb, 1 mrt, eng.

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

Een gezonde leefstijl nieuw

Bespreek samen welke gewoontes bij kunnen dragen aan jouw gezondheid en geluk.

Woerden 3 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 4 feb

Budo naar balans nieuw

Vechtsporttechnieken en aandachtsoefeningen waar plezier en eigen ontwikkeling hand in hand gaan.

Hoograven 6 woensdagen, 16.00–18.00, vanaf 12 jan

Hoograven 6 woensdagen, 17.30–19.30, vanaf 25 mei

Een positief-gezonde leefstijl

Word je bewust van de verschillende aspecten van lichamelijke en geestelijke gezondheid en onderzoek waar jij in kunt groeien.

IJsselstein 8 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 13 jan

Magical Movements Dance Class nieuw

door Open Circle Oriental Dance
Vind plezier, ontspanning en verbinding in de magische kracht van samen dansend bewegen.

Hoograven wekelijks, 13.00–14.30, vanaf 12 jan

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 dinsdagen, 13.00–15.00, vanaf 11 jan

Nieuwegein 3 dinsdagen, 13.00–15.00, vanaf 1 mrt

Nieuwegein 3 dinsdagen, 13.00–15.00, vanaf 7 jun

In verbinding met jezelf door yoga nieuw

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

Oeverucht 10 dinsdagen, 10.00–11.30, vanaf 11 jan

Nieuwegein 7 woensdagen, 10.00–11.30, vanaf 16 mrt

Oeverucht 10 dinsdagen, 10.00–11.30, vanaf 5 apr

Voelen met adem en yoga

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

Hoograven 9 vrijdagen, 17.00–19.00, vanaf 25 feb



Retreats

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

Retreat WRAP

Maak een persoonlijk levensplan (WRAP) met 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 17 – 21 jan

Hoograven ma t/m ur 14 – 18 feb

Hoograven ma t/m ur 28 feb – 4 mrt

Hoograven ma t/m ur 20 – 24 jun

Retreat Zingeving

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

Hoograven ma t/m ur 31 jan – 4 feb

Hoograven ma t/m ur 14 – 18 mrt

Retreat Schrijven en vertellen

Schrijf en vertel met jouw levensverhaal als inspiratiebron. Vrijrijk en verdiep je verhaal op creatieve wijze. De week sluit af met presenter