

Herstel van basisveiligheid

Zaterdag 21 maart 2026
van 10:00 tot ca. 13:00 uur

OPSTELLINGEN IN HET PAARDENVELD

Opstellingen in het Paardenveld is een samenwerking tussen Julianne Driessen van [Praktijk True Colours](#) en Hélène Schlooz van [Weisessies](#). Al jaren begeleiden wij systemische opstellingen in een natuurlijke omgeving tussen paarden. Iedere keer opnieuw zijn we geraakt door wat er ontstaat wanneer mensen, natuur en paarden samenkomen.

Op deze eerste lentedag starten we met de nieuwe workshop **Herstel van Basisveiligheid**.

Je krijgt de gelegenheid om tussen de paarden te onderzoeken hoe jij en jouw persoonlijke thema zich verhouden tot het centrale thema Herstel van Basisveiligheid. We werken met kleinere opstellingen waarin je aan de slag gaat als vraaginbrenger, maar ook als representant in de opstellingen van anderen.

De paarden bewegen vrij in het veld en reageren vanuit hun natuurlijke sensitiviteit op wat er in het moment gebeurt. Ze helpen om sneller tot de kern te komen. Zonder oordeel maken zij zichtbaar waar spanning zit en hoe ontspanning mogelijk is. Dat maakt de workshop concreet, direct en vaak verrassend helder.

HERSTEL VAN BASISVEILIGHEID

In deze workshop onderzoeken we de basis van waaruit je in het leven staat: je gevoel van er mogen zijn en je basisveiligheid. In de vroege kindertijd – en met name in de relatie met je moeder of primaire verzorger – worden belangrijke fundamenteen gelegd. Denk aan belangrijke basisbehoeften van het kind, zoals koestering, bescherming en begeleiding.

Wanneer hierin tekorten zijn geweest, bijvoorbeeld door emotionele afwezigheid, overbelasting, ziekte of patronen die generaties teruggaan, kan dat later in je leven merkbaar blijven. Dat kan zich bijvoorbeeld uiten in terugkerende onzekerheid, moeite met grenzen stellen, sterke reacties op conflicten, angst voor afwijzing of het gevoel er alleen voor te staan.

Tijdens de workshop kijken we hier systemisch naar. Vanuit je volwassen positie onderzoek je wat er destijds ontbrak en welke belasting je mogelijk nog steeds met je meedraagt, welke een optimaal gevoel van basisveiligheid belemmeren. De opstellingen geven je inzicht in oude patronen en in de dynamieken tussen jou, je ouders en eerdere generaties.

We werken op een gestructureerde wijze waarin je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen gevoelens en geschiedenis. Daarbij maken we gebruik van een vergevingsritueel dat gebaseerd is op een oude Hawaïaanse traditie van Ho'oponopono. Dat gebeurt in een praktische en toegankelijke vorm, waarbij herstel en het bewust aangaan van de relatie met jezelf centraal staat.

Door te erkennen wat er is geweest en verantwoordelijkheid te nemen voor hoe jij daar nu mee omgaat, ontstaat er ruimte. Ruimte om oude lading los te laten, om je innerlijke kind in een veilige bedding opnieuw te omarmen en om steviger in het hier en nu te staan.

Herstel van basisveiligheid betekent dat je het verleden niet langer onbewust laat sturen, maar er bewust en volwassen mee omgaat. Dat geeft ruimte. En vrijheid!

WAAROM PAARDEN?

Paarden zijn van nature uiterst sensitieve dieren. Als prooidieren zijn zij voortdurend alert op hun omgeving en op subtiele signalen binnen de kudde. Tegelijkertijd brengen zij rust en aarding. Ze reageren niet op verhalen, maar op wat er daadwerkelijk in iemand gebeurt.

Dat maakt hen zo waardevol in systemisch werk. Waar mensen soms geneigd zijn zich aan te passen of iets te verbergen, reageren paarden op wat er onder de oppervlakte speelt. Daardoor komen ze snel tot de kern.

Paarden werken niet vanuit analyse, maar vanuit directe waarneming. Dat maakt hun feedback eerlijk, helder en soms confronterend – maar altijd zuiver. Ze helpen om uit het hoofd te komen en meer in contact te zijn met wat er werkelijk gevoeld wordt. Tussen de paarden wordt het niet zweverig, maar juist concreet en voelbaar – met vier benen op de grond!



AANMELDEN

Heb je interesse en wil je zelf de wijsheid van het paardenveld over herstel van jouw basisveiligheid ervaren? Meld je dan per e-mail aan bij Julianne of Hélène.

- **WANNEER:** Zaterdag 21 maart 2026 van 10:00 tot ca. 13:00 uur (ontvangst vanaf 9:30 uur)
- **WAAR:** Weisessies, Venweg 10, 5985 PB Grashoek
- **KOSTEN:** € 70,-- per deelnemer
- **LEEFTIJD:** Vanaf 16 jaar (of in overleg)



Julianne Driessen
Praktijk True Colours
www.infotruecolours.nl
+31 6 26 47 85 98
info@infotruecolours.nl



Hélène Schlooz
Weisessies
www.weisessies.nl
+31 6 42 80 75 75
info@weisessies.nl