

Innerlijke Familie

Zaterdag 3 oktober 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 zaterdag 3 oktober organiseren we een nieuwe workshop over je **Innerlijke Familie**. Tussen de paarden onderzoeken we hoe jij je verhoudt tot je de innerlijke delen in jezelf.

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 op dat moment gebeurt. Zonder oordeel maken zij zichtbaar waar spanning zit en waar ontspanning mogelijk is. Dat maakt de workshop concreet en vaak verrassend helder.

INNERLIJKE FAMILIE

Onze persoonlijkheid bestaat uit verschillende innerlijke delen: stemmen, gevoelens en gedragingen die allemaal een rol spelen in hoe we reageren op de wereld. Dat is heel normaal. Maar door pijnlijke ervaringen kunnen sommige delen de overhand krijgen. Denk bijvoorbeeld aan de criticus, de perfectionist, de harde werker of de pleaser. Beschermende delen die vaak gewaardeerd worden door onze omgeving, maar die vooral proberen ons te beschermen tegen oude pijn.

Wanneer we ons aangevallen, bekritiseerd of tekortgedaan voelen, schieten deze beschermende delen automatisch in actie. Soms gaat dat zo ver dat ze het stuur van ons overnemen. Zo proberen ze te voorkomen dat oude pijnstukken opnieuw geraakt worden. Maar ondertussen raken we steeds verder verwijderd van ons Zelf.

In deze workshop onderzoeken we hoe deze innerlijke dynamiek werkt. Je leert herkennen welke delen in jou actief zijn en wat ze proberen te beschermen. Vanuit je Zelf maak je contact met zowel je beschermende als je kwetsbare delen. Wanneer kwetsbare delen gezien en erkend worden, kunnen beschermende delen ontspannen. Ze hoeven niet langer alles te controleren of te verdedigen. Hierdoor ontstaat meer innerlijke rust, vertrouwen en balans.

Deze workshop helpt je om met meer helderheid en stevigheid bij jezelf te blijven – juist ook in uitdagende of stressvolle situaties. Een waardevolle stap naar meer innerlijke ruimte, verbinding en zelfvertrouwen.

WAAROM PAARDEN?

Paarden zijn van nature sensitieve dieren. Als prooidieren zijn zij voortdurend alert op hun omgeving en op subtiele signalen binnen de kudde. Tegelijk brengen zij rust, aarding en een veilige balans. Paarden reageren niet op verhalen, maar op wat er in iemand gebeurt. Waar mensen zich soms aanpassen of iets te verbergen, maken paarden zichtbaar wat er onder de oppervlakte speelt.

Hun reacties zijn direct, eerlijk en zonder oordeel. Dat helpt om uit het hoofd te komen en meer in contact te zijn met wat er werkelijk speelt, bewust of onbewust. Tussen de paarden wordt het niet zweverig, maar juist concreet en voelbaar – met vier benen op de grond.



AANMELDEN

Heb je interesse in deze workshop? Meld je dan aan bij Julianne of Hélène.

Geef bij je aanmelding aan of je graag **je eigen innerlijke familie wilt onderzoeken** in een opstelling. Je kunt er ook voor kiezen om **alleen als representant deel te nemen**. Ook dat is een waardevolle en inzicht gevende ervaring.

Het aantal opstellingen dat we tijdens de workshop kunnen begeleiden is beperkt. Daarom bepalen we door middel van loting welke deelnemers hun vraag in de opstelling kunnen onderzoeken.

WANNEER

Zaterdag 3 oktober 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