



De Herberg

*Dit mens-zijn is een soort herberg
Elke ochtend weer nieuw bezoek.*

*Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast.*

*Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.*

*Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase...*

*De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.*

*Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.*

Rumi

Welkom in de Herberg



Herberg in de 17de eeuw (Jan Steen: Dansende boeren voor een herberg, 1653)

Je leidt je leven. Zet de stappen die nodig zijn en die je voldoening geven. Heel veel lukt gelukkig. Wel vraag je je soms af:

- Ben ik nog op de goede weg?
- Is het contact dat ik met mezelf en met de mensen om mij heen heb zoals ik dat zou willen?
- Wat is mijn betekenis in het grotere geheel?

Je voelt dat het je goed zou doen om bij dergelijke levensvragen stil te staan. Maar hoe doe je dat en met wie?

De Herberg Down the road

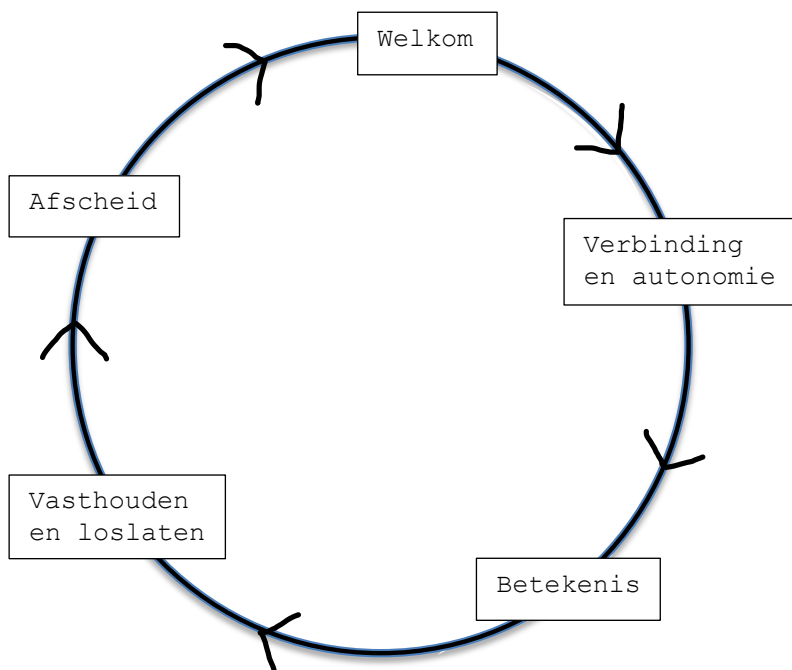
Reizigers zijn blij als ze even op adem kunnen komen in een gastvrije herberg. Daar is een grote tafel waar ze mogen aanschuiven en hun verhaal kunnen delen. Precies dat is wat ik je met De Herberg Down the road wil bieden: een gastvrije, veilige plek waar je je thuis voelt. Een plek om samen plezier te maken, rust te vinden en geraakt te worden. Een voedende plek waar je alle ruimte krijgt om met 'medereizigers' in gesprek te gaan over thema's die in jouw leven spelen. Zodat je weer met hernieuwde energie verder kunt.



Langs de cirkel van het leven

Met elkaar maken we een tocht langs de cirkel van ons leven.

Samen onderzoeken we het pad dat je gaat en verkennen we de nog onbekende paden. Paden naar groei en een evenwichtiger bestaan.



1. Welkom

Tijdens de eerste bijeenkomst staat het thema welkom centraal.

Vragen die op tafel kunnen komen zijn:

- Hoe ben jij welkom geheten in het leven?
- Wanneer voel jij je welkom en thuis?
- Hoe verwelkom jij kansen en tegenslag in je leven?

2. Verbinding en autonomie

De tweede keer kijken naar de manier waarop we ons bewegen tussen verbinding en autonomie:

- Hoe maak jij contact?
- Voel je je verbonden met anderen en met jezelf?
- Kun je goed grenzen aangeven?
- Hoe vind jij de balans tussen afstand en nabijheid?

3. Betekenis

De volgende bijeenkomst gaat over betekenisgeving.

Onderwerpen die ter sprake kunnen komen zijn:

- Welke rol(len) vervul jij van nature makkelijk?
- Wat is jouw diepste verlangen, wat mis je (soms)?
- Welke waarden zijn voor jou belangrijk?
- Wat geeft jou energie en inspiratie?



4. Vasthouden en loslaten

In de vierde ontmoeting verkennen we hoe we ons verhouden tot vasthouden en loslaten.

Mogelijke sub thema's:

- Waaraan ben je gehecht?
- Aan wie en wat ben jij trouw?
- Kun je makkelijk aan iets nieuws beginnen?
- Wat/wie in je leven heb je vrijwillig losgelaten of moeten loslaten?

5. Afscheid

Tijdens de slotbijeenkomst nemen we letterlijk afscheid van elkaar.

Tegelijkertijd onderzoeken we welke rol afscheid in ons leven speelt.

- Op welke manier neem jij afscheid?
- Gaat je dat goed af of vind je dat soms lastig?
- Hoe verhoud je je tot de dood?
- Zijn er dierbaren waarvan je afscheid hebt moeten nemen?

Kernwaarden

In de Herberg zijn de volgende uitgangspunten essentieel:

Ruimte

Ik bied letterlijk de ruimte. In mijn 'herberg' is ruimschoots plek om op veilige afstand van elkaar te blijven. Daarnaast is in De Herberg alles welkom wat zich aandient. Dit betekent dat zowel voor de lichte als de donkere kant van wie je bent alle ruimte is.

Stevigheid

Ik geloof in de menselijke veerkracht en tegelijkertijd heb ik de stevigheid in huis om steun te bieden aan wie dat nodig heeft.

Veiligheid

Tijdens De Herberg waarborg ik de veiligheid. Dit betekent onder meer dat ik voor een stabiele bedding zorg waarin je zowel je kracht als je kwetsbaarheid kunt laten zien.

Ik heb de 3-jarige opleiding 'professionele communicatie' en de vervolgoopleidingen 'systemisch werk' en 'rouw en ritueel' afgerond bij Phoenix Opleidingen. Dit najaar start ik met de opleiding 'De Maskermaker'.



Praktische informatie

De Herberg Down the road vindt plaats in Amerongen.

Binnenkort starten 2 groepen. Iedere groep doorloopt 5 sessies Herberggesprekken. Je kunt kiezen tussen de groep op donderdag of de groep op vrijdag.

De data zijn:

- Donderdag van 13.30 tot 17.00 uur.
26 oktober; 16 november en 14 december 2023; 11 januari en 1 februari 2024.
- Vrijdag van 9.30 tot 13.00 uur
27 oktober; 17 november en 15 december 2023; 12 januari en 2 februari 2024.

Wie kan er meedoen?

De Herberg is een ontmoetingsplaats voor mensen die midden in het leven staan. En juist daarom behoefte hebben aan een plek om ervaringen te delen en stil te staan bij wat er ten diepste toe doet.

Er is plek voor maximaal acht deelnemers per groep.

Investering

€ 375,- particulier

€ 475,- zakelijk

Koffie, thee, water en iets tussendoor zijn inbegrepen.

Heb je interesse laat het mij dan weten.

Ik verheug me je welkom te heten!

Judith Otten

Kersweg 49 | 3958 BB Amerongen | 06-50263762 |
judith.otten@hippocratesacademy.nl

