



### 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?
- Hoe ga ik om met (levend)verlieservaringen?
- 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

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 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.

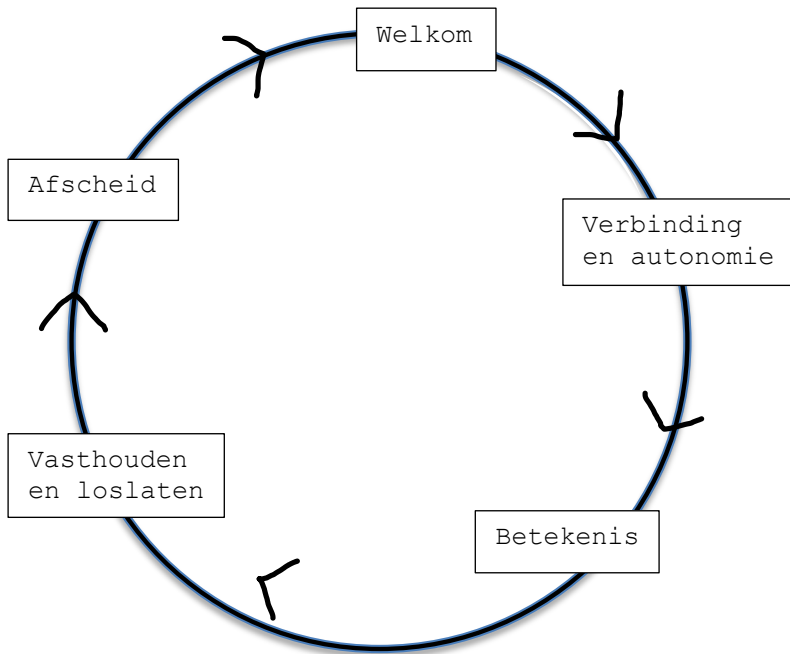


## Langs de cirkel van het leven

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

In mijn 'herberg' is 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', 'rouw en ritueel' en 'de Maskermaker' afgerond bij Phoenix Opleidingen.



## Praktische informatie

De Herberg vindt plaats centraal in Nederland.

In het najaar starten meerdere groepen op verschillende dagen. Iedere groep doorloopt 5 sessies Herberggesprekken. Je kunt kiezen voor een groep op maandag, woensdag, donderdag of vrijdag.

De data zijn:

- Maandag van 9.30 tot 13.00 uur.  
*9 september, 30 september, 21 oktober, 11 november, 2 december 2024.*
- Woensdag van 13.30 tot 17.00 uur.  
*11 september, 2 oktober, 23 oktober, 13 november, 4 december 2024.*
- Donderdag van 9.30 tot 13.00 uur.  
*5 september, 26 september, 17 oktober, 7 november, 28 november 2024.*
- Vrijdag van 9.30 tot 13.00 uur.  
*6 september, 27 september, 18 oktober, 8 november, 29 november 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

Weet je niet zo goed wat je kunt verwachten van de Herberg? Of vind je 5 dagdelen te veel? Kom dan een avond kennismaken met opstellingen.

Je kunt meedoen als representant of meedoen en ook een vraag inbrengen.

## Data najaar 2024

Do 19 september | Do 10 oktober | Do 21 november | Di 10 december

Avonden zijn van 19.30 tot 22.00 uur.

## Investering

€ 97,50 vraaginbrenger

€ 32,50 representant

Koffie, thee, water en iets tussendoor zijn inbegrepen.

Wil je meer weten over *Herberg Otten*? Stuur mij dan een mail of bel mij

**Ik verheug mij jou verwelkom te heten!**

**Judith Otten**

Kersweg 49 | 3958 BB Amerongen | 06-50263762 | [judith.otten@hippocratesacademy.nl](mailto:judith.otten@hippocratesacademy.nl)

