



## Maandgroep 2025/2026

In contact met je eigen

# VEERKRACHT

*soepel als bamboe en stevig als een berg*

Seizoen 2025/2026 laten we ons maandelijks inspireren door "Je mag opnieuw beginnen" (2023) van mindfulness-trainer Mirjam Schild. Zij werd begin 2018 geconfronteerd met een chronische, levensbedreigende leverziekte en vroeg zich af: hoe kan ik mijn weg vinden in dat verlies en vooral: met kwaliteit van leven verder gaan? In haar boek beschrijft Mirjam 8 inspirerende hulpbronnen die haar veerkracht gaven.

*VEERKRACHT heeft twee basisgezichten. Aan de ene kant de bamboe: de kracht van meebewegen en kunnen terugveren. Aan de andere kant de berg: weten dat je een stevige grond hebt om op te vertrouwen, dat je bestaansrecht hebt.*

### 17 september – THUIS BIJ JEZELF

Veerkracht laten groeien vanuit een stevige basis, geworteld in jezelf

### 15 oktober – WAKKER AANWEZIG

Met mindfulness – milde, open aandacht - in je leven staan geeft kracht

### 19 november – VAN BETEKENIS

Een doel in je leven maakt dat je weer op wil staan nadat je bent gevallen

### 17 december – STILLE LES (bamboe)

Meebewegen en terugveren

### 14 januari – SOCIAAL VERBONDEN

De steun en kracht die anderen je kunnen geven om weer op te veren

### 11 februari – VRIENDELIJK

Veerkracht opbouwen door praktische handelingen van vriendelijkheid

### 11 maart – RUSTIG EN KALM

Je veerkracht voeden door je emoties te reguleren en stress te verlagen

### 22 april – STILLE LES (de berg)

Stevige grond, bestaansrecht hebben

### 20 mei – VREUGDEVOL & DANKBAAR

Positieve emoties ontwikkelen maakt je evenwichtiger en veerkrachtiger

### 17 juni – ALS EEN GOEDE KRIJGER

Met moed en discipline vastberaden een bedding van veerkracht bouwen

---

**Locatie** natuurboerderij 'de Mhene', Lendeweg 4a in Hall

**Dag en tijd** woensdagavonden van 19.30-22.00 uur



**Kosten** € 205,- voor het hele seizoen  
(= 10 bijeenkomsten)

**Trainer** Jantine Peters

**Website** [www.aandachtgeeftjekracht.nl](http://www.aandachtgeeftjekracht.nl)

**Email** [jantine.peters@gmail.com](mailto:jantine.peters@gmail.com)

**Telefoon** 06-17 369 599

