

"Het voelt alsof de woede in mij eindelijk is losgelaten. Hierdoor kan ik de enorme kracht erachter ervaren. Dat is letterlijk een verademing. Ik voel me vrijer, lichter en completer." ~ Marijke Hoekstra

"Ik heb veel geleerd, ik heb veel gevoeld en ervaren hoe het is om te voelen, bevraagd te worden, te durven, gek te doen, te 'zakken' en vooral uit het hoofd te gaan, verdriet toe te laten, te benoemen, je moeder iets kwalijk te nemen, dat het oplucht, dat het mag en je niet afgewezen wordt. Dat gun ik anderen ook." ~ Ella de Snoo

"Ik ben door de Leergang opener geworden over mijn worsteling met boosheid en praat er nu over met mensen. Dat roept doorgaans positieve gevoelens op en mensen beginnen spontaan iets over hun eigen situatie te vertellen." ~ Han Reimerink

### De trainers

Jan Fens, psycholoog  
[www.janfens.nl](http://www.janfens.nl) / 0578 - 631756

Annelies Holtkuile, rebalancer  
[www.bewustinbalans.nl](http://www.bewustinbalans.nl) / 0570 - 677185

Joyce Winkel, paardencoach  
[www.zazahoeve.nl](http://www.zazahoeve.nl)

### Meer info

Actuele informatie over data, locatie en kosten vind je op [www.janfens.nl](http://www.janfens.nl) of [www.bewustinbalans.nl](http://www.bewustinbalans.nl)

# Vitale energie van woede!

## 4-daagse leergang

# Furiositeit

Aanmelding kan via de trainers.

Annelies Holtkuile - rebalancer en lichaamsgerichte coach  
Jan Fens - psycholoog voor professionals

# Zet de stap richting een vrij leven

## De woede

Voor de meesten van ons is woede een lastige en onbegrepen emotie. Als kind hebben we woede en boosheid leren onderdrukken. Deze emoties - een deel van onze eigenheid - werden vaak niet geaccepteerd. Helaas blijft daardoor een belangrijke energiebron buiten ons bereik.

Als woede er niet mag zijn, zoekt die energie een andere weg! Als onderdrukken en uitleven niet de weg is, welke opties blijven er dan over? De leergang Furiositeit leert je deze vitale energie te verzilveren!

## De (h)erkenning

Je voelt je woede niet? Je bent niet boos, maar wèl verdrietig? Je lacht je boosheid liever weg? Dan 'kies' je in situaties waarin boos worden natuurlijk is, onbewust voor een andere emotie. Het kan ook zijn dat je druk bent met van alles en nog wat om je boosheid maar niet te hoeven voelen.

Mogelijk heb je een maalstroom aan gedachten over de situatie waarover je boos bent. Woede en boosheid kunnen zich opkroppen in je lijf met fysieke klachten tot gevolg. Onderdrukken van woede kost veel energie en kan leiden tot spanning, angst, uitputting en depressie.

Als je ervoor kiest je woede uit te leven? Wat betekent dat dan voor jou en voor je omgeving? Het uitleven van woede is gewelddadig. Maar ook het ontkennen van woede – door tederheid te verheerlijken, door te vleien of te misleiden – is destructief.

## De leergang

Herkennen van woede en erkennen dat deze emotie lastig voor je is, is niet eenvoudig. Er is lef nodig om je emoties ten volle te durven beleven en daardoor te ontdekken wat je met die kracht kunt doen... Er zit veel inzicht en wijsheid in je woede.

In vier dagen leer je woede in je dagelijkse leven (h)erkennen en toe te eigenen.

Je ontdekt hoe je de kwaliteiten van woede (passie, eerlijkheid, kracht, moed, helderheid) kunt benutten. Het is een leergang voor mensen die zelfbewuster, sterker en volop in het leven willen staan.

## De uitkomst

Je hoeft je boosheid niet meer te bestrijden of te onderdrukken, maar kunt stil staan bij wat het je te vertellen heeft. Je voelt en stelt jouw grenzen. Je bent minder beducht voor confrontaties en neemt het heft meer in eigen hand. De energie en levenskracht die dit oplevert, kun je gaan richten op wat je ècht belangrijk vindt.

Furiositeit