

## **LEZING ‘Een weg vinden zonder je partner’ gevolgd door workshops door Anneke van Spaandonk en Margaret Forrest**

ZONDAG  
**14**  
APRIL

Wanneer je partner overlijdt, gaat er een streep door je toekomst. Alle plannen samen vallen in duigen. Hoe vind je hier een weg in? Hoe kun je je herpakken en weer vol in het leven staan? In deze interactieve lezing gaat Anneke van Spaandonk (Counseling Innerlijke Kompas) hierover met je in gesprek. Margaret Forrest verzorgt de intermezzo's met haar harp. Na de lezing geven Anneke en Margaret ieder een workshop. Je kunt zelf kiezen aan welke workshop je deelneemt.

### **Workshop Therapeutisch harpspel door Margaret Forrest • therapeutisch harpiste**

Rouwen betekent hard werken om te overleven. Het is een intens proces dat veel van jezelf en je omgeving vraagt. Het lichaam zoekt altijd heling en balans, maar onze gedachten kunnen dat proces verstoren. Gepersonaliseerde harpmuziek kan de gaten van verdriet vullen. Zo heeft onderzoek aangetoond dat harpmuziek helpt om gemakkelijker adem te halen, angst te verminderen, en minder pijn/stress te hebben. Margaret laat je ervaren wat therapeutisch harpspel kan doen voor je. Hoe klanken afgestemd op de persoon, met het juiste ritme/volume en passende melodie, een helende situatie kunnen creëren.

### **Workshop Inzicht krijgen in je rouwproces door Anneke van Spaandonk • counselor en verliesbegeleider**

In de workshop van Anneke geven opdrachten en oefeningen inzicht in hoe je rouwt en hoe je hiermee om kunt gaan. Anneke is gespecialiseerd in verliesbegeleiding op een holistische manier d.m.v. gesprekken, rouwmassages en ademsessies. Daarnaast werkt ze aan relatieverbetering, de relatie met jezelf en met anderen. Tijdens het rouwproces kunnen relaties immers flink onder druk komen te staan. Anneke is ook ervaringsdeskundige: een paar jaar geleden overleed haar partner.

**TIJDEN** 13.00 - 15.00 uur (ontvangst vanaf 12.30 uur)  
**AANMELDEN** deelname gratis • graag vooraf aanmelden:  
info@crematoriumtilburg.nl of 013 4686204  
**LOCATIE** Andante Café, Karel Boddenweg 5, Tilburg  
**MEER INFO** [www.counselinginnerlijkekompas.nl](http://www.counselinginnerlijkekompas.nl)

