

Ruimte voor jezelf-weekend

Stilstaan bij jezelf in rouw - 20 t/m 22 november 2026

Je partner verliezen verandert je leven. Misschien staat alles nog op zijn kop, misschien heb je de draad van het dagelijks leven weer opgepakt. Je werkt, spreekt af met vrienden en familie, zorgt voor je gezin, regelt praktische zaken...je probeert alle ballen in de lucht te houden. Maar ondertussen kan het voelen alsof er weinig ruimte overblijft voor wat er met jou is gebeurd.

Wie ben je na het verlies van jouw maatje? Wat heb je nodig? Waar krijg je energie van? En hoe zorg voor jezelf nu het leven zo anders is geworden?

‘Ruimte voor jezelf’ is een kleinschalig weekend waarin je bewust tijd maakt voor je eigen rouwproces. Je voelt dat je niet alleen staat, omdat iedereen in de groep hetzelfde heeft meegemaakt. Je ontvangt steun, maar bijna ongemerkt geef jij het ook aan de anderen door je gevoel en verhaal te delen. En Jorien en Marianne zijn er om met liefdevolle aandacht te luisteren, te steunen en soms uit te dagen.

Een weekend om op adem te komen. Stil te staan bij wat nodig is om door te kunnen gaan. Nieuwe perspectieven te ontdekken. Je komt met nieuwe kracht, inzichten en energie thuis.



Jij kiest wat bij je past

We maken ruimte voor wat er is. Voor verdriet en gemis, maar ook voor ontspanning, warmte en een lach. Je kunt wandelen in de natuur, lichaamsgerichte oefeningen doen, meditatief tekenen of schrijven, samen eten en ervaringen delen of juist een moment van stilte en rust opzoeken. Je laten masseren of meedoen aan een TRE®-sessie waarmee je je centrale zenuwstelsel kalmeert. Er is ruimte voor gesprekken, maar niets hoeft. Je mag meedoen op een manier die voor jou past. Maatwerk dus. Want ieder rouwproces is uniek. Het weekend heeft geen vast programma. Je kunt kiezen uit een veelzijdig pallet van activiteiten. Dat mag gewoon in het weekend zelf, je hoeft niks van tevoren te reserveren.

Voor wie?

Voor vrouwen en mannen tussen ongeveer 30 en 70 jaar die in de afgelopen 2 jaar hun partner hebben verloren en behoefte hebben aan tijd, aandacht en ruimte voor zichzelf en hun eigen rouwproces.

Je hoeft niet ‘ver genoeg’ te zijn in je rouw. Je hoeft geen prater te zijn. Je hoeft niet bijzonder sportief te zijn. Je bent welkom zoals je nu bent. Je mag jezelf deze ‘me-time’ gewoon gunnen.

Praktisch

Wanneer: vrijdag 20 november 15:00 uur t/m zondag 22 november 15:00 uur
Waar: Aarle-Rixtel (NB)
Groep: kleine groep van max. 7 gasten en 2 coaches
Verblijf: 3 dagen, 2 nachten, ieder een eigen 1-persoonskamer
Kosten: € 685,-

Marianne Carrière: *"Ik begeleid al 30 jaar mensen als coach bij nieuwe stappen in hun werk en leven. Dat doe ik met gesprekken, maar ook met een lichaamsgerichte methode zoals TRE. Zelf ben ik mijn lief Erwin plotseling verloren en weet daardoor hoe belangrijk het is om te luisteren naar jezelf en de signalen van je lichaam tijdens de rouw. Mijn vrienden en de natuur waren mijn krachtbronnen.*



Ik regelde destijds na 12 weken mijn eigen 'zelfzorg-weekend', omdat ik op rouwretraïtes nog niet welkom was omdat 'het nog te kort geleden was'. Die betuttelende ervaring is voor mij een enorme drijfveer geweest om nu dit Ruimte voor jezelf-weekend te organiseren voor mensen zoals jij, die gewoon goed voor zichzelf willen zorgen in deze kwetsbare periode. En dat je daarbij activiteiten kan kiezen die jou verder helpen. Ik zou het fijn vinden je te ontmoeten en jouw verhaal te horen."



Jorien Schippers: *"Als geestelijk verzorger begeleid ik mensen op ingrijpende momenten. Het overlijden van je partner doet je wereld op zijn grondvesten schudden. Er start een zoektocht naar een nieuw houvast. Het is voor mij bijzonder om hierin met je mee te mogen zoeken, door echt te luisteren, samen in gesprek te zijn en passende rituelen te vinden.*

Dit zijn zoektochten die ook mij raken. Om ontvankelijk te blijven, laad ik mezelf op door hardlopen en wandelen, met een goed boek of in een museum.

Toen ik Marianne ontmoette voor een kennismaking met TRE, vonden we elkaar in onze drijfveren. Haar idee voor het 'Ruimte voor jezelf'-weekend maakte me enthousiast. Ik begeleid dit weekend dan ook van ganser harte samen met haar.

De deuren van de boerderij staan wijd voor je open. Een veilige plek waar je even helemaal niets moet, maar mag zijn."

Wat kost het en wat krijg ik daarvoor?

Het weekend kost € 685 inclusief BTW voor particulieren.

Het zakelijke tarief is € 685 exclusief BTW.



Sowieso krijg je dit:

- telefonisch kennismakings- en nazorggesprek met één van de coaches
- 3-daags weekend met 2 overnachtingen in een sfeervolle Brabantse boerderij in een eenvoudige 1-persoonskamer
- heerlijk eten: ontbijt (2x), lunch (2x), diner (2x). We bereiden de maaltijden samen
- onbeperkt koffie, thee, fruitsap en tussendoortjes, exclusief alcoholische drankjes
- **professionele rouwbegeleiding** door 2 coaches die dag en nacht aanwezig zijn en mogelijkheid tot 1-op-1 gesprek
- 50 minuten **ontspanningsmassage** door gecertificeerde masseur (V)
- 6 andere gasten die ook hun partner zijn verloren (lotgenoten contact)
- een mooi notitie/dagboek
- gebruik van materialen tijdens de groepsessies

Je kunt kiezen uit deze groepsactiviteiten en daarmee je weekend op maat maken voor jezelf:

Bewegen

- 2x begeleid Flow routine: lichte dagstart met 15 minuten yoga-, lymfe- en facia-, ademhalingsoefeningen
- 2x begeleid 'run-hike-run'-rondje; combinatie wandelen en hardlopen voor beginners
- wandelroutes in verschillende lengtes die je alleen, met andere gasten samen of met één van de coaches kan lopen. Met of zonder opdrachten die tot inzichten in je rouwproces leiden.



Ontspannen

- 2x **TRE®** sessie van 1,5 uur; **Tension & Trauma Release Exercises**. Stress release, kalmeren van het centrale zenuwstelsel.
Meer info: <https://tre-nederland.nl/>
- 2x begeleide avondmeditatie die rust geeft voor het slapen gaan

Creëren

- inspiratiesessie Intuïtief (dagboek) schrijven & dichten
- inspiratiesessie Zentangle tekenen; een meditative vorm van tekenen

Delen & Ontdekken

- begeleide groepsgesprekken rondom bepaalde thema's van de rouw, die je zelf kiest



En natuurlijk kun je er ook voor kiezen om je rustig terug te trekken en zelfstandig iets te doen; een goed boek lezen, muziek luisteren, mijmeren of een dutje doen. Of met één of meerdere van de andere gasten praten, ervaringen delen of gewoon een kopje thee te drinken. Niks moet, alles mag in dit weekend. Je doet waar jij op dat moment behoefte aan hebt, want ieder rouwproces is uniek.

Boeken

Via deze link kun je het weekend boeken en direct betalen via Ideal/Wero op ons reserveringsplatform Hipsy: <https://hipsy.nl/event/248854-ruimte-voor-je-zelf-rouw-weekend-20-22-nov-2026>

Annuleren: tot 31 oktober kun je annuleren tegen 50% van het factuurbedrag, daarna is annulering niet meer mogelijk.

We kunnen carpool afspraken maken, indien gewenst.

Meer weten?

Bel Marianne op 06-22 47 52 12 of Jorien op 06-51 22 17 82

Of mail naar marianne.carriere@lumin.nl



Lumin B.V.
Lange Weide 162
4827 MC Breda
www.lumin.nl
KvK: 63499754