



# Team Opstellingen

Lieve mensen,

Allereerst wensen we jullie een warm en inspirerend nieuwjaartoe! Moge 2025 een jaar zijn van groei, inzichten en helende ontmoetingen. Laten we hopen op meer rust, respect en vrede. Het lijken misschien simpele woorden, maar wat zijn ze toch essentieel in deze tijd. We leven in een wereld waarin de behoefte aan verbinding en harmonie groter lijkt dan ooit. Maar we hoeven het niet groots aan te pakken, want de grootste veranderingen beginnen vaak klein.

Het begint bij onszelf, bij jou en bij mij. Een vriendelijk gebaar, een luisterend oor, of gewoon even stilstaan bij wat echt belangrijk is – het zijn de kleine dingen die een grote impact kunnen hebben, ook op anderen. Door te kiezen voor rust in ons eigen leven, respect voor onszelf en onze omgeving, en vrede in ons hart, kunnen we samen bouwen aan een wereld waarin meer ruimte is voor harmonie.

Laatst werd ons gevraagd met welke thema's we werken en of die vaak hetzelfde zijn. Het bijzondere is dat dit zich meestal als vanzelf aandient. Onze ervaring is dat we hierin worden geleid door het Universum, het Veld, of hoe je het ook wilt noemen. Regelmatig gebeurt het dat er op een Opstellingendag drie sessies plaatsvinden die een gemeenschappelijke rode draad hebben, alsof ze samen één verhaal vertellen. Het is prachtig om ons hieraan over te geven. Het roept de vraag op: wat wil dit ons vertellen? Vaak blijkt dat de vraag van de één ook het antwoord of inzicht voor de ander is – niet alleen voor de vraaginbrenger of representant, maar ook voor onszelf als begeleiders. Het raakt soms aan actuele gebeurtenissen of oude thema's waar wijzelf ook nog iets mee te doen hebben.

**Tijdens opstellingen komen we regelmatig thema's tegen zoals:**

- Op de juiste plek staan binnen je familie of systeem.
- Loyaliteiten en de onzichtbare verbindingen die ons vasthouden.
- (Voor)oudertrauma's en de impact daarvan op ons leven.
- Familiepijn, het niet gezien of gehoord worden
- Uitsluiting, wie of wat werd buitengesloten?
- Identiteit en de vraag: wie ben ik echt?

## **Maar wist je dat je in principe álles kunt opstellen?**

Het kan soms lastig zijn om je vraag precies te identificeren. Je voelt dat er iets speelt, maar het is moeilijk om het in woorden te vatten. Toch is het belangrijk om je vraag zo helder mogelijk te krijgen, zodat je deze “in het veld” kunt brengen. Dat is het startpunt van een opstelling.

En soms, hoe bijzonder ook, besluit het Veld iets anders te laten zien. Het richt zich eerst op wat gezien moet worden, wat op dat moment essentieel is om verder te komen. Dit vertrouwen in het proces is een krachtig aspect van opstellingen. Het nodigt je uit om je open te stellen voor wat er komt, hoe onverwacht dat soms ook mag zijn. Het blijft een wonderlijk fenomeen, dat opstellen. Elke keer worden we opnieuw verrast en uitgenodigd om een laagje dieper te gaan, precies op het moment dat het zich aandient.

Met deze nieuwsbrief willen we jullie weer informeren over wat ons bezighoudt, wat er op de agenda staat voor 2025, en hoe we samen stappen vooruit kunnen zetten op het gebied van opstellingen. We willen jullie graag weer meenemen in de wereld van familieopstellingen en jullie informeren over onze activiteiten, thema's en bijzondere ervaringen. En we willen ons graag aan jullie voorstellen, want naast het werk als Systemisch Opsteller, hebben wij alle vier nog meer te bieden.

***"Om nieuwe dingen in je leven toe te laten, zul je soms eerst oude dingen los moeten laten"***  
***- Buddha***

## Mariël stelt zich voor!

*Ik ben Mariël van Beers en één van de 4 begeleiders van ons enthousiaste Team Opstellingen. Graag stel ik mij aan jullie voor in deze eerste nieuwsbrief van 2025. Samen met mijn man Howard woon ik in Bussum waar wij worden omringd door de mooie, uitgestrekte heide en prachtige bossen. Een heerlijke plek om al wandelend tot rust te komen, te 'ont-moeten' en inspiratie op te doen. Van jongs af aan heb ik mij aangetrokken gevoeld tot de natuur, de mensen die mij omringden en op mijn pad kwamen. Geboren op een boerderij, in een veilige en beschermende omgeving, heb ik een onbezorgde en fijne jeugd gehad.*

*Maar naarmate ik ouder werd en de tienerjaren passeerden beseftte ik dat ik eigenlijk altijd vooral op de mensen om mij heen gericht was. Mijn voelsprietten stonden altijd open en daarmee wist ik precies wat een ander wilde of nodig had en hoe ik die ander daarin kon helpen. 'Pleasen' was mijn 2e natuur geworden. Maar wie was ik eigenlijk? En nog belangrijker wat inspireerde mij en waar werd ik blij van?*



*Een cursus Intuïtieve Ontwikkeling was de eerste stap op het pad van bewustwording om mijzelf beter te leren kennen en met name ook de kracht van mijn gevoeligheid en invoelende vermogen anders in te zetten. Daarna volgden diverse opleidingen en workshops op het gebied van Healing en Mediumschap waardoor ik leerde te accepteren dat ik niet perfect hoefde te zijn, maar ook waar mijn kracht lag. Hierdoor ervaarde ik meer rust in mijzelf en mijn leven, maar vooral vond ik ook de voldoening en vervulling om naar andere mensen te luisteren en hen bij te staan.*

*Zo'n 4 jaar geleden heb ik voor het eerst kennis gemaakt met Systemisch werk en Familieopstellingen. Mijn eerste ervaringen met 'Het Veld' en in de rol als representant waren zó magisch, zó verhelderend en zó helend dat ik heb besloten om deze opleiding te gaan volgen en zelf ook opstellingen te gaan begeleiden. Hieronder vallen ook organisatieopstellingen. Het is een hele effectieve en krachtige methode om onbewuste patronen en daarmee vaak terugkerende valkuilen zichtbaar te maken en aan te kijken, waarna het proces van acceptatie en heling kan plaatsvinden.*

*Ik ben daarom ook heel blij en dankbaar dat ik in samenwerking met mijn 3 fijne teamleden van Team Opstellingen het vertrouwen van jou en anderen heb mogen en/of nog mag ontvangen in de begeleiding naar nieuwe inzichten.*

*In mijn praktijk aan huis geef ik ook één-op-één opstellingen en healing sessies. Daarnaast geef ik ook privé consulten die jou bijvoorbeeld kunnen helpen bij rouwverwerking of die zicht geven op hetgeen wat zich momenteel in je eigen leven afspeelt. Op deze manier kun je bevestigingen of inzichten krijgen die je kunt gebruiken om zelf (betere) keuzes te maken. Met een nuchtere blik en vanuit een open, nieuwsgierige en liefdevolle houding sta ik je hier graag in bij.*

*Binnenkort zal mijn website 'Feeling 4 Healing' worden gelanceerd. Voor mij een volgende stap in mijn streven om nog meer mensen te kunnen bereiken en daarmee te begeleiden in hun wens naar (meer) innerlijke rust en ruimte. Ik wens je een licht- en inzichtgevend 2025!*

*Hartegroet,  
Mariël*

***“Hoe meer licht er in ons is, hoe helderder wordt de wereld waarin we leven.”***  
***- Shakti Gawain***

## **Agenda 2025**

We hebben weer een aantal Opstellingendagen ingepland tot en met juni 2025. Noteer alvast in je agenda of je bij een of meerdere data aanwezig kunt zijn. Belangrijk: laat het ons op tijd weten als je wilt deelnemen, zodat we jouw naam kunnen toevoegen aan onze deelnamelijst en een plekje voor je kunnen reserveren in SOY. Door dit tijdig door te geven, kunnen wij beter inschatten op hoeveel deelnemers we kunnen rekenen en alles soepel organiseren. We kijken ernaar uit om je te zien en samen weer mooie stappen te zetten!

### **Opstellingendagen**

Zaterdag 25 januari (VOL)

Zaterdag 22 februari

Zaterdag 15 maart

Zaterdag 12 april

Zaterdag 10 mei

Zaterdag 28 juni

**Kosten:** vraaginbrenger Eur 75,00 en representant Eur 15,00

**Locatie:** SOY (Xenonstraat 156, Almere)

## **Workshop Systemisch Opstellingen: Welk Veld Roept?**

In deze verdiepende workshop “Welk veld roept?” ontdek je intuïtief welk systeem om diepere aandacht vraagt: familie, werk, of ziel. Het doel van deze dag is om jou te laten voelen en ervaren waar een bepaalde blokkade, vraag of verlangen het meest leeft. Ontdek wat werkelijk leeft in jou en je systemen. Deze workshop nodigt je uit om het systeem te volgen dat je roept! In een dag verdiepend bezig zijn met (vormen en soorten) opstellingen. Een interactieve leerzame dag, onder leiding van Lindy Prins en Yvonne Hoogerdijk

**Zaterdag 8 februari** (nog 3 plekken vrij)

**Kosten:** Eur 75,00 pp

**Locatie:** SOY (Xenonstraat 156, Almere)

**Aanmelden via:** [yvonnehoogerdijk@gmail.com](mailto:yvonnehoogerdijk@gmail.com)

**Liefs, Team Opstellingen:**

**Montse Gomez Garcia:**

[www.soybewustzijn.nl](http://www.soybewustzijn.nl)

**Mariël van Beers**

Feeling 4 Healing (binnenkort live)

**Lindy Prins**

[www.lindy.prins.nl](http://www.lindy.prins.nl)

**Yvonne Hoogerdijk**

[www.lichteninzicht.nl](http://www.lichteninzicht.nl)



Team  
Opstellingen