



VolKracht

Een creatief berichtje van VolKracht & AtelierSpulli

Intuïtief creëren in de Lente of IJsvogel maken



*'Intuïtief
creatief ontdekken
verwonderen
in
verbinding'*

2026 is nu al een jaar van licht en verwondering

IJsvogel Workshop!

Ik liep laatst een oud cursist tegen het lijf. "Wanneer is nu die workshop IJsvogeltje maken, zei ze." Bij deze een nieuwe datum, 26 Juni, 6 plekje, wees er snel bij!

Workshops in de buurt

Woon je in de omgeving van Groningen, Drenthe of Friesland? Mijn Atelier ligt vlak naast de A7, tussen Groningen en Leek, makkelijk bereikbaar en voor fietsers maar op 12 km van binnestad Groningen!

Hiernaast zie je niet alleen de workshops die nog gepland staan, ook een gratis workshop die ik mag geven aan alle vrijwilligers van de gemeente Groningen. Zie ook de [pagina](#) van Ontwikkelink van Vrijwilligerscentrale Link050 voor de voorwaarden.

~

Van Beeldend Coach naar Therapeut 2026

Bij VolKracht kun je ook een individuele beeldende sessie boeken. Ik sta inschreven als zorgverlener - Beeldend coach en onderzoek graag samen met je wat er speelt en hoe jij een waardevolle stap kan zetten...

Zoals een aantal van jullie weten studeer ik in Juni af als Psychosociaal Therapeut Beeldend, ACT geïntegreerd (ACT= Acceptance & Commitment Therapy). Vandaar dat er even wat minder workshops op de planning staan.

Liefs Annemieke

Tiener workshops:

Allerlei ideeën en even geen tijd.
Wordt vervolgd....



~



'Creativiteit, geeft ruimte!'

~

De Workshops van VolKracht geven inzicht...
... ontspanning en bieden vaak een stapje in jou nieuwe richting. Ga intuïtief aan de slag en laat je onderdompelen in de creatieve ervaringen van het

Workshops Lente

Workshops VolKracht:

Intuïtief tekenen & schilderen:

Nog enkele plekje vrij - Mixed Media we starten op 13 Maart! Doe je mee?

Maart:

- [3x Mixed Media Verschillende Technieken:](#)
- Intuïtief tekenen & schilderen, boetseren...
- start: 13, 20, 27 Maart 2026

Mei:

- [4 Mei | Workshop | Inzicht vanuit aandacht | 9.30u](#)
- [11 Mei | Gratis Workshop via Ontwikkelink | voor alle vrijwilligers van Groningen | Link 050](#)

*'Laat je verwonderen...
Je kunt het niet fout doen!'*

Workshops AtelierSpulli:

*Workshop Vogeltje Naaldviltten van wol
vrijdagochtend van 9u - 12.30u*

- [8 mei](#)
- [5 juni](#)
- [26 juni](#) - Workshop IJsvogeltje maken!

De IJsvogel workshop is voor gevorderden.
andere ideeën? mail annemieke@atelierspulli.nl

~

Benieuwd wie ik ben en wat ik doe? kijk even op [VolKracht.nl](#)



Vrouw in Kracht - vragenlijst

Alle vrouwen die de vragenlijst hebben ingevuld, dankjewel voor het delen. Waardevolle input voor mij!

Hieronder zie je de resultaten van de vraag: **Ervaar jij uitdagingen in jouw rol als...**

Wat opvalt is dat er over het algemeen in de privé sferen meer uitdagingen worden ervaren. Wat mij ook opvalt is dat 6 van de 20 vrouwen ondersteuning heeft/ zoekt bij deze uitdagingen en dat er relatief weinig ondersteuning wordt gezocht indien iemand mantelzorger is of bij uitdagingen in relatie tot werk, zakelijk, sociaal, gemeenschap.

werken met verschillende materialen en technieken.

We starten regelmatig vanuit een visualisatie of meditatie en werken graag in stilte. Geen ervaring nodig, alles is oké het gaat om jou innerlijke maakproces.

Tijdens een workshop is er ruimte en aandacht voor ieder individu. Verwonderd over je eigen innerlijke creatieve bron, neem je deze ervaring mee in je dag.

Neem een kijkje op volkracht.nl

De Workshops van AtelierSpulli zijn gezellig!

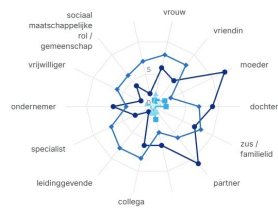
... 'boetseren' met wol en een viltnaald.
Vanuit losse wol creëren we een vogeltje.

Kijk ook even op atelierspulli.nl

*AtelierSpulli is een onderdeel van VolKracht.
Heb je geen behoefte aan deze nieuwsbrief?
Afmelden mag altijd!*

5. Ervaar jij uitdagingen in jouw rol als.....

◆ Ja ◆ Nee ◆ ik ben emotioneel ◆ ik heb ondersteuning ◆ ik zoek ondersteuning



Ohja, ik wil niet onnodig jullie mailbox vullen!

Als je niet op deze maillijst wilt blijven staan, meld je dan vooral af.



Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Voeg annemieke@volkracht.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.

