



VolKracht

Vormgeven aan Veerkracht — Inspiratiebrief van
VolKracht & Atelierspulli

Ruimte om te Zijn op 2 locaties



Nieuwe Locatie
VolKracht

Brink 3, Roden
vanaf 1 okt
iedere dinsdag

Lieve allemaal,

Met veel enthousiasme deel ik een nieuwe stap voor Praktijk VolKracht! Vanaf **1 oktober** krijgt de praktijk deze nieuwe naam én een tweede locatie.

Elke dinsdag ben ik te vinden aan de **Brink 3** in **Roden**. Een prachtig karakteristiek verzamelgebouw met een fijne, rustige uitstraling waar diverse inspirerende praktijken samenkomen.

Wat kun je verwachten? In Roden richt ik mij specifiek op **1-op-1 sessies psychosociale therapie beeldend & ACT**. Dit is een krachtige combinatie die je ondersteunt om voluit te leven, ook bij uitdagingen.

Door psychosociale begeleiding vanuit ACT te combineren met beeldend werken, maken we patronen zichtbaar, ervaar je wat er van binnen speelt en ontstaan er nieuwe inzichten die je direct in je dagelijks leven kunt toepassen.

Daarnaast blijven de vertrouwde deuren aan de *Munnekevaart in Oostwold* wagenwijd openstaan. Voor alle **ervaringsgerichte creatieve workshops**, zoals intuïtief tekenen, schilderen en persoonlijke ontwikkeling, ben je elke vrijdag van harte welkom in het **Atelier van VolKracht**.

Nieuwsgierig geworden? Kom gerust eens langs in Roden ([op afspraak](#)) of schrijf je in voor een workshop in Oostwold. Ik ontmoet je graag!

Praktijk VolKracht elke dinsdag in Roden! Goed om te weten:
Er is een rechtstreekse buslijn vanaf Centraal station Groningen en gratis parkeren voor de deur!

~~~~~

### Durven vertrouwen op 'het niet weten'

Waarom willen we als mens, in gesprekken of lastige situaties, soms zo snel naar een oplossing of verklaring?

Echte verbinding in de tussenruimte vraagt om een spannende vaardigheid: **vertrouwen op het niet weten**. We zijn vaak geneigd om onzekerheid direct 'dicht te praten' met adviezen of oordelen. Maar juist door te vertragen en aanwezig te blijven bij wat nog ongemakkelijk of onduidelijk is, ontstaat er ruimte voor iets nieuws.

In de Acceptatie en Commitment Therapie (ACT) noemen we dit ook wel de verschuiving van het 'oplossen' naar het 'toestaan van de ervaring'. Bewust aanwezig zijn. Het is de bereidheid om in de tussenruimte te stappen zonder de controle te willen houden.

?

~

## Workshops 2026

### Workshops VolKracht:

*Intuïtief tekenen & schilderen:*

Sept/Okt:

- [3x Intuïtief tekenen - Sept & Okt](#)
- **Start 25 september!**

Okt/ Nov:

- [3x Intuïtief schilderen - Okt & Nov](#)
- [9 Nov. Intuïtieve creatieve reis](#)

Nov/Dec:

- [3x Mixed Media Verschillende Technieken](#)
- [7 Dec. Inzicht vanuit aandacht](#)
- [11 dec. Engeltje van wol](#)
- [18 Dec. Midwinter Vision Board - verbeelden](#)

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

### Workshops AtelierSpulli:

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

- [11 September - \\*Special - Boomklever](#)
- [16 Oktober](#)
- [13 November](#)
- [11 dec. - Engeltje van wol](#)

Andere ideeën? mail  
[annemieke@atelierspulli.nl](mailto:annemieke@atelierspulli.nl)

~

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



### VolKracht voor 1-op-1 sessies en workshops

*"Praktijk VolKracht voor psychosociale therapie en beeldende therapie. Het bieden van psychosociale begeleiding, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en complementaire zorg aan individuen en groepen. Tevens het verzorgen van workshops en trainingen op het gebied van creativiteit en persoonlijke ontwikkeling".*  
Intuïtieve workshops tekenen &

**Wat is ACT?** Acceptatie & Commitment Therapie (ACT) is een wetenschappelijk onderbouwde vorm van gedragstherapie. In plaats van voortdurend moeilijke gedachten of gevoelens weg te duwen, leer je er met meer vriendelijkheid en aandacht naar te kijken.



#### Even in de herhaling....

In Oktober verzorg ik mijn eerste lesdagen als Docent aan Vrije Academie 't Pad. Een plek waar ik 4 jaar zelf heb mogen ervaren wat beeldend werkend je kan brengen. Nu al zin in!

#### Workshops lopen vol!

De eerste workshops van VolKracht en AtelierSpulli komen er al weer aan. Intuïtief tekenen start al op 25 sept. er zijn nog enkele plekjes. Daarna volgen de series: schilderen, mixed media. Kijk ook eens bij de eenmalige workshops in nov en december! De Vogeltjes van wol: De Boomklever workshop is vol en bij de andere workshops is nog plek.

~

Ik ontmoet je graag bij een sessie op mijn nieuwe locatie aan Brink 3 in Roden of in het atelier in Oostwold.

**Creatieve groet,  
Annemieke**

*Ohja, mijn vorige nieuwsbrief gemist? en toch nieuwsgierig naar het afronden van mijn opleiding? lees ze [hier](#)*

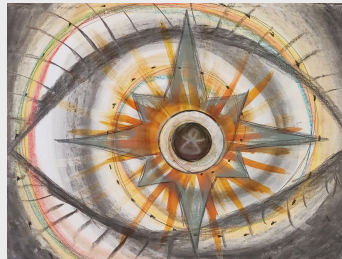
*AtelierSpulli is een onderdeel van VolKracht.  
Heb je geen behoefte aan deze nieuwsbrief? Afmelden mag altijd!*

schilderen: 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](http://volkracht.nl)

#### Workshops van AtelierSpulli

is 'boetseren' met wol en een viltnaald. Vanuit losse wol creëren we een vogeltje. Roodborstje, Koolmees of Pimpelmees. Kijk ook even op [atelierspulli.nl](http://atelierspulli.nl)  
~



Visionboard 2025 - Annemieke Meems



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](mailto:annemieke@volkracht.nl) toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.



**Laposta**