VolKracht

Laat je handen het werk doen — VolKracht & Atelierspulli

In je eigen kracht gaan staan!



Vertrouw op je eigen innerlijke kracht!

Soms merk je dat je vastloopt.
Je hoofd blijft maar doorgaan.
Je lijf geeft signalen en je energie raakt langzaam op.

Misschien ervaar je stress of spanning.
Raak je overbelast door al je (zorg)taken
of herstel je na een ingrijpende levensgebeurtenis.

Praktijk VolKracht is er voor jou wanneer
het dagelijks leven uit balans voelt…

Je hoeft niet precies te weten wat er speelt,
dat ontdekken we samen.

*Wil je laagdrempelig kennismaken?
Kies voor een kennismakingssessie of telefonische afspraak. Wil je in een groep aan de slag kies dan voor een intuitieve workshop tekenen & 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

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

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!



Nieuwsgierig naar de nieuwe Flyer van Praktijk VolKracht?
KLIK HIER

Workshops 2026

Workshops intuitief schilderen start 23 okt. nog enkele plekjes, doe je mee?

Workshops VolKracht:

Intuïtief tekenen & schilderen:

Oktober

- 3x Intuitief schilderen - Okt/Nov
- **Start 23 Okt.- nog 2 plekjes!**

Nov/Dec:

- 9 Nov. Intuitieve creatieve reis
- 3x Mixed Media Verschillende Technieken - start 20 Nov.
- 7 Dec. Inzicht vanuit aandacht
- 11 dec. Engeltje van wol

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

Workshops AtelierSpulli:
Workshop Vogeltje Naaldvilten wol
vrijdagochtend van 9u - 12.30u

- 13 November - VOL
- 11 dec. - Engeltje van wol

2027 - elke maand binnenkort online!
annemieke@atelierspulli.nl

~

Benieuwd wie ik ben en wat ik doe?
kijk even op
Volkracht.nl



Workshop intuitief tekenen of schilderen
Na een korte introductie van het materiaal en onderzoeken en experimenteren met de technieken. Starten we de individuele opdracht vaak vanuit een mindfulness oefening. Het hoeft niets te worden en we werken graag in stilte.

~

Nieuwe Locatie

~~~~~~~

De kracht van deze open cirkel
Heb je wel eens gehoord van de Ensō? Het is die prachtige, imperfecte open cirkel uit de Zen-traditie die je terugziet in mijn logo.

“Met een kwast (meegenomen uit Japan) tekende ik deze open cirkel. Een Ensō. De cirkel staat voor stilte en aandacht. Een penseelstreek die in één keer op papier gezet wordt. De open Ensō staat voor de charme van imperfectie van de dingen in het leven en het ophouden met streven naar perfectie.”

De Ensō staat symbool voor: de schoonheid van menselijkheid en kwetsbaarheid. De opening in de cirkel nodigt uit om de ander werkelijk toe te laten en aanwezig te zijn in het hier en nu, zonder dat het 'perfect' hoeft te zijn.

Dit noemen we bij VolKracht: ‘Dansen met wat is’. Het beeld dat je maakt, fungeert als een spiegel in de , waardoor je jouw innerlijke kompas weer leert voelen.

? Neem eens een kijkje op . om meer te lezen over deze visie.

~



Lesgeven, zo leuk!
Anderen inspireren als Docent aan Vrije Academie 't Pad. Laten ervaren wat beeldend werken je kan brengen. Eindresultaat is niet belangrijk.

~

Ohja, mijn vorige nieuwsbrief gemist en toch nieuwsgierig? lees ze hier

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



VolKracht

Brink 3, Roden
iedere dinsdag

Als woorden niet meer genoeg zijn

Soms blijven we maar praten over onze problemen, in de hoop dat we de 'oplossing' vinden. Maar wat als de oplossing niet in het denken ligt?
In mijn praktijk VolKracht zie ik vaak dat cliënten 'vastgehaakt' zitten aan hun verhaal. In de Acceptatie en Commitment Therapie (ACT) noemen we dit ook wel fusie: je valt zo samen met je gedachten of angsten dat er geen ruimte meer is. Echte beweging ontstaat vaak pas wanneer we stoppen met vechten tegen het ongemak en de ervaring simpelweg durven toestaan. Dit is wat we 'creatieve hopeloosheid' noemen: het besef dat je oude overlevingsmechanismen niet meer werken.
Als Psychosociaal therapeut beeldend help ik je die overstap te maken van je hoofd naar je lijf en het beeld. In de Tussenruimte tussen ons hoef je het even niet te weten. Daar kijken we niet *naar* het probleem, maar ervaren we wat er op dit moment werkelijk speelt.

Merk jij ook wel eens dat praten alleen niet meer helpt om echt verder te komen?

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.*



Praktijkruimte Roden

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.

Laposta
~~~~~~~