

Nieuwsbrief



Team
Opstellingen

Lieve mensen,

We staan alweer stil bij het laatste stukje van 2025. Langzaam glijden we de periode in die zo vaak als “heilig” en magisch wordt ervaren. De tijd van 24 december tot 6 januari, waarin de energie anders aanvoelt en de verstilling ons als vanzelf uitnodigt om ook echt even stil te staan. Het is een periode van terugtrekking, reflectie en van bewust worden van alles waarvoor we dankbaar mogen zijn.

Weet je dat, wanneer je jezelf elke dag drie kleine dingen voor de geest haalt waarvoor je dankbaar bent, dit je ziel voedt? Elke positieve gedachte, hoe klein of kwetsbaar ook, kan de richting van je hele dag verzachten en veranderen. Positieve gedachten zijn een warme omhelzing voor je hart en je lijf. Probeer het eens... Dankbaarheid is de glimlach van de ziel.

En soms voelt zo’n glimlach ver weg. Misschien denk je: “Dankbaar? Ik voel vooral zwaarte.” Juist dan kan het helpend zijn om te zoeken naar één enkel lichtpuntje, hoe klein ook. In de Netflixfilm Stutz laat psychiater Phil Stutz zien hoe pijn, onzekerheid en het voortdurend werken aan jezelf, onvermijdelijke onderdelen van het leven zijn. Tegelijkertijd tonen zijn “tools” hoe je daarmee kunt omgaan, hoe groei juist ontstaat in die kwetsbare momenten, en hoe we steeds opnieuw ruimte kunnen maken voor licht, geluk en dankbaarheid. Het is er, het is alleen de kunst het (weer) te herkennen.

Mocht je je op dit moment in een moeilijke situatie bevinden, weet dan dat hulp vragen of een luisterend oor mag en kan. Soms is dat precies wat licht binnenlaat, ook als alles donker lijkt. Je hebt geen idee hoeveel mensen jou graag willen helpen. Doe het maar, vraag hulp. Je bent echt niet alleen!

Als Team Opstellingen kijken we met dankbaarheid terug op het afgelopen jaar. Wat een voorrecht om mensen te mogen begeleiden in hun Familieopstellingen, om moed, groei en waardevolle inzichten te mogen zien ontluiken. Soms begint het met die ene kwetsbare vraag om hulp of duidelijkheid. Soms opent het inzicht zich meteen, soms doet het dat pas weken of maanden later. Elke opstelling volgt zijn eigen ritme — van het onderbewuste naar het bewuste — en telkens weer mogen wij getuige zijn van deze bijzondere, subtiele beweging. Vanuit het vertrouwen dat het alleswetende veld zichtbaar maakt wat gezien wil worden, konden wij steeds weer met open hart begeleiden.

We willen jullie bedanken, en natuurlijk ook onze trouwe groep representanten. Want dit werk doen we samen — in veiligheid, met respect en vanuit een liefdevolle en krachtige intentie. Dat blijft bijzonder.

We kijken ook met warmte vooruit. Onze teamsamenstelling verandert een beetje: Montse volgt haar hart en richt zich volledig op haar werk als Levenseinde Doula, zoals ze al deelde in onze vorige nieuwsbrief. Ze zal niet langer als begeleider Familieopstellingen aanwezig zijn, maar blijft gelukkig wel deel van onze cirkel als representant. Zo ontstaat er voor haar meer ruimte om te doen waar haar ziel van gaat stralen.

Ons Team Opstellingen vervolgt de weg met drie ervaren begeleiders: Mariël van Beers, Lindy Prins en Yvonne Hoogerdijk.

Voor 2026 hebben we alweer mooie data gepland voor het hele voorjaar. We hopen je daar te ontmoeten — als vraaginbrenger of als representant. Je bent van harte welkom!

**Met warme groet,
Team Opstellingen**

Even voorstellen: Yvonne Hoogerdijk

Ik ben Yvonne Hoogerdijk, een van de drie begeleiders van Team Opstellingen. Geboren en getogen in Amsterdam, maar tegenwoordig vaak te vinden op de Veluwe met mijn man en onze honden. En als het even kan, reizen we naar ons favoriete eiland Lanzarote – een plek waar de stilte en bijzondere energie ons elke keer weer blij verrassen.



Mijn motto? Carpe Diem!

Na mijn opleiding tot docente Frans belandde ik “voor even” in een functie bij een grote financiële instelling. Dat “even” werd uiteindelijk 35 jaar — tja, ik hoor bij de generatie “loyaliteit aan de baas” 😊. In al die jaren heb ik mensen mogen begeleiden, coachen en verbinden, iets waar ik enorm veel plezier uithaal. Werken met mensen maakt mij blij, en humor relativeert en houdt alles heerlijk licht.

Naast mijn werk volgde ik allerlei opleidingen om te ontdekken waar mijn echte passie lag. Ik voelde dat er iets spiritueels naast de commerciële wereld op mij lag te wachten. Via de Beroepsopleiding Reading en Coaching kwam ik in aanraking met systemisch werk. En nadat ik mijn eerste Familieopstelling had meegemaakt wist ik meteen: dit is mijn pad. Sinds 2018 begeleid ik met liefde en enthousiasme vele opstellingen, vaak samen met Mariël en Lindy (mijn dochter, aangestoken door hetzelfde “virus”).

In 2021 ging ik met vervroegd pensioen en begon ik naast mijn werk als begeleider van Team Opstellingen mijn eigen praktijk aan huis. Daar werk ik in één-op-één sessies met mensen die op een laagdrempelige manier willen kennismaken met systemisch werk. Vaak combineer ik dan een Energiereading met een Opstelling (met “vloerankers”), zodat de thema’s die op dat moment spelen helder en visueel worden.

Samen met Lindy organiseer en ontwikkel ik ook workshops Familieopstellingen. In kleine groepen laten we deelnemers interactief kennismaken met systemisch werk — zowel in een Basisworkshop als in een Verdiepingsworkshop.

Op verzoek verzorgen we bovendien Organisatieopstellingen, omdat ik geloof dat veel organisaties baat hebben bij het zichtbaar maken van verborgen dynamieken. Dat geeft ruimte voor frisse inzichten en oplossingen.

Kortom: never a dull moment. Neem jezelf niet te serieus, omarm alles waarin je mag groeien en — misschien wel mijn favoriete reminder — relax, nothing is under control...

Geïnteresseerd in een Opstelling en/of Reading bij mij thuis? Of wil je je verhaal kwijt? Ik luister!

Voor meer informatie of een afspraak kun je me bereiken via mijn website www.lichteninzicht.nl.

Liefs, Yvonne



Nog even praktisch:

Laat ons svp op tijd weten of je wilt deelnemen, zodat we jouw naam kunnen toevoegen aan de deelnemerslijst en een plekje voor je kunnen reserveren. Door dit tijdig door te geven kunnen wij beter inschatten op hoeveel deelnemers we kunnen rekenen en alles soepel organiseren.

Data voorjaar 2026 (zaterdagen van 10.00-14.30 uur):

17 januari
7 februari
28 maart
25 april
30 mei

Locatie: Zwave! Spirituele Community
Spoorstraat 4 in Weesp

Tarieven:

- Vraaginbrenger: € 75,00
- Representant: € 25,00

Aanmelden svp weer via de gebruikelijke weg:
Teamopstellingen@gmail.com.

Liefs Team Opstellingen,

Lindy Prins: www.lindyprins.nl

Yvonne Hoogerdijk: www.lichteninzicht.nl

Mariël van Beers: www.marielvanbeers.nl