



## VOLUIT VROUW-ZIJN IN JE DAGELIJKSE LEVEN

Voluit vrouw-zijn doe je niet in 7 samenkomsten. Nee, dit vraagt dagelijkse aandacht. Om je bij dit proces te ondersteunen, krijg je ieder blok een thema om thuis mee aan de slag te gaan. In de live dagen start de transformatie. Met het thuiswerk begeleid je die beweging en met je zustersupport voed je wat er in gang is gezet. Zo wordt Voluit vrouw-zijn een natuurlijke staat van zijn voor je.

Hoe je leert en hoe vaak je oefent, is aan jou. Er zijn vrouwen die geweldige ontdekkingen doen met het sensuele lichaamswerk. Anderen ervaren dat met het transformatie sensuele lichaamswerk of verankeren hun proces door de damantra's. Weer anderen hebben diepe inzichten in hun denkprocessen door het invullen van het Voluit vrouw-zijn werkboek.

Ik bied je verschillende manieren, zodat jij kan ontdekken wat bij jou past. Dwing jezelf dus vooral niet om alles te doen, maar probeer uit en kies wat werkt diepe ver

### Online thuiswerk

Ieder blok krijg je toegang tot nieuw online materiaal. Dit bestaat o.a. uit:

- Sensueel lichaamswerk: dagelijks voeding voor je vrouwelijke energie (2-5 min)
- Een visualisatie: om je innerlijke wijsheid naar boven te halen (15-20 min)
- Een damantra (dame + mantra): een krachtige spreuk met een vrouwelijke vibratie
- Zelfreflectie via een hoofdstuk uit het Voluit vrouw-zijn werkboek



## Damantra

De damantra is een plaatje dat je als screensaver op je telefoon instelt. Dat doe je zo:

- Open de online omgeving op je telefoon en klik op de desbetreffende week.
- Houd je vinger op de damantra en klik 'bewaars afbeelding' aan.
- Ga naar instellingen > achtergrond > nieuwe achtergrond.
- Kies uit je opgeslagen afbeeldingen de damantra voor de komende zes weken.
- Stel in als toegangsscherm / beginscherm / beide.
- Iedere keer dat je je telefoon opent, adem je de damantra in om de energie ervan in je wakker te maken en te verankeren.

## Zuster support

In het eerste blok maken we zuster-support groepjes van vier à vijf vrouwen. Tussen de live dagen komen jullie een ochtend, middag of avond samen. Hoe je invulling geeft aan die tijd is helemaal aan jullie, maar zie het als je 'oefenterrein' waar je met het thema van dat blok aan de slag gaat.

In de voorgaande jaren gingen vrouwen samen uit eten, naar de sauna, brachten eigen rituelen in of deden oefeningen uit de lesdagen met elkaar. Je kunt in alle veiligheid met deze vrouwen onderzoeken hoe het is om voor jouw eigen behoeften op te komen, steun te vragen of te delen wat je bezighoudt.

In de online omgeving is een optioneel programma uitgeschreven. Je kan deze als inspiratie gebruiken voor jullie eigen invulling.

N.B. Zuster-support is niet bedoeld als verkapt vorm van coaching, maar als verdieping van je ervaring en ondersteuning van je vrouwelijke energie.



## Jouw vrouwelijke altaar

Een altaar is dé plek waar je het heilige in je leven en in dit geval specifiek jouw vrouwelijke essentie eert. Als je nog geen altaar hebt, raad ik je aan er één te maken.

Zoek een plek in huis of in je tuin waar je ongestoord kan zitten. Een hoekje in de huiskamer, boven de kachel, op een richel, plank of radiator, op de grond of misschien zelfs wel in een kast. Maak de ruimte schoon. Vul hem daarna met objecten die waardevol voor jou zijn; foto's, plaatjes, stenen, kaarten, bloemen, een veer, een spreuk, wierook of herinneringen aan liefdevolle momenten en/of mensen. Alles wat voeding geeft aan jouw vrouw-zijn en specifiek aan het thema van de komende zes weken. Als je klaar bent, neem je de tijd om je te verbinden met dat wat er voor je ligt.

Het sterkt je heling als je dagelijks contact maakt met je altaar. Doe dat op een vorm die voor jou past en je voedt. Misschien is dat mediteren of er je sensueel lichaamswerk bij doen. Misschien is dat dagelijks een verlangen, intentie of dankwoord uiten. Misschien hoef je er alleen naar te kijken of er met je hand langs te strijken. Mijn suggestie zou zijn; kies een specifiek moment in de dag, zet de timer op 5 minuten en gun jezelf simpelweg die tijd zonder iets te hoeven. Dit is jouw heilige tijd. En ervaar wat er komt in het moment.

**Extra credit:** Plaats een foto van je altaar in onze app-groep of mail hem rond. Je creëert daarmee getuigenis voor jouw altaar en oefent in het laten zien van jezelf ;-)

Een stappenplan voor een vast ochtendritueel vind je in [podcast #42](#)



### Aanbevolen literatuur

Iedere kunst van het vrouw-zijn (de thema's van de liveblokken) komt min of meer overeen met de chakra's, ontwikkelingsstadia en de verschillende karakterstructuren. Een fantastisch boek waarin al deze onderwerpen samen komen is Handboek chakra psychologie van Anodea Judith. Het kan je helpen om voorafgaand aan ieder weekend één van de bijpassende hoofdstukken te lezen.

Ook zullen we veel oefeningen doen uit Tao Tantric Arts for Woman door Minke de Vos. Dit boek kijkt vanuit de Taoïstische stroming naar de intimiteit met jezelf, je lijf, je energie en elkaar. Hoe maak je jouw levenslust wakker, wat doe je als ze is geblokkeerd en hoe tap je in in die universele energie overal om ons heen?

Beide boeken (en meer) vind je hier: [www.jannekerobers.nl/boekenkast](http://www.jannekerobers.nl/boekenkast)