



ZUSTERSUPPORT

Om je Voluit vrouw-zijn ervaring in je dagelijks leven te verankeren, is het belangrijk op regelmatige basis te oefenen. We raden naast je individuele dagelijkse self-practice ook verdieping in verbinding aan. Daarvoor is de **zustersupport groep** die je tijdens de eerste live dagen vormt.

Hoe vaak en hoe je jullie tijd samen invult, is geheel aan jezelf. Wel raden we aan om minimaal één keer per blok, tussen de live dagen, samen te komen. Tijdens die bijeenkomsten oefen je, wissel je ervaringen uit en ondersteun je elkaar bij dat wat er speelt. Je kunt daarvoor de programma-opzet volgen, zoals die in de online omgeving staat omschreven of zelf een invulling bedenken die passend is voor jullie.

Er zijn hierdoor vriendschappen voor het leven gesloten en diepe processen ontrafeld, maar ook groepjes geweest die niet tot bloei kwamen en waarbij de deelnemers vooral individueel groeide. Want ook hier geldt; hoeveel je erin stopt, hoeveel je eruit haalt. Aan jou wat je doet.

Dit zijn verschillende opties die, naast de vaste bijeenkomst, goed werken:

- **Online samen oefenen:** kies een vaste dag en tijdstip waarop je zoom aanzet. Bijvoorbeeld iedere vrijdagochtend. Begeleid elkaar door de oefeningen van de live dagen heen, zet een Sensual embodiment opname aan of doe een oefening uit de online omgeving.
- **Dagelijks of wekelijks delen:** bijvoorbeeld dat je je oefeningen hebt gedaan (als stok achter de deur), wat je die dag/week hebt ervaren (reflectie op je gevoel), welke stappen je hebt gezet in je verlangen in praktijk brengen (procesgericht). Door af te spreken dat je dit samen doet, is het gemakkelijker om uit te reiken, train je jezelf in het vergroten van je innerlijk inzicht en bouw je aan intimiteit en verbinding met elkaar.
- **Samen iets ondernemen:** sauna, koken, ecstatic dance, een vakantiehuisje etc.
- **Rituelen doen bij speciale gelegenheden:** verjaardag, seizoenswissel, oud&nieuw etc.
- **Jouw eigen (werk)kwaliteiten delen:** je begeleidt je groepje in dat waar jij passie voor voelt, wil oefenen of uitproberen. Misschien iets uit je werk, iets dat een hobby is of gewoon iets dat je ergens bent tegen gekomen of zelf hebt ervaren.