



## **Nabestaandengroep Alkmaar – vijf avonden over verbinding in rouw**

Verlies verandert alles. Je kunt het gevoel hebben dat je de verbinding kwijt bent – met jezelf, je lichaam, de overledene of je omgeving.

In deze nabestaandengroep komen we vijf avonden samen. Elke bijeenkomst staat één vorm van verbinding centraal. We staan stil, delen ervaringen en onderzoeken hoe verlies opnieuw betekenis kan krijgen in je leven.

Er is ruimte voor ieders verhaal. Delen mag, niets moet. We werken met korte inleidingen, oefeningen, gesprek en kleine rituelen.

### **Praktische informatie**

**Data:** 18 maart, 20 mei, 1 juli, 23 september, 18 november 2026

**Tijd:** 19.30 – 21.00 uur

**Locatie:** Oudegracht 41, 1811 CA Alkmaar

**Begeleiding:** Jacqueline Boots

**Kosten:** € 5,00 per avond

### **Thema's per avond**

1. Verbinding met je lichaam
2. Verbinding met de overledene
3. Verbinding met je naaste omgeving
4. Verbinding met de buitenwereld
5. Verbinding met het bestaan

### **Aanmelden**

[info@zonderjou.com](mailto:info@zonderjou.com)

Je bent van harte welkom.

Samen gaan we op weg – ieder met een eigen verhaal, maar niet alleen.

Hartelijke groet,

Jacqueline Boots  
06-26050412