



In samenwerking met Breathcompany verzorgt MELLEM een dag met rust & ruimte voor de alleenstaande moeder bij KEUR 16.



# DELEN IS HELEN DAG





## Over MELLEM

**Uit elkaar--- jij krijgt het voor elkaar!**

Met MELLEM begeleidt Marjan Hopmans gescheiden vrouwen – veelal moeders – naar meer rust en ruimte voor zichzelf, door naast hen te staan in dit proces.

Des te passender zijn de 'M' van Marjan en de 'M' van moeder, aan beide kanten van 'elle' (Frans voor 'zij' en vrouw-zijn).

MELLEM is bovendien Noors voor tussenfase, en dat is precies waar je je als pas gescheiden vrouw in bevindt.

Van de fase 'net uit elkaar' naar de fase 'voor elkaar' MELLEM biedt een waardevolle 'tussenruimte' waarin jij rust vindt en weer tot jezelf kunt komen.

Daardoor krijg jij het voor elkaar!

# Moed, lef en wijsheid

Geef me de moed te accepteren dat wat ik niet kan veranderen, het lef om te veranderen wat binnen mijn vermogen ligt, en de wijsheid om het onderscheid tussen beide te maken.

## Eigen Ruimte Claimen

Zorgen voor de kinderen, je huishouden én je baan combineren is ontzettend zwaar. Wil je jouw nieuwe situatie voor elkaar krijgen? Dan is het claimen van ruimte voor jezelf cruciaal.

Ruimte voor rust, ontspanning en om op te laden. Zodat jij vanuit die rust en vertrouwen voor jezelf en je kind(eren) kunt zorgen. Die ruimte creëer je, door jouw behoeften te voelen, kenbaar te maken en grenzen aan te geven richting jouw ex-partner en je kinderen.

MELLEM begeleidt je naar het vinden van die ruimte, zodat je blijft staan en deze nieuwe situatie voor elkaar krijgt.



## Rust & Ruimte

Het voelt misschien tegenstrijdig, maar is juist daarom des te belangrijker: het nemen van rust. Rust om te voelen. Rust om te verwerken. Met het nemen van rust ontstaat meer ruimte. Ruimte voor een nieuw begin





## Over BREATHCOMPANY

### Follow your Nature

Wies van Beek : *"Herken jij dit ook?"*

Je ademt hoog en snel, je staat altijd aan en je hoofd maakt over uren.

De avond is te kort om echt tot rust te komen. Je ligt in bed, je kunt niet slapen omdat je onrustig bent.

Je ervaart weinig tot geen contact met je lichaam. Je voelt niet meer wat je lichaam jou te vertellen heeft.

Hoofd, hart en lichaam zijn uit balans.

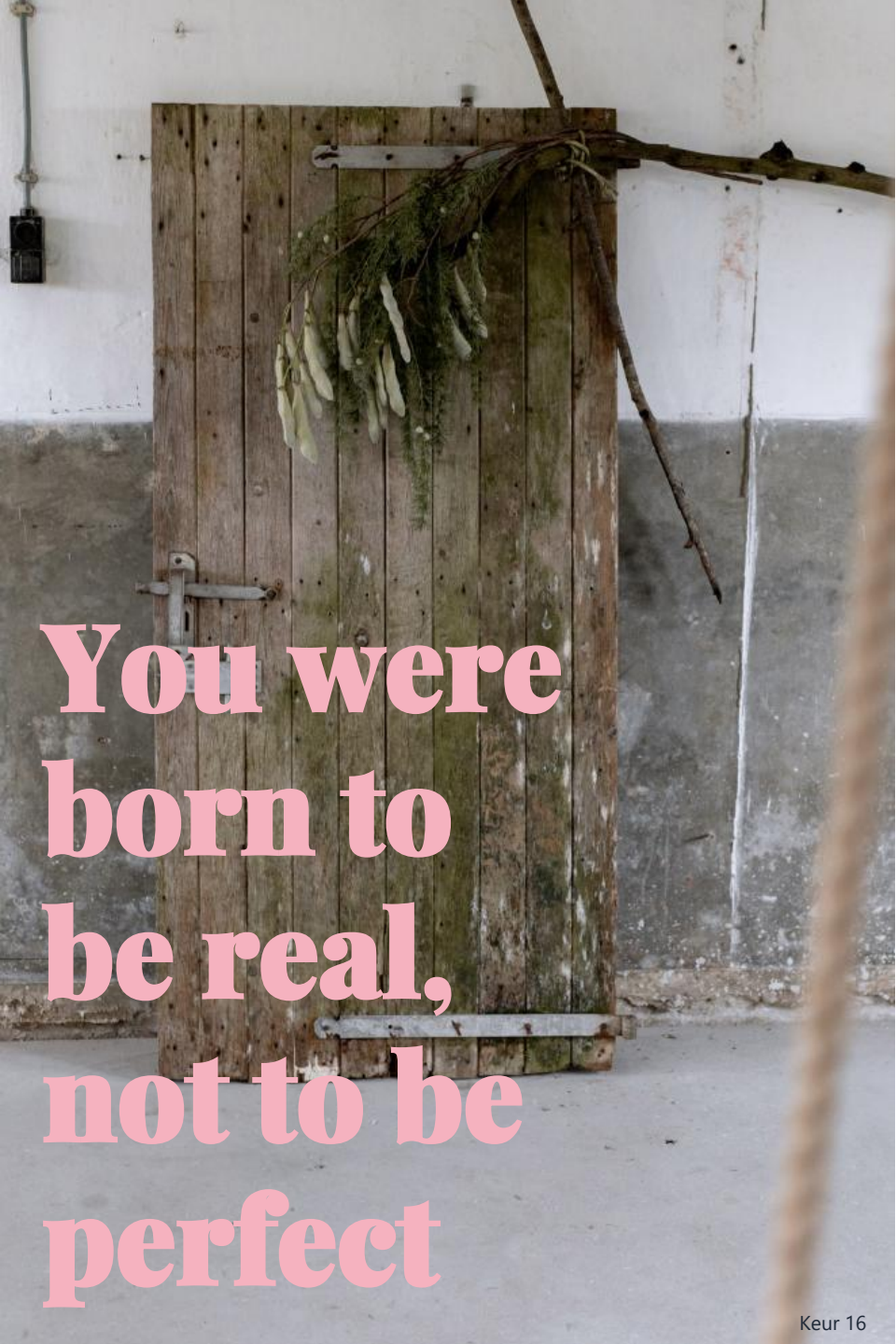
*(Her)ontdekken van je adem*

Het werken met de adem neemt meer en meer in populariteit en bekendheid toe. Steeds meer mensen en bedrijven ontdekken de adem als tool.

Goed adem gebruik opent de weg naar

Rust & Ruimte, meer energie, meer bewustzijn en meer levensgeluk.

Belangrijke basis elementen, die ik de alleenstaande moeder toe wens."



**You were  
born to  
be real,  
not to be  
perfect**

## Dit is een Delen is Helen Dag

*Voor wie is het?*

Een dag voor 12 alleenstaande moeders.

Sterke moeders, die na de scheiding weer verder willen met hun leven, maar soms even niet weten hoe ze alle ballen in de lucht moeten houden?

Dat kan zijn net na de scheiding of ook jaren later, wanneer er nog steeds geen rust is in de nieuwe gezinssituatie.

Stoer dat je om hulp durft te vragen. Wij begrijpen dat altijd alleen “vechten” doodvermoeiend is.

*Wat houdt het in?*

Door met elkaar te delen zal je ervaren dat het heel normaal is wat je voelt. Zo zijn daar schuldgevoel naar de kinderen, boosheid op de ex, deuk in zelfvertrouwen, een werkgever die de druk maar blijft opvoeren etc.

*Deze dag brengt inzichten*

Over hoe je met jouw eigen adem meer *Rust* voor jezelf kunt creëren. Waardoor je beter zal voelen waar jouw behoeftes liggen en daarmee kun je jouw grenzen bewaken. Bij zowel jezelf, de ex, de kinderen als de werkgever.

Met deze grenzen zal er meer *Ruimte* voor jou ontstaan. Dat levert jou dagelijks meer energie op, waarmee je de nieuwe gezinssituatie beter aan kunt.



## Praktische informatie

### *Locatie KEUR 16*

Eigenares Marielle de Vaan : "Onze reis begon 6 jaar geleden, toen wij onze boerderij kochten op de keur in Schijndel. Het eerste wat ik ervaarde was de rust... een soort vakantiegevoel. De wind die de blaadjes deed knisperen, de zonnestralen door al het groen, de ruimte er om heen. Wat een fantastische plek. Hier wil je toch iedereen van laten genieten. We willen dit delen."

Daarom heeft MELLEM voor deze locatie gekozen. Ver weg van alle prikkels en afleidingen. Rust voor jou.

### *Adres*

Keur 16, 5481 XS Schijndel

*Kosten Delen is Helen Dag 18 mei*  
149,- inclusief lunch, koffie en thee

*Inschrijven Delen is Helen Dag 18 mei --- uiterlijk 30 april*  
Marjan@mellem.nu  
Graag ook even aangeven of er speciale dieetwensen zijn.

*Contact gegevens*  
<https://MELLEM.nu>  
Marjan Hopmans  
Marjan@mellem.nu  
06-24740929

*"In plaats van te zien  
wat niet gelukt is, wil ik  
deze vrouwen het  
blanco canvas tonen  
dat voor hen ligt"* Marjan Hopmans

