

Nieuwsbrief

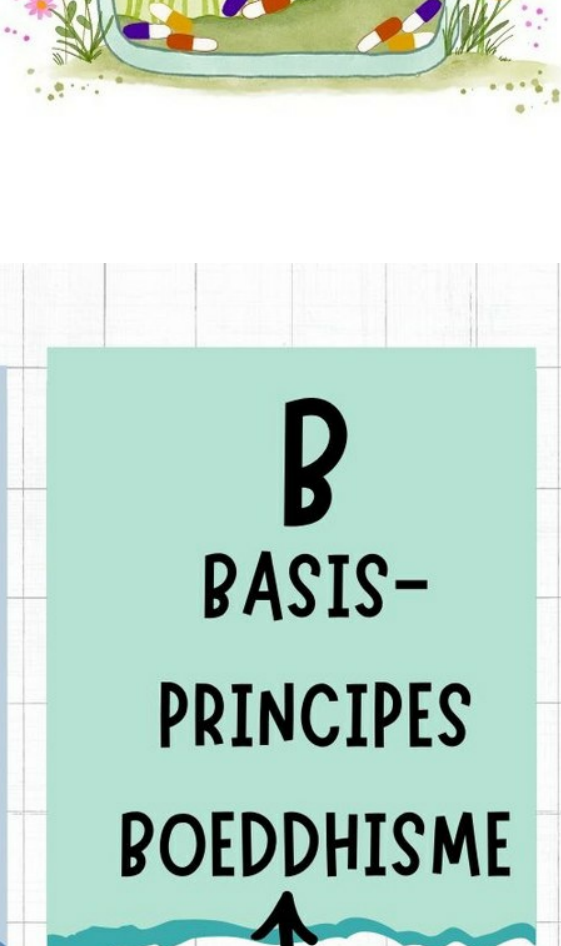
De Roestenburgh
Ruimte voor persoonlijke ontwikkeling



MEI 2025

ONLINE OPLEIDING

VITAMINE HBS. EEN WIJZE LES.



Ik ga er vanuit dat de meeste mensen die deze Nieuwsbrief lezen, bekend zijn met de term 'Vitamine HBS'.

Voor degenen die deze term nog niet kennen, een korte toelichting.

De term 'Vitamine HBS' is spontaan ontstaan. Vitamine HBS verwijst met een knipoog naar de meest natuurlijke manier van in het leven staan. De H staat voor **HOLISTISCH MENSBEELD** de B voor de **BASISPRINCIPES VAN HET BOEDDHISME** en de S voor de **UITGANGSPUNTEN VAN HET SYSTEMISCH WERKEN**.

HBS staat daarnaast ook voor **HEEL BEWUST SAMENLEVEN**.

De natuurlijke Vitamine HBS is nog geen gemeengoed in de samenleving. Omdat deze natuurlijke manier van in het leven staan er gegarandeerd voor zorgt dat je leven rustiger wordt en het makkelijker wordt balans in je leven te brengen en te houden, dragen wij op allerlei manieren Vitamine HBS uit. Wij geven live opleidingen en er zijn boeken over geschreven.

Omdat niet iedereen in staat is of de voorkeur geeft aan het volgen van een live opleiding of het lezen van boeken, hebben wij deze bijzondere vorm aan ons aanbod toegevoegd:

De ONLINE opleiding 'VITAMINE HBS. EEN WIJZE LES'.

De opleiding bestaat uit korte filmpjes die je in je eigen tempo, één voor één of een paar achter elkaar, kunt volgen.

Meer informatie over deze nieuwe loot aan onze stam vind je op onze online academy.

Hier vind je de eerste 7 gratis lessen.

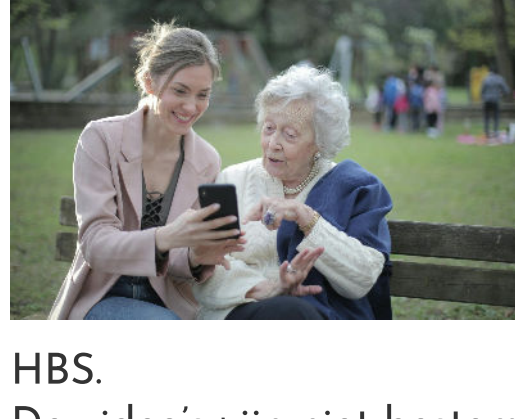
Oud-deelnemers

Voor oud-deelnemers aan opleidingen bij De Roestenburgh is deze online opleiding een mooi middel om snel terug te kijken naar bepaalde onderwerpen. Als je bijvoorbeeld nog eens wilt horen hoe het ook al weer zat met de rol van verstand en Ziel, dan kijk je gewoon nog even naar Les 5. Dan is binnen 13 minuten je geheugen weer opgefrist.

Houd je mailbox in de gaten. Jullie krijgen een mail met een aanbod...



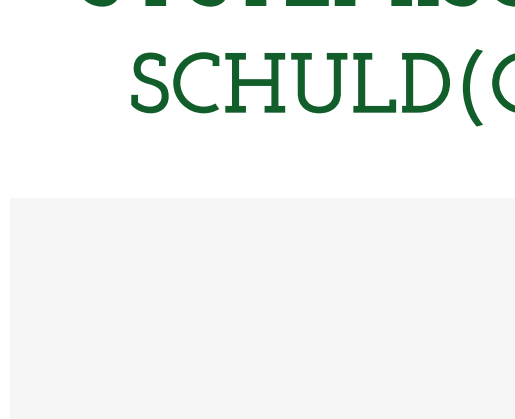
WORKSHOP 'EINDE AAN VRIJGEZELLENBESTAAN'



Voor een huwelijk sluit de aanstaande bruidegom met vrienden zijn vrijgezellenbestaan feestelijk af. De as, bruid doet dat met vriendinnen. Deze **ééndaagse workshop** is een mooie afsluiter. Én een mooi, fris begin van je een relatie. De workshop is - zoals alles bij De Roestenburgh - gebaseerd op Vitamine HBS, waarin de systemische krachten een grote rol spelen. In de workshop wordt gekeken naar de invloed van deze krachten op een relatie. Dat leidt tot een andere kijk op partnerschap. Geen betere of slechtere kijk: een andere.

Omdat er wellicht ook ooit kinderen komen (of al zijn), is de inhoud van de workshop een combinatie van onze Workshop **'Een Andere Kijk op je Relatie'** en onze Workshop **'Opvoeden in Een Ander Daglicht'**.

DAGELIJKSE DINGEN



Op ons Youtubekanaal vind je een **playlist met de naam 'Dagelijkse Dingen'**. In deze korte video's worden 'dagelijkse dingen' door een Vitamine HBS-bril bekeken. Onregelmatig verschijnen er nieuwe filmpjes.

De video's leveren een luchtige bijdrage aan het doorgronden en het je eigen maken van Vitamine

HBS.

De video's zijn niet bestemd als opleiding, maar als koppeling tussen de dagelijkse praktijk en - een kennismaking met - Vitamine HBS.

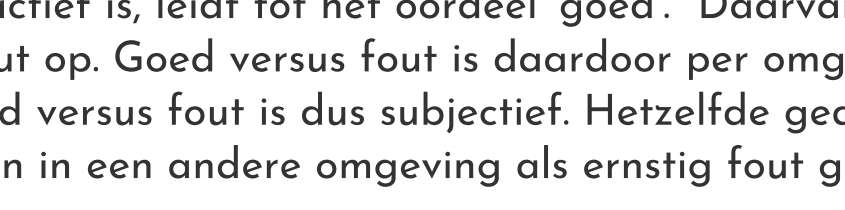
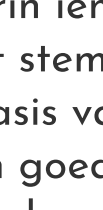
Om alle misverstanden te voorkomen: in de video's oordeel ik NIET. Ik leg Vitamine HBS op dat wat ik waarneem. Wat jij daarna met mijn opmerkingen doet, is helemaal aan jou!

Bijna elke video wordt afgesloten met deze tekst:

BLIJF BIJ EN BEN BLIJ MET JEZELF!

Vind je de filmpjes leuk? Volg ons kanaal dan. Voel je daarnaast vrij én welkom anderen op de hoogte te stellen.

VAN FOUT NAAR JUIST. EEN SYSTEMISCH DOEBOEK OM VAN JE SCHULD(GEVOEL) AF TE KOMEN



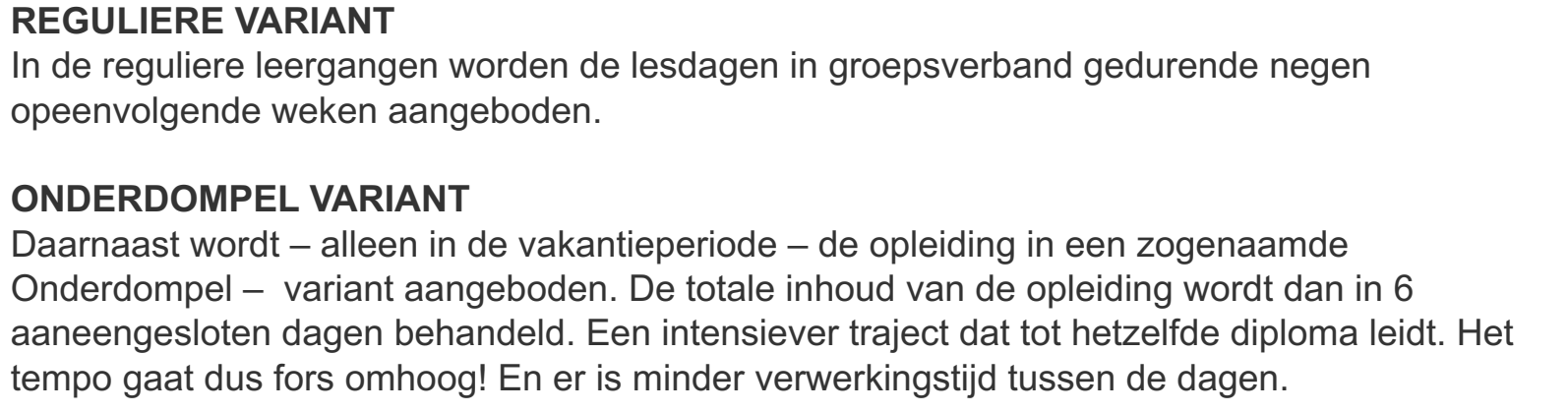
Veel mensen voelen zich schuldig over van alles en nog wat. Onbewust worden er dan pogingen ondernomen om die schuld in te lossen. Meestal lukt dat niet. Eén van de grootste oorzaken daarvan is dat het handelen of het gedrag waarvoor iemand zich schuldig voelt daarvoor niet oorecht als fout gezien wordt. Goed en fout zijn afhankelijk van wat de omgeving - ik noem dat ook wel het Collectief Normpatroon - van het gedrag vindt. Het volgen van de normen en waarden van de omgeving waarin iemand actief is, leidt tot het oordeel 'goed'. Daarvan afwijken levert het stempel fout op. Goed versus fout is daardoor per omgeving verschillend. De basis van goed versus fout is dus subjectief. Hetzelfde gedrag kan in het ene systeem goed zijn en in een andere omgeving als ernstig fout gezien worden. Verwarrend.

Gelukkig is er een objectieve basis voor het beoordelen van gedrag. Waarin menselijke normen en waarden geen of een ondergeschikte rol spelen. De basis is namelijk niet door mensen bedacht of verzonnen. Die basis is er, was er altijd al en zal er altijd blijven. Het is een natuurlijke basis die voor alle levende wezens geldt. Leven op basis van deze natuurlijke uitgangspunten - die ik Vitamine HBS ben gaan noemen - leidt nooit tot schuld of schuldgevoelens. Het gaat namelijk niet over schuld, maar over verantwoordelijkheid en het nemen daarvan.

In dit boek wordt deze basis toegelicht. Daarnaast word je uitgenodigd de uitgangspunten die in het boek beschreven staan, praktisch te gaan toepassen. Te gaan wegen wat je gaat doen of gedaan hebt en dat vast te leggen. Voor jezelf. Waardoor je steeds meer gevoel bij deze natuurlijke basis gaat krijgen.

Het boek is te kopen via onze **WEBSHOP**

De inhoud van dit boek is ook als **ONLINE TRAINING** verkrijgbaar.



OPLEIDING ROUWBEGELEIDING HYBRIDE VARIANT

Wij hebben aan de holistische & intuïtieve Opleiding Rowbegeleiding een variant toegevoegd. Er waren al drie vormen:

REGULIERE VARIANT

In de reguliere leergangen worden de lesdagen in groepsverband gedurende negen opeenvolgende weken aangeboden.

ONDERDOMPEL VARIANT

Daarnaast wordt - alleen in de vakantieperiode - de opleiding in een zogenaamde Onderdorpel - variant aangeboden. De totale inhoud van de opleiding wordt dan in 6 aaneengesloten dagen behandeld. Een intensiever traject dat tot hetzelfde diploma leidt. Het tempo gaat dus fors omhoog! En er is minder verwerkingstijd tussen de dagen.

ONLINE VARIANT

Via de Roestenburgh Academy kun je de online opleiding 'Over-lijden & andere Ongemakken' volgen.

NIEUW IS DE HYBRIDE VARIANT

Een **INDIVIDUELE** manier om de live opleiding en de online opleiding te combineren. Deze variant bestaat uit het thuis volgen van onze online Opleiding 'Over-lijden & Andere Ongemakken' afgewisseld met 3 individuele live lesdagen, waarin de online opleiding besproken wordt, vragen gesteld kunnen worden en jouw ervaringen met je 'oefenklant' gedeeld kunnen worden.

Op de laatste lesdag wordt ook het examen afgelegd.

De inhoud is nagenoeg gelijk aan de live opleidingen die in groepsverband plaatsvinden. Voordelen van deze hybride variant: minder reistijd & reiskosten, goedkoper, meer vrijheid in wanneer je de online lessen volgt. Nadelen: geen interactie met andere cursisten, minder interactie met trainer, meer discipline vereist om online lessen te volgen.

De live lesdagen worden in onderling overleg gepland.

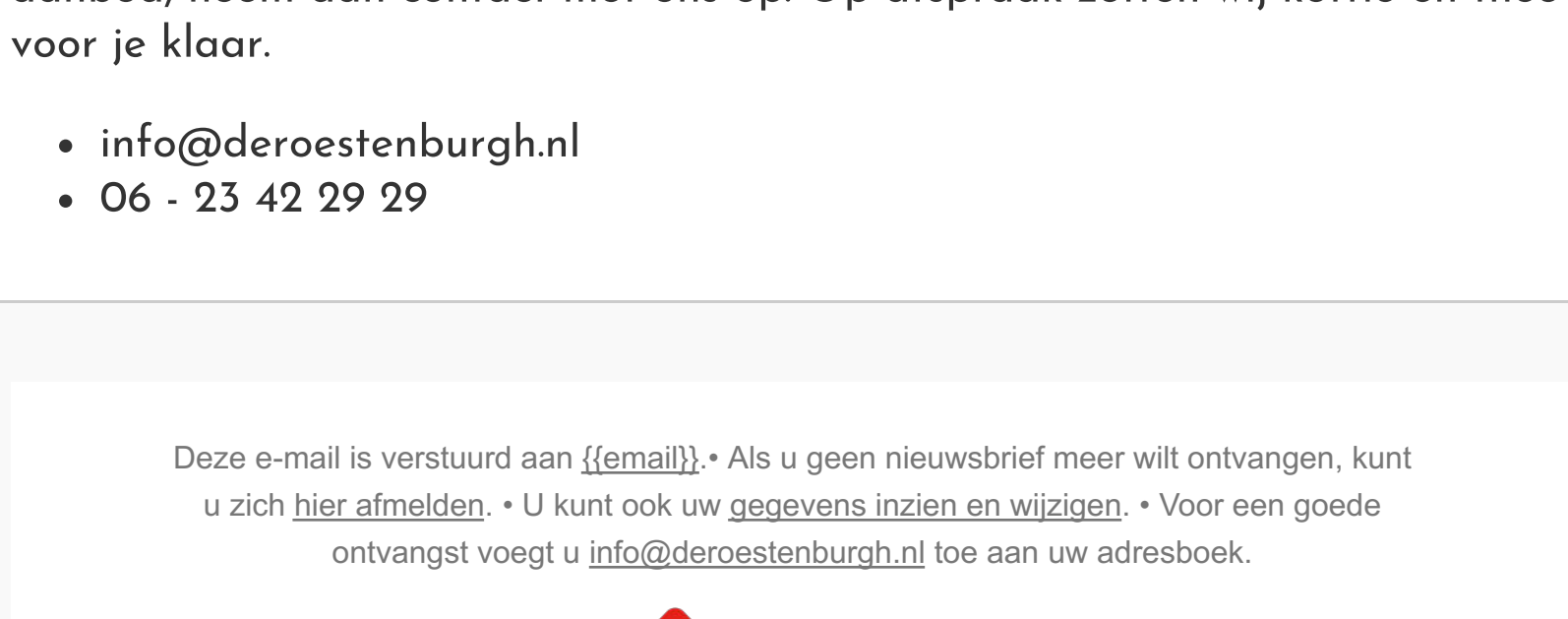
OOK IN DE ZOMERVAKANTIE VAN 2025 ORGANISEREN WIJ ONDERDOMPEL WEKEN

!!! In elke opleiding is nog beperkt plaats !!!



Gratis E-Book

Als jij meer over Vitamine HBS wilt weten, **download dan ons gratis e-book**.



Deze e-mail is verzonden aan [\[email\]](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [info@deroestenburgh.nl](#) toe aan uw adresboek.

