



MAART 2026

Op dit moment speelt er heel veel in de wereld. Oorlogen. Er is veel informatie. Wie wint? Wie verliest? Het is niet meer na te gaan wat de waarheid is. Dat de oorlogen en het handelen van overheden gevolgen hebben, is wel duidelijk. Huisvestingsmogelijkheden zijn beperkt, kosten levensbehoeften en nutsvoorzieningen worden onbetaalbaar. Economische en sociale zekerheid wankelen. Olieprijzen schieten de lucht in.

Dan staan ook nog de gemeenteraadsverkiezingen voor de deur. Stem je? Op wie stem je? Kijk bij het maken van je keuze wat mij betreft niet naar wat politici je beloven, maar wat ze in de praktijk gebracht hebben. Welke bijdrage hebben ze geleverd aan een Nederlandse menselijke samenleving?

In al deze verwarring valt het misschien niet altijd mee overeind te blijven. Ik las daarover een mooie tekst:

'Een schip zinkt niet omdat het omgeven is door water. Ook niet als dat water troebel of zelfs ernstig vervuild is: een schip blijft drijven. Een schip zinkt als het water **IN** het schip terecht komt en van binnenuit het dragend vermogen van het schip ondermijnd wordt.

Laat daarom alles wat om je heen gebeurt **NIET** in je binnendringen. Neem waar wat gebeurt, onderzoek wat jij wilt en kunt doen en...doe dat. Zo omgaan met wat gaande is, zorgt ervoor dat je blijft drijven: hoe smerig de omgeving waarin jij je bevindt ook is.'

Zorgen dat er geen 'vuil water in je binnendringt' en meer balans in je leven krijgen, lukt beter als je je eigen waarheid ontdekt en op die basis gaat leven. Inzichten opdoen in Vitamine HBS zorgt er gegarandeerd voor dat jij je eigen waarheid makkelijker vindt en gaat toepassen.

Wij bieden zowel in groepsverband als individueel mogelijkheden om je te verdiepen in Vitamine HBS en daardoor in jouw eigen leven.

De meteorologische lente is gestart. De maand die achter ons ligt, was - ondanks dat het een korte maand was - er een met volop roering. Voorjaarsvakantie, Valentijnsdag en Carnaval. Nu maakt de natuur zich langzaam maar zeker op voor de lente. De eerste tekenen zijn er - gelukkig - al.

In deze nieuwsbrief ook een paar aankondigingen. Binnen onze opleidingen bieden wij een nieuwe variant aan, en op het gebied van individuele begeleiding is ook sprake van vernieuwing. Lees gerust verder.



CORS als schooljaar traject

***18 DAGEN**
***KLEINE GROEPEN**
***PERSOONLIJKE AANDACHT**

DOORLOOPTIJD:
September 2026 - Mei 2027

COMBINATIE OPLEIDING ROEWBEGELEIDING & SYSTEEMTHERAPEUT

€ 1.395,00

ONDERWERPEN :

- HOLISTSCH MENSBEELD
- BASISPRINCIPES BOEDDHISME
- UITGANGSPUNTEN SYSTEMISCH WERKEN
- SYSTEEMOPSTELLINGEN
- COMMUNICEREN
- ROEW EN VERLIESVERWERKING
- WANDELCOACHING
- VOICE DIALOGUE
- PRAKTIJKDAG
- INBRENG EIGEN CASUSSEN

Leergang CORS 2026-02
Maandagen 21 september, 5-19 oktober, 2-16-30 november, 14-28 december 2026, 4-18 januari, 1-15 februari, 1-15 maart, 5-19 april, 10 en 24 mei 2027

DÉ OPLEIDING VOOR HET DIEPGAAND & SUCCESVOL BEGELEIDEN VAN MENSEN

DE ROESTENBURGH

In onze boeiende en diepgaande Combinatie Opleiding Rouwbegeleiding & Systeemtherapeut (CORS) wordt Vitamine HBS uitgebreid besproken, uitgediept en toegepast. Vitamine HBS biedt een andere - geen betere of slechtere - kijk op het aards bestaan, het leven en de natuurlijke uitgangspunten die hieraan ten grondslag liggen.

De opleiding bestaat uit 18 dagen. Hierin wordt ook nadrukkelijk gekeken welke invloed Vitamine HBS op het begeleiden van anderen heeft. Waarbij het niet uitmaakt om welke reden iemand begeleiding nodig heeft. Iedereen die om welke reden dan ook uit balans geraakt is en ondersteuning zoekt bij herstel, is erg geholpen met een 'Vitamine HBS aanpak.' Wij durven te stellen dat Vitamine HBS

begeleiding de snelste, meest diepgaande vorm van persoonlijke ondersteuning is. Aan het eind van de opleiding is er een praktijkdag waarin deelnemers praktisch aan de slag kunnen met de werkvormen (familie)opstellingen en Voice Dialogue. De theorie van deze werkvormen is dan de revue gepasseerd.

DOORLOOPTIJD

De inhoud en diepgang van de opleiding blijft ongewijzigd. In ons nieuwe aanbod, verandert alleen de doorlooptijd. Die wordt langer. Tot nu werden de lessen wekelijks gegeven. Dat verandert naar (ongeveer) éénmaal per twee weken. Dit hebben wij gedaan om de bezink- en doorgrondtijd te verruimen.

Nogmaals: de inhoud van de opleiding wijzigt niet!

KOSTEN

Daarnaast hebben wij de prijs van de opleiding verlaagd. Van €1.795,00 naar €1.395,00. Dit om een samensmelting van twee redenen. Op de eerste plaats is het onze passie Vitamine HBS en individuele begeleiding op basis van deze natuurlijke pijler, uit te dragen. Leven op basis van Vitamine HBS zorgt voor meer balans en rust in je leven. Als meer mensen dat - ieder op hun eigen manier - gaan doen, ontstaat een liefdevollere en vreedzame samenleving. Wie wil dat nu niet?

Als tweede reden ervaren wij ook dag in, dag uit dat geld - of misschien beter - een gebrek daaraan - een steeds groter probleem in de samenleving wordt. Alles, écht alles wordt duurder. Wellicht nodigt een prijsverlaging je uit de opleiding ondanks de financiële druk die je dagelijks ervaart, te gaan volgen. Gelukkig hebben wij inmiddels de mogelijkheid dit te kunnen doen zonder dat de balans tussen geven en nemen onderuitgaat. Om deze reden is het ook geen enkel probleem je deelnamekosten in termijnen te betalen.

Vragenlijst: Onderzoek De Bron

Voor onze individuele begeleiding, hebben wij een unieke vragenlijst ontwikkeld. Deze vragenlijst - die wij in de praktijk de ODB-vragenlijst noemen - bestaat uit een kleine 150 (!!) vragen. Door middel van deze lijst gaan we op zoek naar de manier waarop iemand omgaat met alle aspecten die binnen Vitamine HBS een rol spelen. Door het beantwoorden van de vragen ontstaat o.a. een beeld hoe jij omgaat met de systemische krachten. Hoe is jouw gedrag, jouw handelen ten opzichte van deze natuurlijke systemische uitgangspunten? De vragenlijst richt zich niet alleen op jouw privé leven. Ook de werksituatie komt aan bod.

Wij zijn ons er van bewust dat het erg veel vragen zijn. De uitnodiging is dan ook voor het invullen van de lijst ruim de tijd te nemen. Vaak is 1 á 1,5 uur nodig... Dat is veel tijd. Ben je er echter van bewust dat de vragen om JOU gaan, om JOUW leven. Dan is de benodigde tijd dat toch zeker waard!

Naast het beeld dat ontstaat rond de manier van in het leven staan, zorgen de vragen er ook voor dat je over een aantal zaken na gaat denken en gaat doorvoelen waar je tot nu toe misschien nog niet bij stil gestaan hebt.

De lijst vormt vaak de basis voor de gesprekken die gaan volgen. In deze gesprekken bespreken we samen de lijst en krijg je uitleg over alle aspecten van Vitamine HBS. Het is dan helemaal aan JOU om te besluiten of jij op een andere manier met situaties om wilt gaan. Het is tenslotte jouw leven waarover jij de regie hebt!

Zoals bij alles wat binnen De Roestenburg gebeurt, wordt ook de ingevulde ODB-vragenlijst vertrouwelijk behandeld.

In onderstaande trajecten vormt het invullen van de vragenlijst de start van het proces. In andere gevallen wordt de ODB vragenlijst in onderling overleg ingezet.

- [Jouw levensfundament in beeld](#)
- [Burn-out de Baas](#)
- [Loopbaancoaching: Ontdek je eigen pad!](#)

Daarmee heb ik tegelijk ons nieuwe aanbod genoemd. Een toelichting daarop vind je verderop in deze nieuwsbrief.

Jouw levensfundament in beeld

Als trouwe lezer van onze nieuwsbrieven (en wellicht inspiraties) werken wij op basis van Vitamine HBS. De Vitamine biedt een andere - geen betere of slechtere - basis om in het leven te staan. De basis wordt gevormd door een Holistisch Mensbeeld, de basisprincipes van het Boeddhisme en de uitgangspunten van het Systemisch Werken.

Voor iedereen die wil onderzoeken of de manier waarop hij nu in het leven staat, gebaseerd is op Vitamine HBS, bieden wij 'Onderzoek jouw levensfundament' aan. Dé basis voor dit onderzoek, wordt gelegd door het beantwoorden van de vragen die in onze vragenlijst 'Onderzoek De Bron' aan je voorgelegd worden.

Om misverstanden te voorkomen: deze vragenlijst geeft GEEN oordeel over jouw leven. Er wordt gekeken naar jouw handelen, jouw gedrag in relatie tot Vitamine HBS. Mocht uit jouw antwoorden blijken dat er verschillen zijn, dan is het helemaal aan jou om te kiezen: blijf je doen wat je altijd gedaan hebt of ga je veranderen? Dat is aan jou. NIET aan ons. Nogmaals: leven op basis van Vitamine HBS is niet beter of slechter is dan welke andere manier van in het leven staan dan ook. Het is een andere manier.

In onze beleving is het wel zo dat leven met Vitamine HBS als basis meer rust en balans in je leven brengt.

OPTIES

Wij bieden dit traject in 3 varianten aan.

Elke variant start met het thuis invullen van onze vragenlijst 'Onderzoek De Bron'. De terugkoppeling op je antwoorden kan op 3 verschillende manieren.

Live

In deze variant - die wat ons betreft de voorkeur heeft - worden de antwoorden in een live gesprek in De Roostenburgh in Bokhoven/'s-Hertogenbosch besproken. Het gesprek duurt 1 á 2 uur. Deze vorm heeft onze voorkeur omdat in een livebijeenkomst de meest menselijke verbinding ontstaat waardoor het overbrengen van Vitamine HBS eenvoudiger en diepgaander kan plaatsvinden. Na dit gesprek kun jij ervoor kiezen verdere gesprekken aan te gaan.

Online

Hier vindt de terugkoppeling plaats in een telefonisch of online gesprek. Ook voor dit gesprek trekken wij 1 á 2 uur uit.

Ook na dit gesprek kun jij ervoor kiezen verdere gesprekken aan te gaan.

E-Mail

Je kunt ook kiezen voor een e-mail terugkoppeling. Er is dan geen persoonlijk contact. Onze reactie krijg je per mail. Over het algemeen krijg je binnen één week onze reactie. Dit met uitzondering van de vakantieperiodes.

Nadat je onze reactie doorgenomen hebt, kun jij ervoor kiezen alsnog een gesprek aan te gaan.

De kosten bedragen:

- Live terugkoppeling: € 75,00
- Online terugkoppeling € 75,00
- Terugkoppeling per mail: € 50,00

Belangstelling? Stuur dan een email naar info@deroostenburgh.nl

Burn-out de BAAS

BURN-OUT DE BAAS



WWW.DEROESTENBURGH.NL

Er is maar één persoon die een burn-out voorgoed achter zich kan laten: dat is degene die de burn-out heeft!

Een burn-out definitief achter je laten, kan alleen als je de bron, de oorzaak gevonden hebt en daarmee aan de slag gaat. De oorzaak is altijd te vinden in een ernstige verstoorde energiehuishouding die altijd veroorzaakt wordt door langdurige, structurele verstoringen van systemische uitgangspunten.

Wij bieden je bij deze zoektocht graag warme en menselijke ondersteuning.

De Roestenburgh biedt het individuele traject Burn-out de Baas.

Het traject bestaat over het algemeen uit 3 onderdelen die met de deelnemer doorlopen worden.

De onderdelen zijn:

- Invullen van de door ons ontwikkelde vragenlijst 'Onderzoek De Bron'. In deze lijst 'vragen wij je het hemd van het lijf'. Nadat jij je aangemeld hebt, krijg je de lijst per email toegezonden.
- Op basis van de ingevulde vragenlijst, vinden 3 begeleidingsgesprekken van 1 á 2 uur plaats. In sommige gevallen zijn het minder, in zeer uitzonderlijke gevallen meer bijeenkomsten.
- Het traject wordt afgesloten met een sessie Wandelcoaching van 1 á 1,5 uur. Data en tijden worden in onderling overleg afgesproken.

Wellicht lijkt onze aanpak een protocol. Het is echter niet. De inhoud van de onderdelen is namelijk voor ieder mens anders. Elk mens is immers uniek, heeft unieke bronverstoringen én recht op een unieke begeleiding. De onderdelen zijn slechts stappen die proefondervindelijk ieder voor zich en in combinatie met elkaar hun waarde bewezen hebben. Daarbij komt dat de volgorde en de inhoud per bijeenkomst per persoon varieert. De resultaten dus ook. Met slechts één overeenkomst: je burn-out de baas!

De kosten voor dit individuele traject bedragen € 375,00.

Wij zijn vrijgesteld van BTW

Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar info@deroestenburgh.nl

Loopbaancoaching: Ontdek je eigen pad

De tijd die je op je werk doorbrengt. De energie die je in je functie steekt.

De moeite waard om te doen wat bij JOU past!

Veel mensen starten pas met het onderzoeken van hun loopbaan als er problemen zijn. Vaak zelfs pas als er GROTE problemen zijn. Ik ga er vanuit dat je het spreekwoord 'voor échte verandering is crisis nodig' kent.

Het komt regelmatig voor dat de schade van te lang in een niet passende functie blijven dan onherstelbaar is of lijkt. De kans is dan ook groot dat je energieniveau een gevaarlijk laag dieptepunt bereikt heeft. Waarbij het niet te ontkennen is dat voor kritisch en diepgaand naar je loopbaan kijken, energie nodig is.

Omdat je loopbaan zowel kwantitatief als kwalitatief een grote impact heeft op je leven, is het zeer raadzaam in een vroeg stadium naar je loopbaan in relatie tot jouw mens-zijn te kijken. Daarmee voorkom je dat jij - en je naasten - in een crisis terecht komen. Wacht niet te lang met het zetten van je eerste stap!

Ons motto hierbij is: beter te vroeg dan te laat!

Ons traject kent 3 stappen.

1

Gestart wordt met een onderzoek naar de manier waarop jij omgaat met de eerdergenoemde systemische krachten. Hoe is jouw gedrag, jouw handelen ten opzichte van de natuurlijke systemische uitgangspunten? Dit niet alleen in je werksituatie. Ook je privé situatie komt aan bod.

Hiervoor gebruiken wij door onszelf ontwikkelde vragenlijst 'Onderzoek De Bron' die je thuis invult en aan ons toestuurt.

Nadat jij je aangemeld hebt, krijg je de lijst per email toegezonden.

2

Nadat je de ingevulde vragenlijst geretourneerd hebt, volgen een aantal individuele gesprekken die in de trainingslocatie van De Roestenburgh in Bokhoven gehouden worden. Het aantal gesprekken is niet keihard vooraf vast te stellen. Jij bent immers uniek!

De ervaring leert dat meestal twee á vier individuele gesprekken van 1 á 2 uur nodig zijn.

In de gesprekken bespreken we natuurlijke Vitamine HBS uitgangspunten en dat wat ze voor iemands dagelijks leven betekenen. We leggen gezamenlijk de uitkomsten van de vragenlijsten op deze krachten en onderzoeken we wat jij kunt doen om jouw gedrag meer in overeenstemming te brengen met de systemische uitgangspunten. Overigens bepaal jij of je dat dan ook gaat doen. Niet wij!

Daarnaast kijken we naar de redenen die ervoor gezorgd hebben dat jouw gedrag is zoals het is.

In de gesprekken kijken we ook naar jouw huidige werk, de organisatie en de mensen daarin actief zijn. Hoe zit het daar met de systemische uitgangspunten? Worden ze toegepast? Of niet? Hierbij kijken we vanzelfsprekend naar de gevolgen voor jou in die situaties dat de systemische uitgangspunten niet gerespecteerd worden. Tot slot bespreken we wat jij kunt doen als deze krachten niet toegepast worden.

3

Het afsluitend gesprek is een gesprek dat één à twee uur in beslag neemt. Hierin kijken we samen naar jouw volgende stap. Nogmaals: jij bepaalt. Niet wij. Dit afrondende gedeelte is gebaseerd op drie vragen:

Wat **WIL** je?

Wat **KUN** je?

Met als belangrijkste vraag: Wat **DOE** je?

Data en tijden van de gesprekken worden in onderling overleg afgesproken.

Wellicht lijkt onze aanpak een protocol. Het is echter niet. De inhoud van de onderdelen is namelijk voor ieder mens anders. Elk mens is immers uniek, heeft unieke bronverstoringen én recht op een unieke begeleiding. De onderdelen zijn slechts stappen die proefondervindelijk ieder voor zich en in combinatie met elkaar hun waarde bewezen hebben. Daarbij komt dat de volgorde en de inhoud per bijeenkomst per persoon varieert. De resultaten dus ook. Met slechts één

overeenkomst: je ontdekt je eigen (loopbaan)pad en kunt het als jij daarvoor kiest gaan lopen!

De kosten voor dit individuele traject bedragen € 375,00.
Wij zijn vrijgesteld van BTW.

Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar info@deroestenburgh.nl

Leiderschap met Impact

LEIDING GEVEN

Willen jouw medewerkers dat
NEMEN?

Durf jij op je **RANGORDE** te gaan
staan?

Neem jij je **PLEK** als mens én als
leidinggevende in?

Geef jij je medewerkers de
juiste **PLEK?**

Aan wie ben jij **LOYAAL?**



DE ROESTENBURGH
www.deroestenburgh.nl
info@deroestenburgh.nl

Wil je ondersteuning?
Neem dan contact op.

IK WENS JE VEEL PERSONEEL.

Deze uitspraak komt uit de Joodse en Arabische samenleving. Iemand veel personeel wensen betekent zoiets betekenen als iemand veel zorgen en veel ellende toewensen.

Het zou zo maar kunnen zijn dat jij als leidinggevende in de dagelijkse praktijk een vleugje van de uitspraak herkent. Misschien levert het je zelfs regelmatig een gevoel van eenzaamheid op: It's lonely at the top...

Als leidinggevende heb jij een grote rol bij de samenwerking binnen je afdeling of team. Daarnaast speel je meestal een verbindende rol tussen jouw leidinggevende en jouw team. Vaak een ingewikkeld proces.

Leiding geven gaat je gegarandeerd gemakkelijker af als je inzicht hebt in een aantal natuurlijke krachten die ook wel systemische krachten genoemd worden. De meest belangrijke daarvan zijn de balans tussen geven en nemen, rangorde, plek en loyaliteit. Deze natuurlijke krachten kennen ieder een beperkt aantal spelregels. Als jij je als leidinggevende aan deze spelregels houdt, wordt het eenvoudiger je rol te pakken. Jij én je team raken meer in balans en het kost je minder energie je werk te doen. De kans is ook groot dat je - nog - meer plezier in je werk gaat krijgen

Als je eens op deze manier naar jouw rol als leidinggevende wilt kijken, maak dan een afspraak. Samen kijken we dan naar de natuurlijke spelregels, hoe jij daar mee omgaat en wat jij eventueel kunt veranderen en wat dat voor je team en de verhouding met jouw leidinggevende kan betekenen.

Wij praten graag met je over alles waar je als leidinggevende tegenaan loopt. Wij werken niet op basis van een plan van aanpak of protocol. Wij leggen de problemen of vraagstukken die jij in wilt brengen onder een Vitamine HBS

vergrootglas en kijken samen met jou wat jij kunt doen om deze achter je te laten.

Jij bepaalt na elk gesprek of er een volgend gesprek komt. Niet wij.
De ervaring leert dat een gesprek 1 á 1,5 uur duurt.

De kosten per gesprek bedragen € 75,00.

Gesprekken zijn ook ONLINE mogelijk. De kosten bedragen dan € 65,00 per gesprek.

Om elkaar te leren kennen en vooral voor jou om een gevoel bij onze aanpak te krijgen, is het eerste gesprek altijd 'live' in De Roestenburgh.

Data en tijden worden onderling afgestemd.

Belangstelling? Stuur dan een mail naar info@deroestenburgh.nl

Nieuwsbrieven nu ook op onze site



Vanaf nu vind je onze Nieuwsbrieven ook op onze [site](#).

Disclaimer

Vitamine HBS (Holistisch Mensbeeld, Basisprincipes Boeddhisme en Uitgangspunten van het Systemisch Werken), is de basis voor mijn leven én mijn werk. Deze manier van in het leven staan, geeft een andere kijk op leven én dood. En alles wat daar tussen zit. Geen betere kijk dan velen hebben, geen slechtere, maar een andere. Voor mij wel dé juiste kijk!

Mijn teksten zijn nooit gericht op het overtuigen van wie dan ook, maar op het benoemen van mijn realiteit en het delen van mijn kijk op allerlei onderwerpen. Ik verlang van niemand dat mijn waarheid onderschreven wordt. Dat hoeft niet en het kan wellicht niet eens.

Ik nodig iedere lezer uit mijn tekst te lezen en daarvan niets klakkeloos aan te nemen. Tegelijkertijd nodig ik iedereen ook uit, deze niet zonder meer af te wijzen. Ik wens elke lezer toe dat het lukt mijn kijk en alle andere kijken open te beschouwen, te doorgronden, te wegen en op basis daarvan een eigen kijk te laten ontstaan. En op basis van die eigen kijk bewust in het leven te gaan staan

Gratis kennismaken met Vitamine HBS

Een korte kennismaking met Vitamine HBS, vind je in ons [gratis ebook](#).

Daarnaast vind je een algemeen filmje op ons [YouTubekanaal](#).



Gratis ebook!

Het ebook is een korte kennismaking met de Vitamine HBS.



Bereikbaarheid De Roestenburgh



Auto

Bokhoven is met de auto makkelijk te bereiken en er is gratis parkeergelegenheid. Parkeren voor de deur is niet mogelijk.

Graag je auto bij de kerk parkeren, daar is voldoende ruimte (onder de kastanjeboom en langs de muur van het kerkhof) en het is slechts een minuutje lopen.

Bus

Bokhoven is vanaf centraal station 's-Hertogenbosch met het openbaar vervoer beperkt bereikbaar. Kijk bij 9292.nl voor de dienstregeling (buurtbus).

Trein

Vanaf NS station 's-Hertogenbosch is het 8 km fietsen naar De Roestenburgh. Er zijn op het station OV-fietsen te huur.

Contact

Ben je benieuwd naar onze locatie of wil je kennismaken met ons en ons aanbod, neem dan contact met ons op. Op afspraak zetten wij koffie en thee voor je klaar.

- info@deroestenburgh.nl
- 06 - 23 42 29 29

Deze e-mail is verstuurd 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.

