

INTENSIEF RELATIE WEEKEND

Praktijk de Regentes biedt een intensief relatie weekend aan voor stellen die graag in korte tijd hun communicatie willen verbeteren en de emotionele band willen verdiepen. Als dit jullie aanspreekt, dan is zo'n weekend wellicht iets voor jullie!

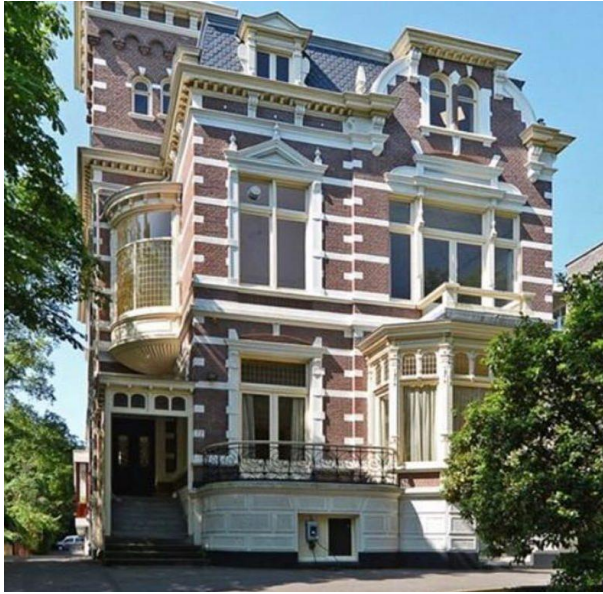
Ciska den Boer van Praktijk de Regentes zal jullie samen met haar collega Lenka van Dijk begeleiden op deze 2-daagse training. We werken met de kortdurende, bewezen effectieve interventie van Sue Johnson, de grondlegster van EFT. Zij ontwikkelde op basis van haar jarenlange ervaring en wetenschappelijk onderzoek de zogenoemde 'Houd me Vast' training. Tijdens het weekend leren we jullie alles over liefde en hechting en hoe deze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. De training biedt jullie duidelijke handvatten hoe je op een constructievere manier om kunt gaan met o.a. steeds terugkerende conflicten, lastige gesprekken of gemis aan intimiteit en verbondenheid.



Het theoretische deel van de training volg je steeds in een kleine groep¹ met andere stellen. Daarna gaan jullie altijd, apart van de groep, met zijn tweeën aan de slag met praktische oefeningen. Houd me Vast is géén groepstherapie; je werkt altijd uitsluitend samen met je eigen partner aan jullie relatie. Je hoeft ook nooit persoonlijke verhalen te delen met anderen in de groep. Op onze gezellige en ruime locatie is voor ieder stel een aparte kamer beschikbaar met voldoende privacy zodat je op je gemak zult voelen tijdens de oefeningen.

Het weekend is geschikt voor alle stellen die gemotiveerd zijn om het beste uit hun relatie te halen en die dat graag in korte tijd willen doen. Dit geldt zowel voor stellen bij wie de relatieproblemen niet zo groot zijn als voor stellen die al relatietherapie volgen of hebben gevolgd. De training biedt waardevolle inzichten en tools om jullie relatie te versterken. Uit onderzoek blijkt dat het effect van de training duurzaam is en deelnemers weten nadien hoe ze een veilige, liefdevolle verbinding kunnen creëren én behouden.

¹ Minimaal 4 en maximaal 6 stellen



De locatie:

Het weekend vindt plaats op een toplocatie in Scheveningen. Om de hoek bevindt zich de gezellige winkelstraat de 'Fred' met z'n vele gezellige koffietentjes en restaurants. Aan de overkant van het pand ligt een groot park (Scheveningse bosjes) voor een fijne wandeling tussendoor. En het strand en de boulevard zijn op slechts een paar minuutjes afstand. Bij onze locatie zijn voor al onze gasten gratis parkeerplaatsen beschikbaar maar ook de tram stopt voor de deur.

De ruimtes in het pand zijn ruim en licht en ademen kalme gezelligheid uit; jullie zullen je er snel op je gemak voelen. We beschikken over een riante groepsruimte en maar liefst 2 keukens. Hieronder vind je een sfeerimpressie van de kamers waar jullie samen oefenen.



De trainers: Ciska den Boer en Lenka van Dijk zijn beiden NVRG systeemtherapeut en hebben beiden jarenlang ervaring als relatietherapeut en zijn uitvoerig geschoold in EFT.

PRAKTISCHE INFORMATIE:

Datum: zaterdag 20 juni en zondag 21 juni 2026

Locatie: Scheveningseweg 72, 2517 KX Den Haag

Kosten: € 1095,- incl. BTW per stel voor 2 dagen. De kosten zijn inclusief intake, koffie/thee, versnaperingen, 2x luxe lunch en 2 werkboekjes. Exclusief overnachting (er zijn in de stad Den Haag veel mogelijkheden om te overnachten die passen bij jullie eigen budget).

Zelf aanschaffen: het boek van Sue Johnson 'Houd me vast' (of toegang tot de videoportaal: € 40,- voor 4 maanden)

Aanmelden: via de contactgegevens op de volgende bladzijde. Na aanmelding doen we een gratis en vrijblijvende intake van 30 minuten. Deze kan zowel online als op locatie.

Meer informatie over ons en de Houd me Vast training vinden jullie op de volgende websites:

- EFT Nederland: <https://www.eft.nl/houd-me-vast>. Je vindt hier o.a. video's van stellen die de training al hebben gevolgd en vertellen over hun ervaringen.
- over Ciska: [Praktijk de Regentes](#)
- over Lenka: [Over Ons Relatie- en Gezinstherapie Den Haag](#)

Wat zeggen deelnemers over ons en het weekend?

'we hebben elkaar oprecht weer terug gevonden'

'we vonden de begeleiding echt en betrokken, open en liefdevol'

'we begrijpen van elkaar beter waar bepaalde emoties vandaan komen en kunnen nu beter het haakje vinden om uit de spiraal te komen'

'fijn dat er meerdere stellen zijn met ongeveer dezelfde thema's; het voelde als een fijne, beschermde omgeving'

'warme en veilige begeleiding; heerlijk om jullie samen te zien optrekken met veel humor'

'het inzicht dat emoties de grondslag van alles zijn, zowel van de positieve als de negatieve momenten'

'we voelen dat we nu de handvatten hebben om de patronen te doorbreken'

'we hebben een verdieping bij onszelf naar binnen gekregen waardoor we ons beiden meer begrepen voelen in onze relatie'

'het was van zeer grote meerwaarde dat jullie in onze gesprekken konden coachen, dat ging op een erg prettige manier'

'het helpt ons dat we nu een gemeenschappelijke taal hebben'

'veel mooie verbinding, inzicht in patronen en het belangrijkste; vertrouwen in de toekomst'

Doe mee en ontdek hoe jullie samen kunnen groeien en een hechtere band kunnen opbouwen. Meer weten? Neem gerust vrijblijvend contact op via onderstaande gegevens:

Ciska den Boer, NVRG systeemtherapeut en EFT registertherapeut

E: info@praktijkderegentes.nl

M: 06-45679703

