

Burn-out of overgang?

VOOR DE VROUW DIE VOELT: WAAR BEN IK GEBLEVEN?
IS DIT EEN BURN-OUT OF DE (PERI)MENOPAUZE?

Je energie verandert, je lichaam reageert anders en niets voelt meer vanzelfsprekend.

Wat als deze fase niet vraagt om doorzetten, maar om vertragen en aandacht?

Vraag je je af: is dit een burn-out, de (peri)menopauze, of misschien een combinatie van beide?

Je ervaart een innerlijke verschuiving. Een verlangen om eerlijker te leven, je grenzen duidelijker te voelen en minder te voldoen aan verwachtingen van anderen.

Misschien merk je dat je rol als moeder, partner, zus of werknemer verandert. Soms komt er boosheid of frustratie naar boven, een krachtige energie die je laat zien wat voor jou klopt en waar je grenzen liggen.

Herken je dit?

- Wat past nog bij mij en wat niet meer?
- Waarom voelt alles ineens zwaarder?
- Hoe stel ik grenzen zonder mezelf te verliezen?
- Hoe hervind ik rust, energie en balans?
- Hoe wil ik mijn leven en relaties nu vormgeven?

Training **Leven vanuit je Kern**

Voorbij burn-out en overgang

Deze training helpt je om:

- te herstellen van overprikkeling en vermoeidheid
- weer rust en energie te ervaren
- inzicht te krijgen in patronen en deze te doorbreken
- je kracht en verlangens te herontdekken
- heldere keuzes te maken in werk en leven
- te begrijpen wat er gebeurt tijdens de (peri)menopauze

Een diepgaande en inspirerende training waarin je leert vertrouwen op je eigen wijsheid en levenskracht.

Gun jezelf deze stap en ontdek wat er mogelijk is wanneer je leeft vanuit je kern!

Training Leven vanuit je Kern

Voorbij burn-out en overgang

- Start: september 2026
- 5 trainingsdagen, verspreid over meerdere maanden (ruimte voor integratie)

Data Vrijdag 25 september, 23 oktober, 20 november, 18 december 2026 en 22 januari 2027

Kennismakingsdag

- Donderdag 2 juli 2026
- Laagdrempelige introductie: kennismaken met inhoud, werkwijze en trainers
- Ook waardevol los te volgen; niet verplicht voor deelname aan de training

Locatie Conferentiecentrum
Nieuw Allardsoog, Bakkeveen

Kosten

- Kennismakingsdag:
€ 344,- (incl. lunch, koffie/thee en lekkers)
- Training (5 dagen):
€ 1.884,- (incl. online kennismaking, materialen, uitgebreide lunch en verzorging tijdens alle dagen)

Werkgevers vergoeden coaching en training vaak vanuit een budget voor loopbaan, re-integratie of persoonlijke ontwikkeling.

Meld je aan via: info@veerkrachtwerkt.nl
Voor meer info: www.veerkrachtwerkt.nl

Meer info of persoonlijk contact?

Waar geloven wij in?

Hoewel niet alle vrouwen fysieke klachten ervaren tijdens de (peri)menopauze, is het voor velen een belangrijke transitiefase. Een fase waarin je opnieuw kijkt naar je energie, je werk, je prioriteiten en je richting in je leven. De (peri)menopauze maakt oude patronen zichtbaar.

Gedrag dat vanzelfsprekend was, voelt niet langer meer passend. Wij geloven dat de (peri)menopauze een overgang is naar een nieuwe levensfase, vol wijsheid en innerlijke kracht.

Annemieke Kroeze

Zij is (systemisch) coach en trainer, lichaamsgerichte traumatherapeut, 52 en moeder van twee zonen. Gespecialiseerd in burn-out, persoonlijke groei, mindfulness en de overgang. Met haar heldere aanpak en oprechte aandacht begeleidt zij vrouwen en mannen naar meer regie, balans en vervulling. De overgang is voor haar een belangrijke fase waarin zij steeds meer vanuit haar kern leeft.

T 06 - 150 469 71

Ailina Boeree

*Psychosociaal therapeut
Directeur Theater Traxx
Trainer Rouw, trauma & groepswork
Met een speelse en doeltreffende aanpak maakt zij zichtbaar wat er leeft, ook in de onderstroom. Ze normaliseert, raakt en brengt beweging waar het vastzit. Als vrouw van 62, moeder en oma, heeft zij na een lange periode van (peri)menopauze de overgang bewust en volledig doorleefd.*

T 06 42253019

*Niet elke burn-out is een burn-out. Soms is het de (peri)menopauze.
Ontdek hoe je weer richting en energie kunt krijgen.*