

(ZW41/2)

# Liefdeslessen aan zee

**KELLY DE VREESE HELPT VROUWEN  
OP WEG NAAR EEN LEVEN IN BALANS**

**DE HAAN/WENDUINE** ▶ “Met onze School kunnen we nog zoveel méér vrouwen helpen. Net daarom starten we – na Gent en Ruddervoorde – nu ook een training ‘Relateren doe je zo’ aan de kust”, zegt Patricia van Lingen, oprichtster van de School voor Relaties en auteur van het boek ‘Relateren kun je leren’. Trainer Kelly De Vreese vult aan: “Heel veel vrouwen zijn uit balans en dat heeft nefaste gevolgen voor ál hun relaties, ook die met hun partner. In onze training proberen we die balans te herstellen en reiken we technieken en oefeningen aan om die relaties positief te beïnvloeden. Met als absolute prioriteit de relatie die vrouwen met zichzelf hebben. Want de sleutel tot geluk kan je alleen in jezelf vinden.”

DOOR CATHÉRINE HUWEL

“De vrouwenemancipatie heeft voor een positieve omwenteling gezorgd, maar de keerzijde van de medaille is dat vrouwen mannen zijn gaan kopiëren, letterlijk: hun mannetje zijn gaan staan. En gaandeweg zijn ze daarbij hun zachte, ontvangende, vrouwelijke kant kwijtgespeeld”, legt Patricia van Lingen uit. “Ieder van ons draagt mannelijke en vrouwelijke eigenschappen in zich. Als die in balans zijn, zijn wij ook in balans. Een vrouw in balans beschikt over 70 % vrouwelijke kwaliteiten – overgave, ontvangend, intuïtief, beschermend, verzorgend, gevoel – en over 30 % mannelijke kwaliteiten – controle, beslissend, leidend, ratio.”

“Bij een man in balans ligt dat vanzelfsprekend omgekeerd: 70 % mannelijke kwaliteiten en 30 % vrouwelijke kwaliteiten. Een vrouw staat volop in haar kracht, wanneer ze leeft vanuit die 70 %

vrouwelijke kwaliteiten en die voor de resterende 30 % aanvult met haar mannelijke kant. Voor een man geldt net het omgekeerde. Wil je een liefdevolle relatie creëren, dan moet je weegschaal in balans zijn. En daar loopt het helaas fout.”

## PARTNER VOLGT

“Vrouwen van vandaag moeten veel: een carrière uitbouwen, het huishouden runnen, er goed (blijven) uitzien, sportief zijn, de perfecte mama voor hun kinderen, de onweerstaanbare minnares voor hun partner”, gaat Kelly De Vreese verder. “Om dat allemaal aan te kunnen gaan veel vrouwen over hun grenzen, ze bijten op de tanden en blijven maar doorgaan. Maar daarvoor moeten ze meer van hun mannelijke kwaliteiten aanboren en verliezen hierdoor een belangrijk stuk van hun vrouwelijke kant. In onze School voor Relaties leren vrouwen om weer in balans te komen, opnieuw con-



Patricia van Lingen (rechts), stichtster van de School voor Relaties, en Kelly De Vreese. (Foto Delphine Vandenbossche)

*“De sleutel tot geluk kan je alleen in jezelf vinden”*

tact te krijgen met hun vrouwzijn, hun hart weer te openen en te verzachten. En daar hebben al hun andere relaties baat bij, niet in het minst hun liefdesrelatie. Want wij stellen vast dat als een vrouw weer in haar zachte vrouwelijke kracht komt te staan, de partner vanzelf volgt...”

“De training *Relateren doe je zo* bestaat uit vier modules”, verduidelijkt Kelly. “In de basismodule staan bewustwording en communicatie centraal. Daarna komt er een vervolgmodule, waarin we vrouwen weer leren voelen en grenzen stellen. Wanneer we de fase van het lichaamswerk berei-

ken, komt er actie aan te pas, met een integratie van de vorige modules in het lichaam. Het komt neer op een zoektocht naar je authentieke zelf, waarbij je stap voor stap je rugzak leegmaakt.”

## WONDEN HELEN

“De leeftijd van de vrouwen die onze trainingen volgen of gevolgd hebben, varieert tussen 20 en 70 jaar. We werken in kleine groepen van maximaal veertien vrouwen. Want het is net binnen die veilige verbondenheid dat vrouwen zich kunnen openen en oude wonden kunnen helen. Naast de trainingen bieden we nog extra ondersteuning aan via oefengroepen”, besluit Kelly De Vreese.

Aan de eigenlijke training *Relateren doe je zo* gaan twee gratis introductieavonden vooraf. In deze twee uur durende workshops zet je de eerste stap naar een leven

(en relaties) in balans. De eerste introductieavond vindt plaats op woensdag 22 februari van 19 tot 21 uur in zaal Kristien, Wenduinesteenweg 42 in De Haan, de tweede op donderdag 20 april van 19 tot 21 uur bij Vis-à-Vis, Coppie- tersstraat 27 in Wenduine. Ook mannen zijn daar welkom. De basismodule van *Relateren doe je zo* wordt gegeven in Vis-à-Vis, Coppie- tersstraat 27 in Wenduine, op zaterdag 29 april, 20 mei, 3 juni en 24 juni, telkens van 10 tot 17 uur. Info en inschrijven op de website van de School voor Relaties [www.schoolvoorrelaties.be](http://www.schoolvoorrelaties.be)



Kelly De Vreese

koos vanuit haar passie voor zelfontwikkeling om de vrouwelijke weg in te slaan. Op deze boeiende weg inspireert en begeleidt ze jou om vanuit je vrouwelijke kracht authenticiteit in het leven te staan. Naast een sociaal- en gedragswetenschappelijke masteropleiding liet Kelly zich opleiden als NLP-coach en kindertolk. Tevens volgde ze in Nederland de lichaamsgerichte Sexual Grounding Therapy®. Ze heeft ook een eigen praktijk als coach: [www.kellydevreese.be](http://www.kellydevreese.be) (Foto Delphine Vandenbossche)

## GETUIGENISSEN

**ANNICK**

*“Een betere versie van mezelf”*

“Na mijn burn-out dacht ik met mindfulness therapie weer op de goede weg te zijn. Tot mijn wereld in elkaar stortte toen mijn man me vertelde dat zijn liefde voor mij op was. Dat was voor mij het signaal om op zoek te gaan naar de oorzaak van wat mij overkwam. Zo kwam ik bij de School voor Relaties terecht. En dat bleek het mooiste cadeau dat ik mezelf ooit heb gegeven. De School bracht me dicht bij mezelf, ik leerde mezelf aanvaarden zoals ik ben, en ik leerde ook oprecht van mezelf houden. Dankzij de SVR leerde ik dat de relatie met mezelf op de eerste plaats komt en dat ik pas écht van een ander kan houden als ik eerst mezelf graag zie. Ik leerde er ook voelen – écht voelen – en dat was een verrijking na al die jaren waarin ik alleen maar *in mijn hoofd* had geleefd. En als kers op de taart kreeg ik er een netwerk van vrouwen bij, die elkaar onvoorwaardelijk steunen. Ik ben nu een betere versie van mezelf: zachter, vrouwelijker en krachtiger, met een open hart en dat straalt uit naar álle relaties die ik met anderen heb.” (CH)

**ELS**

*“Ik leerde liefdevol communiceren”*

“Het was een vriendin die me de weg toonde, toen ze me vertelde dat ze een opleiding had gevolgd die haar hele leven had veranderd. Allebei hadden we een scheiding achter de rug. Maar terwijl zij zich opnieuw in volle overgave had verbonden met een partner, met wie ze onlangs trouwde, bleef ik zoeken naar een man bij wie ik rust kon vinden en vooral: bij wie ik mezelf kon zijn... Mijn vriendin gaf me de raad om naar een introductieavond van de School voor Relaties te gaan. Ik was meteen geraakt door de professionele aanpak en besloot me in te schrijven voor de basismodule. In de eerste groepssessie werd ik al geconfronteerd met mijn *valkuilen*, maar ik kreeg meteen ook technieken aangereikt waarmee ik aan de slag kon. Technieken waarbij ik mijn gedrag leerde spiegelen en leerde communiceren op een volwassen en vooral liefdevolle manier. Vandaag hebben mijn nieuwe partner en ik een relatie waarbij we allebei – onafhankelijk van elkaar – openbloeien tot de beste versie van onszelf. De belangrijkste les die ik bij de SVR leerde, is dat de relatie met jezelf de meest waardevolle is.” (CH)

**FRANCINE**

*“Mijn beste investering ooit”*

“In 2015 hing mijn huwelijk van ongeveer twintig jaar aan een zijden draadje. Van een ‘wij’ was er geen sprake meer... En alles wat wij probeerden om de steeds terugkerende hevige ruzies te vermijden, draaide op niets uit. Tot ik op een dag een kaartje van de School voor Relaties in handen kreeg. Ik nam contact op en schreef me onmiddellijk in voor de basismodule. Na die eerste module volgde de tweede, ik heb de vier modules in negen maanden tijd afgelegd: het is de beste investering van mijn leven geweest! Een probleem – hoe groot of klein ook – kan maar opgelost worden vanuit de basis. En dat is wat de SVR nu net doet... Dankzij de School ben ik dicht bij mijzelf gekomen. Ik heb geleerd om mezelf graag te zien, goed voor mezelf te zorgen en mijn hart open te stellen. Veranderingen worden nu gestuurd vanuit de buik – intuïtie – en niet meer vanuit het hoofd – controle. Ik ben dankbaar dat de SVR op mijn pad is gekomen. En ik ben al die andere vrouwen van de School dankbaar voor hun onvoorwaardelijke steun.” (CH)