



כנס חברות השנתי סדנאות הבחירה



הדרך הביתה

סבב שני

- "אני בניתי בית בארץ ישראל" - לימוד ושיח יוצר | ברכה (באה) תור
- יוצרות.ים בית - סטודיו פתוח | גלית כהן
- בית פנימי - מרחב נוכח של גוף חיי ולב פועם | מלינה ברומיגר
- איך זה נגמר בסוף | אשר קרוגר
- סאונד הילינג - מפגש מרפא עם הלב | נועה בן פורת
- להיות בונה מקום אישי | יעל פישלר
- "בילדותי השתוקקתי לגור בבית של ברזל" (זלדה) - על וודאות במציאות משתנה | לילך נעמן
- הדרך אל ביתי | אביטל גבריהו-טף
- חלומות ככלי להחלמה בקבלה ובפסיכולוגיית המעמקים | מירה רגב
- עת להשלים | מירב בדיחי וקרן הראל גורדון
- לב פועם במלאכת הליבוד | צביה מורגנשטרן
- חורבן הבית ובניין הבית - טקס אבל בתנועה | אריאלה ווגל שליטין
- חפצי חיים - מפגש בין חומר לרוח | שרון מייבסקי
- להרגיש בבית | עפרה גינת ושרי אשחר
- מילים יכולות לארוג | ד"ר טלי אשר
- לבנות בית בגוף: תנועה, נשימה והקשבה פנימית | גאיה סניור
- לידה ומיתה בבית - נקודות וקווים משותפים | אבנר שיפטן
- קורות בתינו | ציפי חורי
- מקום לצמוח - סדנת טרריום רוחני | ניר להב

למידע נוסף על הסדנאות יש ללחוץ על שם הסדנה

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

”אני בנתי בית בארץ ישראל” - לימוד ושיח יוצר ברכה (באה) תור

הבית משכן של יציבות, ביטחון וערכים נתון לסכנות רוחות המציאות. בסדנא נבנה 'בית' שמכיל את הקבוע והיציב.

ברכה (באה) תור: מלווה רוחנית וקהילתית, מנחת קבוצה בקהילות וותיקים, קהילות מפונות או בעוטף צפון.

חזרה לרשימה

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

יוצרות.ים בית - סטודיו פתוח

גלית כהן

סטודיו פתוח וזורם ליצירה חופשית במגוון חומרים. מודל מעשי ליצירת מרחב יצירתי בבית.

גלית כהן: מלווה רוחנית, יוצרת, מנחת קבוצות וטקסים

חזרה לרשימה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

הדרך
הביתה

סבב שני

בית פנימי - מרחב נוכח של גוף חיי ולב פועם

מלינה ברומיגר

רגע של עצירה, התבוננות ויצירת מרחב "בית" תוך גופי אישי. הזמנה לגלות, להרגיש וליצור מרחב פנימי שהוא "בית"; כסמל למקום בטוח, עוגן פנימי ומקור לחיים. "בית" כמרחב ייחודי ואישי של חיים, נוכחות והווייה.

מלינה ברומיגר: תרפיסטית באומנות M.A - אנליטיקאית ביואנרגטית (פסיכותרפיה גופנית). 15 שנות נסיון של עבודה תרפויטית עם קבוצות ופרטני.

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

איך זה נגמר בסוף אשר קרוגר

סוף במוזיקה ובספרות. שירים וסיפורים, כיצד הם מסתיימים?
אשר קרוגר: מורה ומוזיקאי בישראל.

חזרה לרשימה

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

סאונד הילינג - מפגש מרפא עם הלב

נועה בן פורת

בסדנה נצלול אל חווית סאונד הילינג מדיטטיבית, מניעה ומרגיעה.

על גבי צלילים קסומים שאנגן לכן. נצא למסע פנימה אל 4 חדרי הלב. נעבור דרך שער האדמה, המים, האש והאוויר ונאסוף את החוויה חזרה לגוף, לבית שאנחנו.

נועה בן פורת: מנחת מעגלי מדיטציה וסאונד הילינג, מוזיקאית, מחברת ומאירת הספר "יש לי אחות בשמיים", בוגרת לימודי ליווי רוחני בתכנית רקמה.

חזרה לרשימה

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

להיות בונה מקום אישי

יעל פישלר

כתיבה ויצירה אינטואיטיבית לבניית המקום האישי על פי תורתה של ימימה. הבנת המושג "מקום אישי". ויצירת מקום אישי בצבעים וחומרים מהטבע בעזרת הכלים שמציעה ימימה.

יעל פישלר: אומנית בוגרת בצלאל ומלווה רוחנית, מתגוררת בישוב הצפוני להבות הבשן. מציירת עגורים ואצטרובלים, כדימויים בעלי משמעות רוחנית מהטבע. ומרכזת את פעילות "חברות" בצפון במרכז הרפואי זיו.

הסדנא כוללת עבודה עם אקריליק ומומלץ להביא בגדים בהתאם

חזרה לרשימה



כנס חברות השנתי סדנאות הבחירה

הדרך
הביתה

סבב שני

“בילדותי השתוקקתי לגור בבית של ברזל” (זלדה) - על וודאות במציאות משתנה

לילך נעמן

כשהגוף או המרחב הקהילתי חדלים מלהיות “בית בטוח”, מתעורר הצורך להגדיר מחדש מהו ביטחון ולפגוש עוגן שאינו תלוי בתנאים החיצוניים. נתבונן ב”שלד החשוף” של הגוף, הבית והמרקם החברתי דרך מפגש עם מקורות מהזוהר, ימימה ופמה צ'ודרון, וניחשף גם למודלים שנבנו מתוך ניסיון השנתיים האחרונות בליווי ובהתחדשות קהילתית. הסדנה משלבת למידה ותרגול חווייתית, ומעמיקה באפשרות לריפוי המתהווה מתוך עצם השהות בתהליך הבנייה מחדש. זוהי הזמנה למפגש מקצועי, כן ופתוח, על מלאכת איחוי הבית האישי והקהילתי בעת הזו.

לילך נעמן: מלווה רוחנית, בוגרת תוכנית “רקמה”, מלווה קהילות מהעוטף וגבול הצפון בתהליכי שיקום וצמיחה דרך שפת הרוח והתרבות היהודית-ישראלית.



כנס חברות השנתי סדנאות הבחירה

הדרך הביתה

סבב שני



הדרך אל ביתי

אביטל גבריהו-טף

סדנת כתיבה בה נעסוק בדרכי הגישה הפנימיים שלנו אל ביתנו. נחקור מה מאפשר אל הדרכים הללו, מה מאפיין אותם ומה היחס שלנו אליהם היום- בדרכים מן העבר ואלה של ההווה.

אביטל גבריהו טף: ביבליותרפיסטית.

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

חלומות ככלי להחלמה בקבלה ובפסיכולוגיית המעמקים

מירה רגב

חלום והחלמה.

מה תפקיד החלום ותהליך החלימה בתהליכי ההחלמה של הנפש והנשמה?
בסדנא נעקוב אחר כמה תפיסות להבנת מהות החלום במסורת היהודית
(מסכת ברכות והספרות הקבלית), נשווה אותן לתפיסות המודרניות של פרויד ושל
יונג ונתנסה בעבודת חלומות שפותחה אצל תלמידי יונג שפיתחו את עבודת הנשמה
(ביל פלוטקין ופרנסיס וולר).

הרבה מירה רגב: מטפלת בפסיכותרפיה סומטית מבוססת מיינדפולנס, מלמדת את
הספרות הקבלית במסגרות שונות גם בשילוב פסיכולוגיית המעמקים: יונג וממשיכיו.

חזרה לרשימה



כנס חברות השנתי סדנאות הבחירה

הדרך הביתה

סבב שני



עת להשלים

מירב בדיחי וקרן הראל גורדון

מירב בדיחי-סיפור חיים.

שיח וסדנת כתיבה בעקבות צפיה והתבוננות בסרט.

מירב בדיחי: מורה לספרות, מחנכת ומנהלת. ניהלה את חט"ב אוולינה ולאחר מכן את מדרשיית הרטמן למן הקמתה, במשך 17 שנים. בוגרת לימודי לוגותרפיה ומנחת סדנאות כתיבה. אם ל 3 ילדים וסבתא גאה.

קרן הראל- גורדון: מחנכת ומלווה רוחנית, מובילת קהילה בבית הכרם.

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

לב פועם במלאכת הליבוד

צביה מורגנשטרן

במהלך הסדנה נכיר את סוד המלאכה המפגישה הצמר הרך וחוד המחט. נגלה כיצד ניתן "לצייר בצמר" לעבוד בריטמוס מרגיע ולאפשר לעצמנו מרחב קסום של יצירה שלווה. במהלך הסדנה נכין תמונות ופייה ואשתף מנסיוני בדיאלוגים מבריאיים של "עיבד בליבוד" שזכיתי במפגשים עם ילדים ומבוגרים.

צביה מורגנשטרן: אשת כינוך ויוצרת בירושלים.

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

חורבן הבית ובניין הבית- טקס אבל בתנועה

אריאלה ווגל שליטין

בטקס אבל בתנועה, שנשען על טקס האבל האפריקאי של שבט הדגארה, תהיה לנו הזדמנות להתאבל על כל מה שאיבדנו בבית הפרטי והלאומי שלנו, על מנת שישונו בנו הכוחות לבנות ולהיבנות.

אריאלה ווגל שליטין: מטפלת בפסיכותרפיה גופנית הוליסטית, מלווה רוחנית ומנחה טקסי חיים וטקסי אבל.



כנס חברות השנתי סדנאות הבחירה

הדרך הביתה

סבב שני

חפצי חיים - מפגש בין חומר לרוח

שרון מייבסקי

סדנה שהיא הצעה לסדר - מה מספרים עלינו החפצים שלנו, מה אנחנו מתעקשים לשמור ומה קל לנו לשחרר? מה לעשות עם חפצים שאהובים שאירו לנו אחרי מותם ומה אנו נשאיר לקרובינו?

נתרגל "ניקיון מוות", נתבונן עמוק לפחות בחפץ אחד ונדבר על הרבה אחרים.

אנא הגיעו לסדנה עם חפץ יקר ערך עבורכן, כזה שמלווה אתכן כבר שנים.

שרון מייבסקי: מלווה רוחנית, עורכת חופות וטקסי חיים, יוצרת תאטרון ומספרת סיפורים. אספנית בולים, קופסאות פח ולקסיקוני בריאות משנות השבעים.

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

להרגיש בבית

עפרה גינת ושרי אשחר

סדנת התנסות במבט פנימה והחוצה. חוויה של ליווי רוחני בשילוב תנועה, קשיבות, יצירה וטבע.

הסדנה נערכת בחוץ וכוללת ישיבה על הארץ.

שרי אשחר: מלווה רוחנית, מנחת מעגלים, מעצבת, מציירת, כותבת ואוהבת להקשיב.

עפרה גינת: מורה ליוגה, פיזיותרפיסטית, מלווה רוחנית, רואה בטבע ובתנועה את משאבי הרוח שלי.

חזרה לרשימה



כנס חברות השנתי סדנאות הבחירה

הדרך
הביתה



סבב שני

מילים יכולות לארג

ד"ר טלי אשר

סדנת כתיבה, קריאה ושיח על היכולת לתפור, לפרום ולהתחיות.

ד"ר טלי אשר: חברת סגל בבית ספר מנדל למנהיגות ומגישת הפודקאסט "מי רוצה נס".
ספריה: "דרושה סבתא" (צלטנר, 2018), "החיים שלנו סוף" (פרדס, 2022) ו"לעברית
הקישו אחת" (2025).

חזרה לרשימה

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

לבנות בית בגוף: תנועה, נשימה והקשבה פנימית

גאיה סניור

בית – כדאי שיהיה קרוב לאדמה (לאו צה).
אנחנו לא תמיד יכולים לשלוט במה שקורה בחוץ, אבל אפשר לטפח בתוכנו מקום שמרגיש כמו בית ומאפשר לנו להישאר מקורקעים.
בסדנה נתנסה בתרגול יוגה עדין ובנשימה (כולל "הנחה פיזיולוגית") שמסייעים להרגעה ולחזרה פנימה.
התרגול מתאים לכל אחת ואחד, עם או בלי ניסיון, ומשלב תנועה, נשימה ורגעים של הקשבה ושיתוף.

גאיה סניור: מרפאה בעיסוק ומנחת יוגה, עם שנות עשייה בעמותת "חברות".

מוזמנים להגיע עם מזרון יוגה ובגדים נוחים

חזרה לרשימה

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

לידה ומיתה בבית - נקודות וקווים משותפים

אבנר שיפטן

מהם הקווים והנקודות המשותפות ללידה ולמיתה בבית? האם החוויות של שתיהן דומות? ננסה בסדנא למצוא את המשותף ביניהן.

ד"ר אבנר שיפטן: מלווה חולים בהוספיס בית גליל עליון ומלווה יולדות בביתן.

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

קורות בתינו

ציפי חורי

בעזרת כתיבה נחפש את "קורות" הבית שבי, נמשש כמה הם רועדים ומתי הם יציבים. נכיר טקסטים על בית. נבחן מה בתוכי מיועד ל"שימור" ומה בבית שאני מבקש שיפוץ והרחבה.

ציפי חורי: רבה ישראלית, כותבת ומלווה קהילות ואנשים בתחום של תרבות, רוח וטקסי חיים.

סבב שני

הדרך
הביתה



כנס חברות השנתי
סדנאות הבחירה

מקום לצמוח - סדנת טרריום רוחני

ניר להב

הזמנה להביא את הטבע ככלי מרפא לחיינו. ניגע באדמה ובצמחים וניצור יחד יער קסום ומערכת אקולוגית קטנה בתוך בועת זכוכית, תוך תהליך התבוננות פנימית.

ניר להב: איש אדמה וצמחים, אוהב טבע ואנשים, גנן קהילתי, מדריך גינון, ליקוט ובישול בשטח. ניהל בשנים האחרונות מרחב של גינון וטבע מרפא בגן הבוטני בירושלים.

חזרה לרשימה