

ROOTED

Intensief driedaags gezinstraject

Versterk je wortels. Groei samen.

Verbinden. Verankeren. Samen verder groeien.

1. Introductie

Een gezin is voortdurend in beweging.

Werk, school, hobby's, schermen en verplichtingen vullen al snel de agenda. Voor je het weet leef je vooral naast elkaar.

Er wordt veel georganiseerd.

Maar steeds minder écht beleefd.

ROOTED is een intensief driedaags gezinstraject waarin gezinnen bewust tijd maken om opnieuw verbinding te creëren.

Niet door méér te doen.

Maar door opnieuw écht aanwezig te zijn.

Tijdens deze drie dagen bouwen jullie samen aan jullie **Persoonlijke Gezinsboom**. Stap voor stap ontdekken jullie welke waarden jullie verbinden, waar jullie kracht ligt en hoe jullie samen verder willen groeien.

Professionele begeleiding, natuur, spel, gesprekken, reflectie en gezamenlijke beleving zorgen voor een unieke ervaring die nog lang na deze drie dagen blijft doorwerken.

Want sterke gezinnen groeien vanuit sterke wortels.

2. Voor wie?

Dit traject is voor gezinnen die...

✓ bewust tijd willen maken voor elkaar

✓ opnieuw meer verbinding willen ervaren

- ✓ willen groeien in bewust ouderschap
 - ✓ beter willen communiceren
 - ✓ samen nieuwe herinneringen willen maken
 - ✓ willen vertragen
 - ✓ op zoek zijn naar meer rust binnen het gezin
 - ✓ samen willen bouwen aan een sterke basis voor de toekomst
-

3. Wat mag je verwachten?

ROOTED is geen gezinsvakantie.

Geen opvoedingscursus.

Geen therapie.

Wel een intensief gezinstraject waarin verbinding centraal staat.

Tijdens deze drie dagen bouwen jullie samen aan jullie **Persoonlijke Gezinsboom**.

De boom groeit stap voor stap.

Van de wortels tot de kruin ontdekken jullie welke waarden jullie verbinden, welke talenten ieder gezinslid meebrengt en hoe jullie als gezin bewuster kunnen samenleven.

Professionele begeleiding, natuurbewerking, spel, reflectie, gezamenlijke opdrachten en individuele gezinsmomenten zorgen ervoor dat niet alleen inzichten ontstaan, maar ook nieuwe ervaringen.

Zo groeit niet alleen jullie Gezinsboom.

Ook jullie verbondenheid groeit mee.

4. Hoe ziet jouw traject eruit?

Dag 1 — WORTELS

Thuiskomen. Verbinden. Ontdekken.

Vandaag leren jullie opnieuw kijken naar jullie gezin.

Wie zijn wij?

Waar zijn we trots op?

Wat maakt ons gezin uniek?

Via speelse opdrachten, natuurbeleving, begeleide gesprekken en gezamenlijke activiteiten bouwen jullie de **wortels van jullie Persoonlijke Gezinsboom**.

Jullie ontdekken welke waarden jullie gezin dragen en welke fundamenten jullie willen bewaren.

Dag 2 — GROEIEN

Luisteren. Begrijpen. Samen beleven.

Vandaag staat ontmoeting centraal.

Jullie ontdekken elkaars talenten.

Er ontstaat ruimte voor gesprekken.

Voor plezier.

Voor spel.

Voor stilte.

Voor echte aandacht.

De **stam en takken van jullie Persoonlijke Gezinsboom** groeien verder.

Jullie ontdekken hoe ieder gezinslid kan bijdragen aan een warm, veilig en verbonden gezin.

Dag 3 — BLOEIEN

Kiezen. Verankeren. Verder groeien.

Vandaag kijken jullie vooruit.

Welke gewoontes willen jullie thuis behouden?

Welke afspraken willen jullie maken?

Waar willen jullie als gezin verder in groeien?

Samen maken jullie de **bladeren van jullie Persoonlijke Gezinsboom**.

Iedereen draagt iets bij.

Daaruit ontstaat ook jullie **Gezinsritueel**.

Een eenvoudig maar betekenisvol moment dat jullie thuis bewust blijven herhalen.

Dat kan een wekelijkse wandeling zijn.

Een schermvrije avond.

Een gezinsgesprek.

Samen koken.

Of een ander moment dat past bij jullie gezin.

Zo blijft ROOTED ook na deze drie dagen verder groeien.

De ROOTED-methodiek

Tijdens het volledige traject vormt de **Persoonlijke Gezinsboom** de rode draad.

- Wortels

Ontdekken welke waarden, verhalen en verbindingen jullie gezin dragen.

- Groeien

Ruimte maken voor ontmoeting, communicatie en gezamenlijke ervaringen.

- Bloeien

Jullie Gezinsboom vertalen naar een **Gezinsgroeiplan** én een **persoonlijk Gezinsritueel** dat thuis verder blijft groeien.

Zo wordt ROOTED niet alleen een driedaags traject.

Het wordt een nieuwe manier van samen leven.

5. Wat is inbegrepen?

Je investering omvat een volledig verzorgd driedaags gezinstraject.

- ✓ Twee overnachtingen in een comfortabel familie appartement
 - ✓ Alle maaltijden, bereid met pure en gezonde voeding
 - ✓ Acht professionele begeleidingssessies
 - ✓ Gezinsactiviteiten binnen en buiten
 - ✓ **Jullie Persoonlijke Gezinsboom**
 - ✓ **Gezinsgroeiplan**
 - ✓ **Persoonlijk Gezinsritueel**
 - ✓ Gezinswerkboek
 - ✓ Natuur- en stiltebeleving
 - ✓ Professionele begeleiding gedurende het volledige traject
 - ✓ Mogelijkheid tot gezinsopvolging en terugkommomenten
-

6. Praktisch

Weekformule

Maandag van **10.00 uur** tot woensdag **17.00 uur**

Weekendformule

Vrijdag van **10.00 uur** tot zondag **17.00 uur**

Locatie

ReCenter

Staf Larochelaan 47 te 2960 Brecht

welcome@recenter.be

www.recenter.be

7. Wat neem je mee naar huis?

Na deze drie dagen...

- ✓ hebben jullie opnieuw bewust tijd gemaakt voor elkaar
 - ✓ kennen jullie elkaars talenten beter
 - ✓ begrijpen jullie beter welke waarden jullie verbinden
 - ✓ beschikken jullie over jullie **Persoonlijke Gezinsboom**
 - ✓ hebben jullie een concreet **Gezinsgroeiplan**
 - ✓ hebben jullie een eigen **Gezinsritueel** ontwikkeld dat jullie thuis verder blijven beleven
 - ✓ vertrekken jullie met nieuwe herinneringen én nieuwe gewoontes die de verbondenheid binnen jullie gezin blijven versterken
-

8. Plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek

Elk gezin is uniek.

Daarom starten we ook hier met een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

We luisteren graag naar jullie verhaal, beantwoorden jullie vragen en bekijken samen of **ROOTED** het traject is dat vandaag het beste aansluit bij jullie gezin.

Er is geen verplichting.

Wel alle ruimte om kennis te maken.

9. Waarom dit traject werkt

ROOTED vertrekt vanuit een eenvoudige overtuiging:

Sterke gezinnen groeien niet vanzelf. Ze groeien wanneer mensen bewust tijd maken voor elkaar.

Tijdens deze drie dagen bouwen jullie samen aan jullie **Persoonlijke Gezinsboom**. Geen symbolische oefening, maar een levend hulpmiddel waarin zichtbaar wordt welke waarden jullie verbinden, welke kwaliteiten ieder gezinslid meebrengt en hoe jullie als gezin verder willen groeien.

Daarnaast ontwikkelen jullie een **Gezinsritueel**: een eenvoudig, betekenisvol moment dat ook na het traject bewust terugkeert in jullie dagelijkse leven. Juist die kleine, terugkerende momenten zorgen ervoor dat de inzichten van deze drie dagen niet vervagen, maar verder wortelen.

Professionele begeleiding, gezamenlijke beleving, natuur, spel, reflectie en echte gesprekken zorgen ervoor dat verbinding niet alleen besproken wordt, maar ook ervaren.

Jullie vertrekken niet alleen met mooie herinneringen. Jullie vertrekken met een Persoonlijke Gezinsboom, een Gezinsgroeiplan én een Gezinsritueel die jullie helpen om ook maanden en jaren later bewust te blijven bouwen aan een warm, veerkrachtig en verbonden gezin.



ReCenter
MEER MENS. MEER VERBINDING.

3 dagen voor jezelf

Welk traject kies jij?

— ♥ —
RUST. VEERKRACHT. VERBINDING.

Hier mag je landen.

TRAJECTEN VAN
3 DAGEN

MAANDAG
T.E.M. WOENSDAG

— ♥ —

VRIJDAG
T.E.M. ZONDAG

INBEGREPEN:

- ✓ 2 overnachtingen in eigen kamer met badkamer
- ✓ Alle maaltijden
- ✓ 8 sessies
- ✓ Professionele begeleiding
- ✓ Individuele begeleiding
- ✓ Reflectie en oefenmomenten
- ✓ Pure voeding
- ✓ Natuurmomenten
- ✓ Stilte- en rustmomenten



LEF

Herwin je veerkracht.
Landen, Ervaren, Focus.



BREATHE

Voorkom uitputting.
Creëer terug ademruimte.



RESET

Even halt houden
en vernieuwde
richting kiezen.



BALANCE

Breng terug balans
in werk en leven.



ReCONNECT

Maak terug
verbinding met
jezelf, je partner,
je familie.



DIGITAL DETOX

Ontkoppel en breng
terug rust in hoofd
en lichaam.



NEXT STEP

Vind richting
voor jouw
toekomst.



SLOW

De kunst
van vertragen.



SPARK

Ontdek wat jouw
energie geeft in je
job en bezigheden.



ROOTED

Versterk je wortels.
Vind rust, richting
en verbondenheid.



OPTIONEEL:
nadien opvolg en/of terugkomsessies mogelijk.





Groene,
rustige
omgeving



Pure
voeding



Professionele
begeleiding



Rust, natuur
& verbinding



www.recenter.be



welcome@recenter.be



ReCenter
MEER MENS. MEER VERBINDING.



Staf Larochelaan 47
2960 Brecht



Welkom bij ReCenter.
Een plek waar je mag landen.

