



SENSE

TRAINING VOOR
GEVOEL EN BEWUSTZIJN

2026-2027



Vind jezelf, verken je horizon



2026-2027

Training voor Gevoel en Bewustzijn

Deze tijd vraagt om zelfstandige en creatieve mensen, opvoeders, leiders, doeners en denkers die werken vanuit liefde. Tjongeroog wil hen met deze training ondersteunen en bemoedigen.

SENSE is een eenjarige training voor ontwikkeling en groei, die je bewuster, krachtiger en energieker maakt. Je ontdekt hoe je ondernemer kunt zijn van je eigen bestaan. Je krijgt inzicht in je eigen gedrag en dat van de ander.

Hoe kan dat?

In deze training staan je gevoel en zelfbewustzijn centraal. Door gebeurtenissen uit je dagelijks leven onder de loep te nemen en te onderzoeken wat die met je doen, leer je je eigen reacties en patronen herkennen en nieuwe antwoorden te vinden.

In een vaste groep van deelnemers ontwikkel je vaardigheden zoals intuïtief luisteren en effectief feedback geven, omgaan met gevoelens en emoties, grenzen aangeven, oude pijn opruimen, conflicten hanteren. Je leert contact te maken met je innerlijke warmtebron, je authentieke zelf.

Je leert op je intuïtie te vertrouwen. Zelfreflectie staat centraal, met vragen zoals: "Hoe gaat het met mij? Wat heb ik al ontdekt, waar sta ik nu en wat wil ik ontwikkelen?"

De training levert levenslust op, helderheid en diepgaand bewustzijn, die je kunt gebruiken voor jouw leven, zowel privé als in werk. Je krijgt een ruimere horizon. SENSE is voor zoekers die meer licht en liefde in de wereld willen neerzetten.



Voor wie?

SENSE is bedoeld voor iedereen die meer uit zichzelf en het leven wil halen, ongeacht leeftijd of achtergrond. Het biedt handvatten voor vragen als:

- 'Hoe kan ik een ander effectief coachen en begeleiden?'
- 'Ik wil meer vreugde in mijn relatie, wat kan en wil ik doen?'
- 'Hoe verhoud ik mij tot pijnlijk wereldnieuws?'
- 'Hoe kan ik geïnspireerd werken zonder mijzelf uit te putten?'
- 'Ik sta aan alle kanten onder druk, hoe ga ik daarmee om?'
- 'Hoe kan ik (mijn) kinderen liefdevol opvoeden?'
- 'Ik voel me somber en bedrukt, hoe komt dat, wat is er met mij aan de hand?'

Hoe werkt SENSE?

SENSE heeft een cyclus van tien groepstrainingen, gehouden van vrijdagavond 21.00 uur tot zaterdag 18.00 uur. Deze sessies worden geleid door twee ervaren trainers met expertise in Gestaltpsychologie, rollenspel, meditatie, droomuitleg en lichaamsgerichte expressie-oefeningen.

Als deelnemer heb je zelf de regie over je persoonlijke groeiproces. Tijdens de trainingen is gelegenheid om thema's uit je eigen leven in te brengen. In groepsverband wordt hier dieper op ingegaan, waarbij de focus ligt op het ontdekken van inzichten of oplossingen die verborgen liggen in jouw vraagstuk.

Door situaties vanuit verschillende invalshoeken te bekijken en mee te maken wat groepsgenoten delen, doe je waardevolle ontdekkingen.

De trainers faciliteren en bewaken dit proces zorgvuldig.

SENSE en werk

Problemen en vraagstukken in werksituaties zijn regelmatig onderwerpen in de training. SENSE wil helpen om creativiteit, flexibiliteit en draagkracht op de werkvloer te bevorderen.

Filosofie van SENSE

Voor Tjongeroog en haar trainers maakt de mens deel uit van een grotere, bezielde natuur en kosmos. Het uitgangspunt is dat je een innerlijke lichtbron hebt en de antwoorden op levensvragen in jezelf draagt. Je wordt uitgenodigd om de architect van je eigen bestaan te zijn.

De trainingen bouwen voort op het werk van Godefrida Hoogenraad-Oberman, psycholoog/psychotherapeut en oprichter van Tjongeroog. Zij liet zien dat elk mens uniek is en contact kan maken met een dieper innerlijk. Zij liet zich inspireren door Gestaltpsychologie, bio-energetica, regressietherapie, geweldloos communiceren en elementen uit de oosterse filosofie. Zelfontplooiing, leven 'zonder lof of blaam' en het durven loslaten van aangepast gedrag komen telkens terug. 'Liefde vervult de wet!' was een van haar motto's.



Thema's en vaardigheden voor Persoonlijke en Professionele groei

Persoonlijke groei en zelfbewustzijn

- **Authentiek en oprecht contact: ik voel, ik vind, ik wil, ik doe**
Leer onafhankelijk en bewust spreken en handelen.
- **Gevoel als poort naar bewustzijn**
Krijg contact met je gevoelens en gebruik deze als sleutel voor energie, kracht en helderheid.
- **Vrijheid**
Vind onder alle omstandigheden jouw eigen antwoord.
- **Schuld en verantwoordelijkheid**
Neem verantwoordelijkheid vanuit kracht, in plaats vanuit schuldgevoel.
- **Ouders en voorouders**
Welke rol speelt jouw afkomst? Herken je oude aangeleerde gedragspatronen?

Communicatie en relaties

- **Conflict accepteren en oplossen**
Leer conflictsituaties aangaan met behoud van contact met de ander. Een win-win voor alle partijen, in werk en privé.
- **Grenzen aangeven en respecteren**
Bouw gezonde relaties op door jouw grenzen te bewaken en die van anderen te respecteren.
- **Luisteren en counselen**
Versterk je vermogen om actief en inlevend te luisteren, de ander te spiegelen en zonder oordeel feedback te geven.
- **Intimiteit en relatie**
Verdiep je vriendschap of relatie, vanuit zelfliefde en liefde voor de ander, en zie de relatie als een kans op groei.
- **Opvoeden een levenskunst**
Werk met contact en grenzen, met eerbied voor het unieke van de ander.

Zelfreflectie en transformatie

- **Projectie, verdringing**
Herken onbewuste belemmerende normen en oordelen en laat deze los.
- **Zelfkritiek loslaten**
Omarm een leven zonder zelfcensuur en interne controleur.
- **De relatie met mijn lichaam**
Zoek naar de psychische en fysieke achtergrond van lichamelijke klachten. Wat zegt mijn innerlijke gids?
- **Zelfwaardering, ik draag mijzelf**
Ik kan meer van anderen houden als ik mijzelf volledig liefheb.

Leiderschap en persoonlijke impact

- **Leiderschap**
Werken vanuit bezieling, visie, overtuiging, liefde en gezag.
- **Slachtoffer of ondernemer**
Bouwmeester worden van mijn eigen bestaan; gedrag loslaten dat mij blokkeert of afhankelijk maakt.
- **Authentiek leven en handelen**
Oefenen met onafhankelijkheid, zonder (onbewuste) aanpassing, loslaten van verwachtingen die ik koppel aan de ander.
- **Spreken met gezag en overtuiging**
Communiceren vanuit mijn eigen waarheid, impact creëren en inspiratie overbrengen met mijn boodschap.

Zingeving en spiritualiteit

- **Spiritualiteit**
Is er een zinvolle samenhang? Wat is mijn relatie met de aarde, de natuur, de kosmos, een groter geheel?
- **Volharding, toewijding, ja zeggen**
Terugvinden van mijn innerlijke bron. Mijn liefde in praktijk leren brengen. Op mijn 'ja' kunnen anderen bouwen.

Begrippen

Gestaltpsychologie

Een therapeutische stroming waarbij de therapeut met vragen en feedback de hulpzoeker stimuleert om met haar/zijn eigen antwoorden te komen.

Bio-energetica

Een met Gestalt verwante methode, waarbij het lichaam door oefeningen uiting geeft aan onderliggende gevoelens, waardoor de persoon bewuster wordt van zichzelf en kracht ervaart.

Regressietherapie

In een gesprek of een geleide meditatie voelt de deelnemer dat oude ervaringen in de weg zitten. Dit kunnen ervaringen zijn uit de vroege jeugd of (hypothetisch) uit een vorig leven. Hierdoor kan heling plaatsvinden.

Geweldloze communicatie

Met deze benadering kan een conflict worden onderzocht en worden opgelost. Kern is het wederzijds, concreet en openlijk benoemen van ieders eigen belang en motief, met de daarbij behorende gevoelens.

Oosterse filosofie

Hierin wordt onderwezen dat oplossingen voor problemen liggen in loslaten, toevertrouwen en naar binnen gaan. In tegenstelling tot de 'Westerse' aanpak van onderzoeken en analyseren.



Avondbijeenkomsten met groepsgenoten

In de periode tussen de trainingsweekenden komt de SENSE-groep één keer per maand op een doordeweekse avond bijeen onder leiding van twee begeleiders. De avondbijeenkomsten vormen een belangrijke schakel tussen de weekends.

Met je groepsgenoten onderzoek je op de avond een concrete situatie of ervaring uit je leven. Deelnemers kunnen hierbij oefenen met feedback geven, en elkaar zonder oordeel spiegelen of bemoedigen. De avondtrainingen vinden fysiek plaats op Zonneoog, Bergsingel 122, 3037 GM Rotterdam of op TjongerLicht, Grindweg 10, Nijeberkoop of online via Zoom, nader te bepalen. Steeds van 20.00 tot 22.30 uur.





Praktische informatie

- Het trainingsjaar bestaat uit 10 trainingen, van vrijdagavond 21.00 uur tot zaterdagmiddag 18.00 uur, van september tot en met juni.
- De kosten van SENSE bedragen € 1.950 (inclusief 21% BTW), overnachting, ontbijt en lunch is inbegrepen. Betaling binnen 30 dagen na ontvangst van de factuur na het eerste trainingsweekend. Dit bedrag kan desgewenst in maandelijkse termijnen worden voldaan, bij inschrijving aan te geven. Studentenkorting op aanvraag.
- De overnachtingen vinden plaats in de, op drie minuten loopafstand gelegen, woonboerderij 'de Pinguïn'.
- Bij inschrijving schrijf je een motivatie van je deelname: wat is je doel, wat wil je verwirkelijken en leren?
- Eén keer per maand heeft de SENSE-groep een avondtraining onder leiding van twee avondgroep-begeleiders. Fysiek in Rotterdam of Nijeberkoop, of online via Zoom, nader te bepalen.
- De SENSE-weekendtrainingen worden steeds begeleid door twee trainers uit een team van vijf. Dit zijn: Ebba Hoogenraad, Hein Mannaerts, Arno Hartel, Jan Galesloot en Roeland Cuppers. Zie ook www.tjongeroog.nl

- Alle trainers van weekendtrainingen en avondgroepen komen regelmatig bij elkaar voor een intervisie om verbinding te houden en elkaar te inspireren.
- De training is geschikt voor alle leeftijden vanaf 18 jaar.
- Meer informatie, ook over andere activiteiten van Centrum Tjongeroog, vind je op www.tjongeroog.nl
- Komend seizoen vinden de 9e en 10e SENSE-training plaats. Bij inschrijving wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de door jou aangegeven voorkeur voor SENSE 9 dan wel SENSE 10. De groep bestaat uit circa 10 - 15 deelnemers. Inschrijving graag vóór 1 september 2026.

Locatie TjongerLicht

Centrum Tjongeroog voor persoonlijke ontwikkeling is gehuisvest aan de Grindweg 10, 8422 DN te Nijeberkoop, in een pand met de naam TjongerLicht. Het is een ruim trainingsgebouw, nabij een natuurgebied, met biologische boomgaard, terras, bloementuin, moestuin, natuurven en labyrint, met veel uitzicht over al het omliggend groen. Vlakbij bevindt zich de verblijf- en overnachtingslocatie 'de Pinguïn'.



Wat zeggen deelnemers van de SENSE-training over hun ervaringen?

"Dankzij deelnemen aan de SENSE voel ik mij een steeds completer mens. Aardig zijn voor mijzelf lukt mij steeds beter. Ik hoef mijn positie niet met agressie op te eisen, maar kan deze gewoon innemen."

Koen van Beek
Financial

"Dankzij SENSE voel ik verbinding met mijn eigen liefde - voor mezelf, en van daaruit ook voor anderen. Ik ben zachter geworden, en tegelijk weet ik wat goed voor me is en durf ik mijn grenzen liefdevol aan te geven."

Ghislaine Roos
Docent kunstvakken

"Een frustrerende werksituatie nu, herinnert aan een nare gebeurtenis vroeger. Dankzij de training kan ik het verdrietige jongetje dat ik toen was, troosten en omvatten. Gevoel komt vrij. Heling."

Frank van Beuningen
Fonds Natuurinclusieve Streekboerderijen, Boer en Vader

"Van tevoren dacht ik: 10 keer, wat veel. Maar elke keer ben ik verrast door alles wat ik ontdek bij mijzelf. Ik kijk nu al uit naar het volgende weekend."

Jenny Knopperts

"SENSE bijeenkomsten zijn als yoga voor mijn ziel: de aandacht voor de 'stemmen' van mijn gevoel, hart en hoofd brengt ruimte, inzicht, heling en inspiratie."

Irma
voorheen pleegzorgbegeleider,
nu o.a. vrijwilliger voor een zonnestroom coöperatie

"SENSE geeft mij ondersteuning in de opvoeding. Een emotionele verrijking voor mij en mijn kinderen en gezin."

Judith Noij
Voetreflexoloog

"Tjongeroog is een plek waarbij ik inzichten, verdieping en contact met mens en natuur kan ervaren."

Vincent Sintemaartensdijk
Meubelmaker, beeldend kunstenaar

"De training opent perspectief naar de echte bedoeling en essenties. Het biedt mij bezinning op ethische vraagstukken en doet een appèl op mij om het 'goede' te doen."

Marjolijn Vencken
Expert duurzaamheid en
coach leiderschap voor bestuurders

SENSE intro

zondag 28 juni 2026

Wil je kennismaken met SENSE? Wil je weten of het bij jou past? Tjongeroog organiseert op zondag 28 juni tussen 10.00 en 16.00 uur een eendaagse gratis trainingsdag waarin je de sfeer en werkwijze leert kennen.

Plaats: Grindweg 10, Nijberkoop.
Opgave via www.tjongeroog.nl

Meer weten?

Ben je geïnteresseerd en wil je meer weten?

Bel dan naar 06 41 90 63 37
mail naar: info@tjongeroog.nl
ga naar: www.tjongeroog.nl



Open Dag

zaterdag 22 augustus 2026

Kennismaken met Centrum Tjongeroog en het aanbod aan workshops en trainingen? Doe mee met de gratis Open Dag op zaterdag 22 augustus 2026. Met informatiemarkt, rondleiding, mini-workshops, kinderactiviteiten en muziek. Ook zullen deelnemers aan SENSE hun ervaringen vertellen. Kom horen wat het hen persoonlijk en zakelijk heeft opgeleverd en aan levenslust heeft gebracht. Inlopen vanaf 9.30 uur.

Adres: 'TjongerLicht', Grindweg 10, Nijberkoop.

**Nader bericht over de Open Dag
vind je op de website www.tjongeroog.nl**



Data SENSE trainingen 2026/2027:

SENSE 9

11/12 september 2026
09/10 oktober 2026
6/7 november 2026
11/12 december 2026
15/16 januari 2027
12/13 februari 2027
5/6 maart 2027
09/10 april 2027
14/15 mei 2027
11/12 juni 2027

SENSE 10

25/26 september 2026
23/24 oktober 2026
20/21 november 2026
18/19 december 2026
29/30 januari 2027
26/27 februari 2027
19/20 maart 2027
23/24 april 2027
28/29 mei 2027
18/19 juni 2027



Tjongeroog

CENTRUM VOOR
PERSOONLIJKE ONTWIKKELING