

# JOUW STEM DOET ERTOE

## Een speelse, verdiepende workshop voor stem, lijf en lef

Je spreekt vanuit wat hoort, wat past, wat werkt. Onbewust slik je geregeld je woorden in. Je denkt zorgvuldig na voor je spreekt. Je voelt spanning waar je ruimte zou willen ervaren. Je zegt genoeg, maar iets in jou blijft aangepast. Ergens onderweg ben je je eigen toon verloren. Herkenbaar?

De workshop 'Jouw stem doet ertoe' nodigt je uit om jezelf weer volledig te voelen en laten horen. Niet om iets neer te zetten of indruk te maken, maar om ruimte te geven aan wat in jou leeft en gehoord wil worden; met je stem, je lijf, je adem, je waarheid.

### Er zit meer in je dan eruit komt

Het gaat over durven luisteren. Naar jezelf. Naar wat er écht in je leeft. En dan de moed vinden om het te uiten. In klank. In woorden. Of een lied.

- ➔ Van zwijgen naar zingen
- ➔ Van aanpassen naar authentiek aanwezig zijn
- ➔ Van inslikken naar echt verbinden

### Wat je meeneemt

- Meer vrijheid en vertrouwen in hoe je je uitspreekt
- Meer impact in je communicatie, zonder trucjes en moeite
- Meer plezier en lichtheid in spreken en verbinding maken
- Meer ruimte en ontspanning in je lijf én in de manier waarop je je laat horen

### Reviews

'Wineke biedt een veilige plek waarbij ze iets in beweging zet zonder dat je het doorhebt. En het blijft nog heel lang doorwerken.'

'Nooitgedacht dat ik mezelf zo zou laten horen, wat een overgave kwam er vrij'

'De workshop gaf mij het vertrouwen en de moed om mezelf echt te laten zien én horen'.



### Wat gaan we doen?

We werken met de stem, live muziek, beweging, adem, klank en lijf. In een veilige setting die uitnodigt en ontspant. Zonder druk. Zonder oordeel. Met zachtheid en humor. De workshop gaat niet over mooi zingen of beter je best doen, wel over bereid zijn om jezelf te laten horen.

### Over Wineke

Ruim twintig jaar werkte ik als communicatieprofessional en manager. Ik wist hoe ik moest overtuigen en hoe ik mezelf subtiel kon wegcijferen. Wat ik voelde, vertaalde ik naar wat wenselijk was.

Tot ik mezelf niet meer hoorde. Ik begon opnieuw te luisteren. Naar binnen. Naar mijn eigen stem.

Ik gooide het roer om, ging retreats geven en bracht de piano en mijn stem terug in mijn leven.

Nu werk ik als transformatiecoach, facilitator voor stemexpressie en singer-songwriter. Ik begeleid mensen en teams die verlangen naar communicatie die klopt; van binnen én naar buiten toe. Met alles wat ertoe doet.

### Praktisch

- 📅 Vrijdag 17 april van 10.00 – 16.30 uur
- 📍 Landgoed Heidestein, Driebergen (10 min lopen van station)
- 👥 Max. 6 deelnemers
- 💰 € 119 (inclusief heerlijke, gezonde lunch)
- ✉️ Aanmelden en meer informatie via: [wineke@wienswijze.nl](mailto:wineke@wienswijze.nl)

**Laat je raken, hoor jezelf terug, en ontdek hoe jouw stem verschil maakt.**