

3x
Complete
Vrouwencirkel

door: Willemijn Welten



Inhoud

04

VROUWENCIRKEL 1

Nieuwe maan cirkel

10

VROUWENCIRKEL 2

Transformatie & loslaten cirkel

16

VROUWENCIRKEL 3

Motherblessing



Lieve vrouw,

Wat bijzonder dat jij je aangetrokken voelt tot het faciliteren van vrouwencirkels. Dit is geen toeval, het is een roeping die voortkomt uit jouw diepe verlangen om vrouwen te verbinden, te helen en te empoweren.

In dit e-book deel ik drie complete voorbeelden van vrouwencirkels:

1. Een Motherblessing
2. Een Nieuwe maancirkel
3. Een transformatie & loslaten cirkel

Deze voorbeelden geven je een eerste inzicht in hoe je een betekenisvolle cirkel kunt opbouwen. Je kunt deze natuurlijk gebruiken ter inspiratie en input. Maar het faciliteren van vrouwencirkels gaat zoveel dieper dan alleen de structuur kennen.

Het gaat over:

- Het creëren van een werkelijk veilige, sacred space
- Het ontwikkelen van jouw unieke facilitatiestijl
- Het herkennen en transformeren van je eigen schaduwkanten
- Het volledig in je vrouwelijke kracht staan
- Het manifesteren van jouw ideale deelnemers

Hier gaan we o.a. mee aan de slag tijdens de opleiding tot vrouwencirkel facilitator. Voor nu, enjoy deze cirkels en laat me vooral weten wat je gebruikt van deze cirkel!

Alle liefs,

Willemijn



Vrouwencirkel 1

Nieuwe maan cirkel

Nieuwe maan cirkel

Ter voorbereiding

- Ruimte en aanwezigen reinigen met salie/palo santo
- Altaar maken in een bepaald thema, met kaarten eromheen die mensen kunnen pakken voor/na de cirkel, bijvoorbeeld de Manifesteren kun je leren kaarten
- Iedereen neemt een item mee dat symbool staat voor wat ze willen manifesteren

1. Opening & intentie

Welkom lieve allemaal bij deze nieuwe maan cirkel.

Een nieuwe maan is het moment om te zaaien, om nieuwe intenties te zetten en om los te laten wat niet meer dient. Het is een krachtig moment om je wensen het universum in te sturen en te manifesteren wat je diep van binnen verlangt.

Voorbeeld openingsgebedje:

Lief Universum,

We zijn dankbaar dat we hier samen mogen komen tijdens deze nieuwe maan in [STERRENBEELD]. Een tijd van [THEMA VAN HET STERRENBEELD]. We openen ons hart voor nieuwe mogelijkheden en zetten de intentie om alles los te laten wat ons niet meer dient.

Moge deze cirkel een veilige ruimte zijn waar we onze diepste dromen kunnen delen. Waar we elkaar inspireren en ondersteunen in het manifesteren van onze wensen. Waar we de magie van co-creatie mogen ervaren.

We zijn dankbaar voor deze sacred space en voor alle vrouwen die hier hun energie en wijsheid delen.

En zo is het.

2. Opening - kennismaken (dit is optioneel)

Iedereen deelt:

- Naam
- Wat je wilt manifesteren deze maancyclus in 1 zin
- Of één woord dat je energie nu beschrijft

Let op: Hou het kort, wees hier scherp op. Als er 20 vrouwen zijn, en iedereen deelt een minuut ben je al 20 minuten verder. Mensen horen zichzelf graag praten ;). Ik ben een voorstander van sharings op het einde van een cirkel als mensen zijn geland in hun hart. En om heel bewust te zeggen: hou het kort, bijv. echt 1 woord of zin.

3. Meditatie

Nieuwe Maan Visualisatie:

- Start met een korte ademhalingsoefening, 5 seconden in, 5 seconden vast, 5 seconden uit. Doe dit voor een aantal minuten.
- Laat je eigen ademhaling terugkomen.
- Leg je handen even kort op je hart en denk aan iets waar je dankbaar voor bent op dit moment. Breng ondertussen een kleine glimlach op je gezicht.
- Merk op hoe jouw lichaam meer ontspant, je schouders laag, je ogen, je hoofd.
- Maak dan weer contact met je hart en voel wat de eerste intentie is die op dit moment in jou opkomt, welke intentie zou jij willen zetten voor deze nieuwe maand? Misschien starten met iets nieuws, of heb je een wens die nu omhoog komt.
- Visualiseer dan een doosje voor je hart en doe jouw intentie hierin.
- Maak dan nu contact met de maan. Visualiseer de maan en haar kracht voor je. Zie haar vriendelijke, liefdevolle gezicht, en zie dat ze met liefde naar je kijkt. Ze strekt je armen naar je uit en je geeft je doosje met intenties aan haar. Ze pakt het van je over en onmiddellijk merk je het verschil. Voel je je lichter, voel je de hulp?
- Ontvang haar antwoorden en de energie die ze je geeft (neem hier de tijd voor)
- Sluit af door de maan weer voor te stellen en haar te bedanken voor haar hulp
- Lieve maan dankjewel voor het ontvangen van onze intenties. We vertrouwen dat onze grootste wensen uitkomen en dat we de moed hebben om de acties te zetten die hiervoor nodig zijn. Dankjewel.

Optioneel: Geef iedereen een druppel essentiële olie in hun handen die ze dan kunnen ruiken, ter start van de meditatie om helemaal in het nu te komen.

4. Activiteiten (opties, hoeft niet allemaal natuurlijk, vaak is 1 al heel krachtig)

Muzieklijst evt. voor de achtergrond: Divine feminine love

1. Manifestatie ritueel (15 minuten)

- Schrijf op wat je wilt manifesteren en wat je wilt loslaten
- Verbrand dit papier veilig in de vuurschaal
- Spreek uit wat je verwelkomt

2. Wenskaarten creëren (30 minuten)

- Maak een vision board/wenskaart
- Schrijf je intenties op
- Versier met symbolen en afbeeldingen
- Voeg manifestatie affirmaties toe

3. Nieuwe maan bottle (15 minuten)

Vul een flesje met:

- Water
- Kristallen
- Etherische oliën
- Intentie briefje

5. Sharing

- Deel je wenskaart/vision board
- Spreek je intenties hardop uit
- Ontvang support van de groep

6. Closing

Maanverbinding ritueel:

- Kristal opladen met intenties
- Doorgeven in de cirkel
- Ieder spreekt een manifestatie affirmatie
- Gezamenlijke slot-visualisatie
- Dankbaarheid uiten

Benodigdheden checklist

- ☐ Salie/palo santo
- ☐ Altaar materialen
- ☐ Nieuwe maan kaarten
- ☐ Vuurschaal
- ☐ Papier om te verbranden
- ☐ Tijdschriften voor vision boards
- ☐ Kleine flesjes
- ☐ Maanwater
- ☐ Kristallen
- ☐ Etherische oliën
- ☐ Knutselspullen
- ☐ Pennen/stiften
- ☐ Schaar
- ☐ Kussens/dekens
- ☐ Muziek
- ☐ [Voeg eigen items toe]

Kristallen suggesties:

- Maansteen
- Bergkristal
- Labradoriet
- Seleniet



“When we tap into the quiet of our soul, we know what we need. Get in touch with it. Get to know the Medicine Woman within you.”

- *Pauline Drossart*



Vrouwencirkel 2

Loslaten & Transformatie

Loslaten & Transformatie cirkel

Ter voorbereiding

- Ruimte en aanwezigen reinigen met salie/palo santo
- Altaar maken in een bepaald thema, met kaarten eromheen die mensen kunnen pakken voor/na de cirkel, bijvoorbeeld de Manifesteren kun je leren kaarten
- Iedereen neemt iets mee dat symbool staat voor wat ze willen loslaten

1. Opening & intentie

Welkom lieve allemaal bij deze transformerende vrouwencirkel.

Een cirkel gewijd aan loslaten is als een zachte uitnodiging om alles wat niet meer dient, met liefde los te laten. Het is een krachtig moment om te erkennen wat er was, dankbaar te zijn voor de lessen, en ruimte te maken voor het nieuwe.

Voorbeeld openingsgebedje:

Lief Universum,

We zijn hier samengekomen om te transformeren. Om met zachtheid en moed te kijken naar wat we mogen loslaten. We zijn dankbaar voor alle ervaringen die ons hebben gebracht waar we nu zijn. Voor alle lessen die we hebben mogen leren.

We zetten de intentie om vandaag:

- *Met compassie naar onszelf te kijken*
- *Te vertrouwen op het proces van loslaten*
- *Ruimte te maken voor nieuwe energie*
- *Elkaar te steunen in deze transformatie*

Moge deze cirkel een veilige haven zijn waar we kunnen zijn wie we zijn, waar we mogen voelen wat er is, en waar we samen de kracht vinden om los te laten wat niet meer dient.

En zo is het.

2. Opening - kennismaken (dit is optioneel)

Iedereen deelt:

- Naam
- Wat je gaat loslaten in 1 woord
- Een woord dat beschrijft wat je wel wenst

Let op: Hou het kort, wees hier scherp op. Als er 20 vrouwen zijn, en iedereen deelt een minuut ben je al 20 minuten verder. Mensen horen zichzelf graag praten ;). Ik ben een voorstander van sharings op het einde van een cirkel als mensen zijn geland in hun hart. En om heel bewust te zeggen: hou het kort, bijv. echt 1 woord of zin.

3. Meditatie

Transformatie visualisatie:

- Kom rustig zitten, sluit je ogen
- Doe de snif snif ademhaling (twee keer achter elkaar in via je neus, en dan lang uit via je mond) voor 3-5 minuten
- Leg je handen op je hart en denk aan iets waar je dankbaar voor bent
- Zie die dankbaarheid als gouden licht door je hele lijf gaan
- Visualiseer dan alle vrouwen in de cirkel ook in hun stralende licht in de cirkel
- Deel jullie gouden licht van dankbaarheid met elkaar, zodat er een soort net van gouden licht ontstaat dat jullie draagt
- Daar kun je ingooien wat je wilt loslaten, het transformeert dan direct naar liefde
- Voel hoe er ruimte ontstaat
- Ontvang nieuwe, lichte energie
- Kom weer terug bij je eigen gouden licht en bedank in stilte de hele cirkel

Optioneel: Geef iedereen een druppel essentiële olie in hun handen die ze dan kunnen ruiken, ter start van de meditatie om helemaal in het nu te komen.

4. Activiteiten

1. Transformatie ritueel (20 min)

- Schrijf op kleine papiertjes wat je wilt loslaten
- Deel (als je wilt) kort wat je gaat loslaten
- Verbrand de papiertjes één voor één in de vuurschaal
- Spreek bij elk papiertje uit: "Ik laat los met liefde"

2. Helende brief (20 minuten)

- Schrijf een brief aan jezelf
- Of aan wat/wie je loslaat
- Focus op dankbaarheid en vergeving
- Sluit af met een belofte aan jezelf

3. Kristal programmeren (15 minuten)

- Kies een kristal dat bij je transformatie past
- Laad het op met je nieuwe intentie
- Programmeer het met een persoonlijke affirmatie
- Dit kristal neem je mee naar huis

5. Sharing

- Deel wat er nu ruimte krijgt na het loslaten
- Welke nieuwe energie je verwelkomt

6. Closing

Transformatie ritueel:

- Sta in een cirkel
- Houd elkaars handen vast
- Ieder spreekt een transformatie affirmatie
- Dankbaarheid delen

Benodigdheden checklist

- ☐ Salie/palo santo
- ☐ Kaartendeck
- ☐ Altaar materialen
- ☐ Vuurschaal
- ☐ Papier voor brieven
- ☐ Kleine papiertjes voor loslaatritueel
- ☐ Kristallen (zwarte toermalijn, rozenkwarts, amethyst)
- ☐ Pennen/stiften
- ☐ Transformatiekaarten
- ☐ Kussens/dekens
- ☐ Zachte muziek
- ☐ Tissues
- ☐ Water en thee

Muziek suggesties:

- Divine feminine love playlist
- Nature & ceremony playlist

Kristallen suggesties:

- Zwarte toermalijn (bescherming)
- Rozenkwarts (zelfliefde)
- Amethyst (transformatie)
- Maansteen (nieuwe beginnen)

Extra:

Je zou kunnen eindigen met het uitdelen van een klein zakje met:

- Een mini kristal
- Een kaartje met affirmatie



Welke rituelen heb je om jouw
vrouwencirkel heilig te maken?



Vrouwencirkel 3

Motherblessing

Motherblessing cirkel

Ter voorbereiding

- Ruimte en aanwezigen reinigen met salie/palo santo
- Altaar maken in een bepaald thema, met kaarten eromheen die mensen kunnen pakken voor/na de cirkel, bijvoorbeeld de Manifesteren kun je leren kaarten
- Iedereen neemt een mooi item mee voor op het altaar, dat kan een steen zijn, een kaart of wat dan ook maar. Dit mag je zelf weer meenemen.

1. Opening & intentie

Welkom lieve allemaal bij de motherblessing van [NAAM MOEDER] (en [NAAM BABY]).

Een mother blessing is een ritueel om de overgang van vrouw naar moeder of van moeder naar opnieuw moeder te eren. Een ceremonie waarin je samenkomt met de vrouwen die dicht bij jou staan. Een bijzondere dag waarop je als vrouw volledig mag ontvangen en je gedragen voelt door vrouwen in het proces van moeder-zijn.

Voorbeeld openingsgebedje:

Lief Universum,

Dank je wel dat we vandaag met elkaar hier zijn samengebracht voor de mother blessing van [NAAM MOEDER] (en [NAAM BABY]). We zijn ontzettend dankbaar dat wij dit mogen geven. Onze wens is dat [NAAM MOEDER] alle liefde ontvangt die er voor haar is en zich laat dragen, verwennen en omhelzen. Dat ze voelt hoe wij er altijd voor haar zullen zijn, ook als we fysiek niet in de buurt zijn. Tijdens de geboorte, maar ook daarna. Hoe, net als zij, [NAAM BABY] bij ons ook altijd een veilig thuis zal hebben. Hoeveel we van haar houden.

We wensen voor jullie een zorgeloze geboorte, waarin [NAAM MOEDER] een poort zal zijn voor [NAAM BABY] van daarboven naar hier op aarde. Wij wensen voor [NAAM MOEDER] en [NAAM BABY] een zachte landing, en magische eerste gouden uren. Ultiem genieten van die eerste uren fysiek bij elkaar. Elkaar steeds beter leren kennen, in die liefdesbubbel samen met [NAAM PARTNER]. We wensen een waanzinnig herstel en dat ze zich gedragen voelt als moeder door de mensen om haar heen.

Wij wensen dat ze voelt hoe trots we op haar zijn voor de vrouw die ze is en de moeder die ze gaat zijn. We houden van je [NAAM MOEDER],

Liefs,

Ons allemaal

2. Opening - kennismaken

Iedereen deelt:

- Naam
- Hoe ken je [NAAM MOEDER] en [NAAM BABY]
- Een intentiewoord

Note: hou het kort ;). Het gaat niet om jullie, maar om de activiteiten en de moeder.

.

3. Meditatie

Geleide visualisatie:

- Rustig komen zitten
- Focussen op ademhaling
- Verbinding met je hart
- Dankbaarheid voor moeder en baby voelen in je hart
- Zie die dankbaarheid als gouden licht in je hart
- Verbind met alle vrouwen in de cirkel met dat gouden licht
- Visualiseer een gouden net van ondersteuning
- Visualiseer moeder en baby in het midden van deze cirkel in gouden licht
- Stuur kracht, liefde, vertrouwen of wat jij wenst voor moeder en baby ernaartoe

4. Activiteiten (een aantal opties)

1. Kroningsceremonie

Moeder kronen met bloemenkrans

Iedereen deelt een mooi dankbaar woord voor de moeder, of iets wat je haar toewenst

2. Affirmatiekaarten maken

- Grote tafel met knutselspullen, stickers, steentjes, stiften etc.
- Geboorte affirmatie kaarten
 - Iedereen maakt een persoonlijke kaart met een geboorte affirmatie voor de moeder
 - Iedereen maakt een persoonlijke kaart met vrolijke levenswens voor de baby

3. Geboorteketting maken

- Elke vrouw rijgt een kraal
- Spreekt zegening uit
- Creëert gezamenlijk aandenken

4. Wenslinten weven

- Schrijf wensen op linten
- Weef ze samen tot armband
- Draag tot de geboorte

5. Sharing

- Bijv. Iedereen leest haar gemaakte kaart voor aan moeder en baby

6. Closing

Rode draad ritueel:

- Bolletje rode wol rond laten gaan
- Elke vrouw wikkelt de wol om haar arm
- Doorgeven aan de volgende
- Bij complete cirkel: afknippen voor armbandjes
- Dragen tot de geboorte als symbool van ondersteuning
- Iedereen deelt 1 afsluitend woord tijdens het maken van armbandje

Kaartje trekken: trek een kaart uit het midden van de cirkel

Benodigdheden checklist

- ☐ Salie/palo santo
- ☐ Altaar materialen
- ☐ Kaarten voor altaar
- ☐ Cacao en servies
- ☐ Bloemenkrans materialen
- ☐ Kaarten/papier voor activiteit
- ☐ Pennen/stiften
- ☐ Rode wol
- ☐ Schaar
- ☐ Kussens/dekens
- ☐ Muziek
- ☐ [Voeg eigen items toe]

Tijdsplanning

Totaal: 2 uur

Vooraf setup: 30 minuten

Cirkel: 2 uur

Opruimen: 30 minuten

EN NU?

START
VANDAAG

Jouw reis als Vrouwencirkel Facilitator

Als je deze voorbeelden leest, voel je misschien al de magie die kan ontstaan in een cirkel. Maar je vraagt je wellicht ook af:

- Hoe creëer ik echt die diepgaande, transformerende energie?
- Hoe ga ik om met emoties die loskomen in de groep?
- Hoe trek ik de juiste vrouwen aan voor mijn cirkels?
- Hoe zet ik mezelf neer als authentieke facilitator?
- Hoe verdien ik een mooi inkomen met dit heilige werk?

In de Vrouwencirkel Facilitator Opleiding, neem ik je mee in alles wat je nodig hebt om een krachtige cirkel facilitator te worden.

Je leert niet alleen de praktische kant (zoals het opzetten van cirkels, marketing en prijzen bepalen), maar vooral ook de diepere lagen:

- Je eigen helingsreis als facilitator
- Het werken met de energie van de groep
- Het creëren van werkelijk transformerende ervaringen
- Het staan in je volle kracht als circle holder



START
VANDAAG

Al meer dan 200 vrouwen volgden deze opleiding. Velen van hen geven nu hun eigen cirkels, hebben diepe vriendschappen opgebouwd en zijn in hun ware kracht gaan staan.

Voel je dat ook jij geroepen wordt om dit pad te bewandelen?

Voel je het verlangen om vrouwen samen te brengen in sacred space?

Ben je klaar om jouw unieke magie als facilitator te ontdekken?

Dan nodig ik je van harte uit voor de Vrouwencirkel Facilitator Opleiding

Je kunt je hier direct aanmelden.

Heb je nog vragen of de opleiding voor jou is? Stuur me dan een mailtje via support@willemijnwelten.com.

Alle liefs,

Willemijn



Willemijns
WONDERE
WERELD

ONTDEK ALLES OP
[WILLEMIJNWELTEN.COM](https://www.willemijnwelten.com)



Organiseer vrouwencirkels waar jij
en je deelnemers verliefd op
worden.



Tekst: Willemijn Welten
Fotocredits Nolani / Esther Eva

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Willemijn Welten B.V.