

# Waddenreis voor vrouwen

'Thuis bij  
het ritme  
van  
de zee'

## Zij

Zij sneeuwt in mij  
zij schreeuwt in mij  
zij zoent in mij  
zij zoekt in mij  
naar uit  
weg  
naar binnen  
gekeerd  
warm ik haar  
wil ik haar  
troosten  
vormen vullen  
zo leef ik haar  
zacht en krachtig  
zij  
de vrouw die ik ben.

Claire van den Abbeele

22 juni t/m 26 juni **2026**



Op de bodem vind ik mij  
Alleen  
Al-een  
In de zon  
En ik adem

Mariska

Op de boaiem fyn ik my  
Allinne  
Ien  
Yn de sinne  
En ik azem

Harriëtte

Een week het wad op. Ons laten leiden door de wind en de getijden. Buiten zijn. Zeilen met volle wind of dobberen op zee. Wandelen over de bodem of struinen over een eiland. Slapen op het dek of drooggevalen op een zandbank. Yoga op het strand of binnen in de kombuis.

We weten nu nog niet waar het ritme van de zee en de wind ons brengt. We zwerven over het wad, verwonderen ons onder de sterrenhemel. We laten ons verrassen en geven ons over, in de bedding van een groep vrouwen. In een dat voldoende houvast biedt voor verdieping en ontspanning en voldoende ruimte biedt voor stilte en bezinning. We zullen rusten of hard werken om de zeilen te hijsen en te manoeuvreren. Of vast allebei. We zullen het eb zien worden en weer vloed en weer eb en weer vloed. De maan zien verdwijnen bij nieuwe maan. Dicht bij het ritme van de natuur. De wind door de haren, de zee op onze huid, prachtige zonsondergangen, het klotsen van de zee. Stilte. Trekkend van plek naar plek, zee nomaden. Om zo thuis te komen, bij onszelf. In de wonderschone pure natuur van het Wad.

- Heb je zin om mee te deinen in de bedding van een boot vol vrouwen en heb je goede zin om mee te zeilen, te lopen op de bodem, te zwemmen in de zee, te werken aan dek?
- In een ritme dat voldoende houvast biedt voor verdieping en ontspanning en voldoende ruimte biedt aan stilte en bezinning?
- Heb je zin om je toe te vertrouwen aan het ritme van eb en vloed, droog te liggen of te kruisen bij tegenwind?

Dan heten we jou van harte welkom bij deze Waddenreis.

Het dragende onderwerp deze week is;

## 'Spiegelingen op het Wad'


We gaan in Harlingen aan boord van 'de Stânfries'. De eenmasttjalk 'de Stânfries' is een snelle tjalk, de vrouwelijke schipper en maat dragen zorg voor een gedegen zeilinstructie zodat iedereen aan boord ook mee kan helpen, dat maakt deze week een geweldig avontuur! We zullen zeilen, als het weer het toestaat, droogvallen en in havens aanmeren. Het weer bepaalt, dus hoe het er precies uit gaat zien is een verrassing.

Op maandag 22 juni verzamelen we om 10.00 uur in de haven van Stavoren (exacte locatie volgt) en als het weer en getij het toelaten varen we om 11.00 uur de haven uit, gelijk de Waddenzee op. Er is ruimte voor 10 vrouwen. Op vrijdag 26 juni meren we rond 15.00 uur aan in Stavoren. Na de eindschoonmaak en closure van deze week zal je rond 16.00 uur daadwerkelijk van boord gaan.

Je betaalt voor deze Waddenreis 1200,00 euro, mét vroegboekkorting. Dat is inclusief de huur van de boot, de vrouwelijke schipper Ini en maat. Zeesterrenkok Elsbeth Kruijff heeft de leiding over het voeren van de innerlijke mens.

In de prijs is inbegrepen: werkmateriaal, vroegboekkorting en begeleiding.

**Als je je opgeeft en betaalt na 1 april 2026,  
betaal je 1300,00 euro en vervalt de vroegboekkorting**

A crab is shown in the foreground, partially submerged in shallow water on a beach. The crab's shell is a mix of brown and yellowish-green. In the background, a blue boat with a tall mast is visible on the water, its reflection appearing in the calm surface. The sky is overcast with soft, diffused light.

**De organisatie is  
in handen van:  
Mariska van Veenen en  
Harriëtte Modderman**



### VOOR VRAGEN EN OPGAVE KUN JE CONTACT OPNEMEN MET

Mariska, Harriëtte en Elsbeth

Mariska van Veenen      06 52008101, vanveenen@icloud.com

Harriëtte Modderman    06 20952877, harriette@centrumvoorverliesenrouw.info

Elsbeth Kruijf            06 15342493, info@praktijkthymos.nl

### AANMELDEN KAN VIA OPGAVEFORMULIER;

<https://www.centrumvoorverliesenrouw.info>

Geef aan of je wel/niet gebruik gaat maken van de vroegboekorting

Het bedrag voor de Waddenreis kun je overmaken nadat je aanmelding definitief is en je hiervoor een factuur ontvangen hebt.