



De laatste nieuwsbrief is al even geleden..., ondertussen is er van alles in beweging, en ook mijn nieuwsbrief gaat in de veranderingen mee. Minder toegespitst op de Chinese Geneeskunde en de vijf elementen, meer op de pijlers Somatic Experiencing, qigong, reizen en Ibiza.

In deze nieuwsbrief:

IBIZA

SOMATIC EXPERIENCING

QIGONG

PRAKTIJKSLUITING

TIPS

VERGOEDING ZORGVERZEKERING

IBIZA

Ik was in januari 2 weken en in maart één week weer op dit prachtige eiland en mijn liefde voor deze plek is alleen nog maar meer gegroeid. Het heeft geresulteerd in een nieuwe vorm voor mijn qigong-week. Ik voel me heel vereerd dat ik deze mag geven in het klooster van Es Cubells. Hieronder vind je alle informatie. De groep gaat al door bij 8 deelnemers en de eerste aanmeldingen zijn al binnen, wacht dus niet te lang.

Van dinsdag 18 tot dinsdag 25 oktober 2016 vindt de training op Ibiza plaats en deze wordt verzorgd door Margriet in samenwerking met Jolanda Willemse van Damas (www.damasmassages.nl)

Dit jaar bestaat de training uit een prettige combinatie van meditatie, qigong en body-balance. Hierbij bestaan de oefeningen uit vormen van yoga, qigong, pilates en taichi (op muziek). Zowel voor beginners als gevorderden. We werken in een kleine groep, maximaal 12 personen (zowel beginners als gevorderden).

Prijs € 575,- p.p. hierbij is inbegrepen:

- * 8-daags verblijf (1-persoonskamer met douche en toilet) in klooster
- * Vijf ochtenden meditatie, qigong en body-balance
- * Atlantis-wandeling onder begeleiding van gids
- * 7 dagen half pension (ontbijt en diner)
- * Koffie/thee/water

Exclusief vlucht, transfer van en naar luchthaven, lunch.

Op zaterdag 21 mei 2016 is er van 11.00 uur tot 12.00 uur in Deventer een kennismakingsbijeenkomst met uitgebreide informatie over accommodatie, vluchten, training en Ibiza in het algemeen.

SOMATIC EXPERIENCING

Deze vorm van lichaamsgerichte therapie richt zich op de effecten van trauma in het lichaam. Trauma is dus niet de gebeurtenis zelf, maar de reactie die het geeft via ons zenuwstelsel op ons lichaam. Daar waar we door welke omstandigheid dan ook niet in staat waren ons lichaam te laten reageren op de traumatische ervaring, kan er geen regulering plaatsvinden en raakt het zenuwstelsel overprikkeld. We kunnen jaren 'doorgaan' met een overprikkeld zenuwstelsel zonder duidelijke klachten. Totdat een op het oog kleine gebeurtenis deze traumatische ervaring triggert en we overspoeld raken door lichamelijke sensaties, ongemakken, pijnen of emotionele klachten die totaal niet in verhouding staan tot de gebeurtenis van dat moment. Dan is er sprake van over-koppeling en kan het heel steunend zijn met behulp van een trauma-therapeut op een heel gedoseerde manier het lichaam helpen te reguleren. Zonder dat daarbij het oorspronkelijke trauma herbeleefd, en soms helemaal niet 'geweten', hoeft te worden, kan in het hier en nu door contact te maken met de lichaamssensaties opnieuw onderhandeld worden. Dit kan d.m.v. taal, beweging, oriëntatie, eventueel aanraking en aldus kan je in een veilige setting, gedoseerd oefenen met het gaan in en uit de spanning. En door onafgemaakte bewegingen, vecht- of vluchtreacties, bevroeringsreacties en/of dissociaties alsnog ruimte en aandacht te geven ontstaat er meer veerkracht en vertrouwen en kan de vastgezette overlevingsenergie vrijkomen. Hierdoor komt het lichaam weer in contact met de vitale, oorspronkelijke energie en kan het zelf-genezend vermogen van het lichaam vergroten.

CURSUS QIGONG

We zijn bezig met de laatste lessencyclus, nog steeds in de prettige yoga-studio op de Worp in Deventer. De les is van half 10 tot half 11 en als je interesse hebt kun je je aanmelden voor een proefles. De lessen lopen dit seizoen door tot en met vrijdag 3 juni 2016.

PRAKTIJKSLUITING

Dit seizoen sluit de praktijk op 27 mei. Ik ga er 3 maanden tussenuit, deels voor studie/bijscholing, deels voor een reis die ik al heel lang geleden heb gepland. Een reis met mezelf, ik ga alleen, naar binnen terwijl ik naar buiten ga. Ik ga met een autootje 'de wijde wereld in' en het voelt alsof ik deze reis al heb gepland toen ik een kind was....! Nu ga ik het doen, op mijn 56^e! Ik ga o.a. naar Turijn en daar in het spirituele centrum Damanhur de zomerzonnnewende meemaken. Verder staat er een vipassana-meditatie op het programma en de rest zal zich gaan ontvouwen..., ik laat mezelf meenemen op deze reis. De tent ligt klaar, de voorbereidingen zijn in volle gang en ik heb er zin in! Ik zal mijn mail af en toe checken, ik wil ook niet

helemaal afgesloten zijn en zeker voor de aanmeldingen voor Ibiza kun je me mailen. Ik zal dan, indien nodig, binnen enkele dagen reageren. Voor dringende zaken daaromtrent kun je contact opnemen met Jolanda Willemse, met wie ik de workshop samen ga geven. Haar contact-gegevens vind je hierboven en op mijn site.

TIPS

Heb je al eens wat gelezen van Martijn van Staveren? Er zijn interessante filmpjes en interviews te vinden op zijn site, www.buitenaardscontact.nl en ook op youtube. Beslist geen zweverigheid, juist heel erg aards en 'to the point', uitermate actueel met betrekking tot de tijd en ruimte waarin wij, de aarde en het hele universum ons nu bevinden. Afgelopen week had ik een persoonlijk consult bij hem, heel verhelderend en inspirerend.

Mijn website wordt gerestyled en aangepast zodat deze compatibel wordt (goed leesbaar op alle mobiele apparaten). Neem dus binnenkort een kijkje op mijn vernieuwde site. Mocht je ook toe zijn aan vernieuwing en inspireert mijn site je, zoek dan contact met Martijn Mensink, die dit met grote kundigheid voor een aantrekkelijke prijs kan leveren.

VERGOEDING ZORGVERZEKERING

Tot en met 31 december 2016 blijven de consulten nog vallen onder de aanvullende verzekering. Check bij je eigen verzekering of mijn behandelingen daaronder vallen. Op mijn site vind je een link naar alle verzekeraars.

Ik wens je alvast een zonnige zomer en mooie reizen toe!

Margriet