



Nieuwsbrief april 2021

Het is lente!

Hoewel dit nog niet echt aan het weer te merken is. Tijdens de donkere wintermaanden zijn we met onze energie meer naar binnen gericht. En onder andere door een gebrek aan daglicht en beweging beschik je misschien wat minder over energie dan je zou willen. Deze periode is ook een goed moment voor bezinning. Misschien heb jij jezelf de ruimte gegeven om na te denken over hoe het afgelopen jaar voor jou is geweest. Waarin ben je succesvol geweest en wat was voor jou niet succesvol geweest? Waar heb je energie van gekregen en waarvan niet?

De lente staat voor groei en ontwikkeling. De lente nodigt uit om weer naar buiten te gaan. Letterlijk en figuurlijk. We krijgen weer meer energie, hebben zin om uit onze cocon te kruipen en onze vleugels uit slaan. Kijk maar naar de natuur. De bomen krijgen weer bladeren of staan in bloei, de eerste bloemen bloeien, lammetjes die vrolijk in de wei rondartelen. De natuur komt als het ware weer tot leven en zit vol energie.

Cursus “Leer jezelf kennen”

Ook ik zit vol energie. Zeker nu ik weer, na de tweede lockdown, volop met mijn werk bezig ben. Daarnaast ben ik ook bezig met het ontwikkelen van de cursus “Leer jezelf kennen”. In eerste instantie wordt dit een cursus voor kinderen. De focus van deze cursus ligt op aanraken, raken en geraakt worden. Ik kijk hierbij naar het gehele kind. Middels spel, oefeningen en massage wil ik het kind uitnodigen om zichzelf beter te leren kennen via zijn of haar lichaam. Je kunt hierbij denken aan:

- het vergroten van het lichaamsbewustzijn
- eigen grenzen leren kennen
- ontdekken waar de grenzen van anderen liggen
- ruimte geven aan emoties
- oefeningen om zich weerbaarder te kunnen opstellen.

Tijdens deze cursus gaan de kinderen samen met mij ontdekken wie ze in de basis zijn. Om zo (weer) meer vertrouwen te krijgen in zichzelf en in de ander. Dit doen we door middel van verschillende oefeningen. Zoals ontspanningsoefeningen, visualisatie-oefeningen en oefeningen waarbij we leren meebewegen met elkaar. Ook leren de kinderen elkaar te observeren zonder te oordelen. Hierbij wordt er naar elkaars lichaamstaal gekeken. Hoe is het om aangeraakt te worden? Wat gebeurt er als je een duw krijgt en wat als je een aai over je bol krijgt of een arm

om je heen geslagen wordt. Laat hij of zij merken als hij iets niet leuk vindt of juist wel? Wordt hij of zij boos, blij, verdrietig of bang?

Ik leer de kinderen enkele simpele massagetechnieken, die ze op elkaar gaan oefenen. Het wordt één grote ontdekkingstocht. Een ontdekkingstocht op zoek naar grenzen, waarbij je van alles kunt voelen en ervaren en van elkaar kunt leren.

Maximaal Gezond Centrum

Ik ben een aantal jaren verbonden aan Maximaal Gezond, een netwerk van verschillende complementaire zorgprofessionals in Leidsche Rijn Utrecht. Sinds de oprichting was Maximaal Gezond alleen te vinden via de website, maar daar is nu verandering in gekomen. Nog een paar weken wachten en dan is het eindelijk zover! Een eigen holistisch gezondheidscentrum in Leidsche Rijn. Bestemd voor alle inwoners van LR, Vleuten en De Meern (en omstreken) en gerund door professionals uit de wijk. Van masseur tot acupunctuur, van therapeut tot ademcoach, van yoga tot kinesiologie en van voedingsadvies tot beweegcoach. Alle disciplines onder één dak.

We staan allemaal voor een positieve benadering van gezondheid, met als uitgangspunt: veerkracht, vitaliteit en een betekenisvol leven.

Het Maximaal Gezond Centrum is gevestigd aan de Burgemeester Verderlaan 19, 3544 AD Utrecht.

Achter de schermen zijn we volop bezig om van het centrum iets moois te maken. Voor de inrichting zijn we nog op zoek naar hulp/donaties. Zo zijn we nog op zoek naar planten. Heb jij een plant die veel te groot wordt voor in huis of waar je vanaf wilt? Doneer hem dan aan het Maximaal Gezond Centrum. Wij verzorgen hem graag voor je!

Ook zijn we nog op zoek naar meubels zoals fauteuils, stoeltjes, tafels, kleine bijzettafeltjes, leuke side tables of andere accessoires. Ook servies voor in het keukentje, een koffiezetapparaat/senseo, waterkoker, stofzuiger e.d. zijn zeer welkom. We horen het graag als je iets beschikbaar hebt om te doneren. Delen wordt gewaardeerd.

De cursus "Leer jezelf kennen" zal ik in het Maximaal Gezond Centrum gaan geven. Natuurlijk laat ik jullie weten wanneer ik met de cursus ga starten.

Ik krijg de laatste tijd heel veel zwangere vrouwen "onder mijn handen". En om ze nog beter te kunnen begeleiden volg ik in juli de 3-daagse cursus: "Bevallingsmassage en Kraamvrouwmassage".

De periode net voor én na de bevalling is mooi, maar vaak ook zwaar. De bevalling, hechtingen, naweeën, borstvoeding, spierpijn kunnen veel last veroorzaken. Kraamtranen en hormonen spelen op. En als kersverse moeder is het ook wennen aan de nieuwe situatie. Het is erg belangrijk dat de moeder na de bevalling regelmatig tijd voor zichzelf neemt. Makkelijk is het niet om er even tussenuit te knijpen, maar noodzakelijk wel.

En de partner vergeet ik natuurlijk niet. Door middel van een informatie-avond voor de aanstaande ouders zal ik de partner handvatten geven hoe hij of zij de moeder tijdens de bevalling kan bijstaan door bijvoorbeeld bepaalde massagetechnieken toe te passen.

Ook hiervan wordt je op de hoogte gehouden en mag je natuurlijk delen met familie en vrienden.

In de overgang ben je niet alleen

Van 12 april tot 17 april is het de "Week van de overgang"

Op dit moment is het buiten guur en wisselvallig. Onstuimig. Dan weer sneeuwt het, dan regent het of schijnt de zon weer volop. Het kan vriezen of het kan dooien. We weten niet waar we aan toe zijn. Misschien een rare vergelijking maar zo kan het ook tijdens de overgang gaan. Alsof je in een rollercoaster zit...

De overgang. Iedere vrouw krijgt er mee te maken. Maar sta eens stil bij deze fase in je leven. Waar in die fase bevind jij je? Worstel je met klachten die hierbij kunnen horen of voel je je onbegrepen? Of ken je iemand in je omgeving die in de overgang zit?

Het kan een lastige tijd zijn met veel veranderingen. Laat het je niet overkomen; pak de regie op je lijf en je leven. Lees erover, laat je informeren en praat erover thuis en op je werk.

In de april editie van Maximaal Gezond Magazine vind je het uitgebreide artikel: "In de overgang ben je niet alleen."

<https://maximaal-gezond.nl/maximaal-gezond-magazine-april-2021/>

Via mijn website, de zorgverzekeraars, de VBAG en het Holos Netwerk komen mensen bij mij in de praktijk. Maar ook door deel uit te maken van het Maximaal Gezond team hoop ik zo mensen te kunnen helpen naar een gezond en gelukkig leven.