

LEAF



Ermelo, 6 juli 2015

Lieve mensen,

De afgelopen week was een bijzonder warme week, waarmee de zomer dan echt ingeleid werd.

Zulke warme dagen maken bij mij direct een soort vakantiegevoel los. 'S avonds lekker buiten eten, zoveel mogelijk rondlopen op blote voeten in slippers en momenten van heerlijk mijmeren met de voeten in het water.

Binnen in de praktijk lopen de temperaturen echter wel hard op....en dan is het fijn om de airco aan te kunnen zetten..zodat het ook daar een plek blijft waar het goed vertoeven is...

Een ander prettige bijkomstigheid van het begin van de zomer is dat het, voor veel mensen, een soort einde inluidt van een periode van (veel) werken, van vroeg opstaan, van zware boeken meeslepen (de pubers), en van verplichtingen. Er worden vakanties gepland, vergaderingen en afspraken "over de zomer heen getild", er zijn zomersluitingen, er hoeft gelijk minder..Heerlijk... Geeft mij ook de gelegenheid om een paar weken 'dicht' te gaan en me over te geven aan het niks-hoeven en het 'ont-moeten'. Elk jaar na de zomerperiode neem ik me dan ook voor, om daar veel vaker tijd voor te nemen. Ook dat is zo fijn aan de zomervakantie, daarna begint er weer een soort van nieuw jaar, waarin je je weer van alles kan en mag voornemen ;-)

Deze zomer ga ik me beraden op een soort van "ont-moetings" avonden, kleinschalige ontmoetingsavonden, waarin je niks hoeft, er ruimte is voor reflectie, voor contact maken met jezelf en met anderen. Avonden waarin tijd voor jezelf, gecombineerd wordt met echt contact met anderen....en contact met de vragen die in je hart leven. Daar over later meer... Komende donderdag is de eerste massage dag bij LEAF, en de volgende datum is ook al weer gepland, namelijk op 3 september!

In deze uitgave van LEAF NIEUWS vertel ik jullie meer over de massagedagen bij LEAF en sta ik even stil bij de ontwikkelingen binnen de praktijk. Ik eindig met een verhaal over de rijkdom van de slak...

"Men moet geduld hebben, met het onopgeloste in het hart, en proberen de vragen zelf lief te hebben, als gesloten ruimtes, als boeken geschreven in een zeer onbekende taal. Wanneer men die vragen leeft, leeft men misschien geleidelijk, zonder het te merken, op een ongewone dag binnen het antwoord" (Rainer Maria Rilke)

Massage van Marleen Vreekamp - Praktijk 'Baratzearte'.

LEAF is een bijzondere "samenwerking" aan gegaan met massagetherapeut Marleen Vreekamp van Baratzearte. Voor ieder mens is het belangrijk om goed in contact met zijn of haar lichaam te zijn, om meer te kunnen voelen, met aandacht te kunnen zijn bij wat je lijf nodig heeft, om te ontspannen, tot rust te komen, spanning los te laten. Dat is precies de reden dat ik mijzelf met grote regelmaat laat masseren. Regelmatig raad ik mijn cliënten aan om zich te laten masseren...maar waar dan?

De praktijk van Marleen is in Hoevelaken en dat is voor sommige mensen een drempel, na een massage dan nog een eindje terug rijden. Daarom heb ik in overleg met Marleen, een dierbare vriendin van mij, besproken om de massages naar Ermelo te halen. Juist omdat het zo belang is voor het therapeutisch proces om meer in contact met je lijf te zijn. Concreet betekent dit dan Marleen 1x per maand/6 weken een dag naar mijn praktijk in Ermelo zal komen (met massage tafel), zodat jullie gemasseerd kunnen worden in jullie "vertrouwde omgeving".

Je kunt kiezen voor een massage van een uur of van anderhalf uur en in overleg met Marleen kun je de massage afstemmen op wat je lijf nodig heeft, zo is er bijvoorbeeld ook een speciale hoofdmassage, die ervoor zorgt dat je je hoofd wat meer "los kan laten". Marleen masseert met liefdevolle aandacht en trage bewegingen, zodat je lijf zich echt kan ontspannen en spanning kan loslaten.

De eerste keer dat Marleen naar de praktijk zal komen is aanstaande donderdag 9 juli. Deze dag is al volgeboekt....maar.... er is al weer een nieuwe datum geprikt, namelijk **3 september**.

Je kunt je bij mij opgeven, **wacht hier niet te lang mee**, want er zijn maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Aarzel overigens niet om je op te geven, ook al denk je dat het al vol zit! Als er veel vraag is, dan zullen we eerder een nieuwe massage dag plannen.

Speciaal voor cliënten van LEAF is er een gereduceerd tarief van 30 euro voor een uur, en 40 euro voor 1,5 uur.

De Maskermaker

Eind augustus zal ik starten met een nieuwe opleiding, en dit keer een specialisatie opleiding voor de Maskermaker, bij Phoenix opleidingen. In deze opleiding leer je hoe mensen hun maskers maken en hoe deze maskerstructuren waarneembaar zijn in het lichaam en de energiehuishouding. Je leert wat hun kwaliteiten, vaardigheden en taken in het leven zijn. Welke specifieke levensthema's er spelen rondom de verschillende maskers en hoe de liefdeskwetsuren door het masker bedekt worden. Hoe systeemdynameken en bindingen spelen bij de verschillende maskerstructuren. Velen van jullie weten dat het werken met 'de Maskers', of karakterstructuren, dicht bij me ligt. Het is niet voor niks dat ik het boek 'De Maskermaker' vaak uitleen, om jullie er ook mee kennis te laten maken. Ik heb er al het nodige over geleerd

en er veel mee gewerkt, en het is al langere tijd een wens van me, om echt de verdiepingsopleiding te volgen. Daarvoor wordt je echter niet zomaar toegelaten, er is een wachtlijst én het is eerst nodig om de specialisatie opleiding Systemisch Werk te volgen. Deze heb ik in februari van dit jaar afgerond en op de wachtlijst stond ik al bijna 2 jaar...de weg is dus vrij om te beginnen! Ik vertel jullie er graag meer over in de volgende nieuwsbrief en in 'de praktijk'.

Nieuwe Column

Naast het werken in mijn praktijk schrijf ik ook graag en regelmatig. Ik ben al 5 jaar redactielid voor het tijdschrift 'Psychosociale Oncologie', waarin ik een eigen rubriek heb: "Vanuit de patiënt". Voor deze rubriek interview ik mensen die met kanker in aanraking zijn gekomen en een bijzonder verhaal hebben. Het tijdschrift ligt in de wachtruimte. Deze verhalen vindt je ook terug op mijn site, onder het kopje publicaties. Sinds enkele weken ben ik echter ook begonnen met het schrijven van een column speciaal voor LEAF. Deze verhalen gaan over wat ik zoal beleef in mijn praktijk. Ze zijn waargebeurd, altijd anoniem en iets aangepast, zodat de anonimiteit gewaarborgd blijft. Wanneer er een nieuw verhaal verschijnt, komt er een bericht van op Facebook. Je vindt de columns ook allemaal terug op mijn site onder het kopje 'Column'.

Vakantie

Vanwege vakantie is de praktijk gesloten van **29 juli tot 18 augustus**.

Automatische Incasso

Maak je al gebruik van de automatische incasso? Het voordeel is dat je geen omkijken hebt naar het betalen van de factuur, en zeker weet dat je op tijd betaalt. De facturen van die maand worden op de 25^{ste} van de maand afschreven. Daarnaast krijg je ook een **betalingskorting**. Wil je gebruiken maken van automatische incasso? Laat me dit dan weten, dan stuur ik je het formulier via de e-mail.

Mini Bieb

Heb je weleens gehoord of gelezen over de 'Little Free Library' of de 'mini-bieb'? Het is een mini bibliotheek waar boeken in staan, die je gratis mag lenen, of kan ruilen tegen je eigen boeken. Heb je een mooi boek gelezen, waarvan je meent dat anderen deze ook zouden moeten lezen, dan breng je het naar een mini-bieb en ruilt het om voor een boek die iemand anders er weer in gezet heeft. Zo kun je blijven lezen en uitwisselen en helemaal gratis!. Little Free Library's vind je op steeds meer plekken in ons land en in het buitenland....en ook bij **LEAF**. Dankzij mijn echtgenoot....die met veel liefde en

zorg een mini-bieb voor me heeft gebouwd, en daar kunnen jullie van meegenieten. Ze staat vooraan op de oprit...dus kom en neem een boek mee...of ruil het voor een boek van jezelf....er staat al van alles in. Mocht je boeken over hebben thuis...ze zijn van harte welkom. www.minibieb.nl

Facebook

Wist je dat LEAF ook te vinden is op Facebook? Vindt je het leuk om ook de berichten (en columns) van LEAF op Facebook te ontvangen, of wil je laten weten dat je LEAF een warm hart toedraagt? Zoek op LEAF Ermelo, en Like, dan ontvang je de berichten van LEAF.

De rijkdom van de slak

De dieren hielden een grote vergadering om uit te vinden hoe ze zich zouden kunnen beschermen tegen de roofbouw van de mensen. "Van mij nemen ze bijna alles," klaagde de koe. "Ze nemen mijn melk, mijn vlees en zelfs mijn huid." "Het gaat mij ook niet veel beter," zei de kip. "Eerst nemen ze steeds mijn eieren weg en uiteindelijk moet ik aan het spit." "Van mij nemen ze het vlees en mijn mooie huid," knorde het varken. "Het is schandalig." "Je hebt helemaal gelijk," viel de kanarievogel hem bij. "Ze sluiten mij op, omdat ze mijn gezang zo mooi vinden. Had ik maar niet zo'n mooie stem." "En zo hadden allen wel iets te klagen: de herten, de hazen, de vogels en de vissen, de walvissen en de zeehonden, de luipaarden en de olifanten. Toen allen hun bezwaren hadden genoemd, was er de zachte stem van de slak: "Wat ik heb, zouden de mensen onmiddellijk van mij afnemen, als ze dat konden. Want ik heb precies wat ze het meeste missen om goed te kunnen leven..... ik heb de tijd!"

Ik wens jullie een mooie zomer...met ruimte om tot rust te komen...met veel tijd om stil te staan om bij alle vragen in je hart... te genieten van zonneschijn op je huid...en te ont-moeten..

Harte groet,

Ilonka Behr
welkom@leaftherapie.nl
www.leaftherapie.nl
0341- 562250