

LEAF



Ermelo, 3 december 2015

Lieve mensen,

“Kom, laat me een vuur branden, dat lang genoeg zal branden voor jouw verhalen en voor alle verhalen daar weer aan voorbij”.

Een prachtige tekst van Wibi Veenbaas en Joke Goudswaard, waarin voor mij zoveel zit ingesloten. Een tekst die gaat over de ander welkom heten, met alles wat er is. Een aangename en liefdevolle omgeving scheppen waarin je verhaal er mag zijn, waarin je mag komen met wat er is. Maar ook een tekst, die voor mij gaat over het scheppen van een vuur in jezelf. Een manier vinden om je eigen vuur brandend te houden, jezelf te voeden, zodat je er voor jezelf en de ander kan zijn. Een ‘muze’, een kunstvorm, een vorm waarin je creativiteit mag stromen, een sport waarin je helemaal in contact met jezelf kan zijn, een plek in huis waar je je terug kan trekken om tot jezelf te komen. In mijn praktijk hoor ik zoveel verhalen, over hoe moeilijk het soms kan zijn, om die ruimte voor jezelf te maken. Zeker wanneer (kleine) kinderen, mantelzorg of intensief werk zoveel van je vraagt, dat je niet weet waar je de tijd vandaag moet halen. Ook ik ken dat, de mailbox is nooit leeg, er staat altijd wel iets op mijn to-do lijst en dan is er ook nog een huishouden en een gezin wat aandacht nodig heeft. En ik dan....? Als je –zoals nu aan het einde van het jaar- terugkijkt op het jaar. Waar wil je dan op terugkijken? Ik wil terugkijken op een jaar waarin ik mijn hart gevolgd hebt, waarin ik **ook** ruimte heb weten te maken voor mijzelf.

Een dierbare vriendin van me vertelde me laatst dat ze ieder jaar op oudejaarsdag met haar man een lijstje maakt voor het nieuwe jaar. Hierop zetten ze los van elkaar, als paar en voor het gezin, dingen die ze dit jaar willen ‘doen’, laten of bereiken. Prachtig om dat zo te doen, het bewust uitspreken van je verlangens voor het nieuwe jaar. Zo heb ik afgelopen jaar een tweedaagse workshop gevolgd met mijn man, waarin we elkaar weer op een hele nieuwe manier hebben leren kennen, dat blijft me bij van dit jaar, net als de opleiding waar ik al jaren van droomde, en die ik dit jaar gevolgd hebt, maar ook de Yoga die ik deed met uitzicht op zee, samen met mijn zus, met wie ik elk jaar een aantal dagen weg ga, en natuurlijk dat ik mijn zoon kennis liet maken met Gaudi (en de tapas ;-) in Barcelona, afgelopen herfstvakantie. En in het klein, de momenten dat ik heerlijk stond te zingen achter mijn microfoon, of me liet masseren door Marleen, die tegenwoordig in de praktijk komt (maar daarover later meer), de lunches en etentjes met vriendinnen. Dat zijn de momenten dat ik zorg dat mijn eigen vuur blijft branden, zodat ik ook het vuur voor alle mensen in mijn praktijk kan laten branden. Natuurlijk waren er dit jaar ook momenten van pijn en verdriet, ook bij mij, in ons gezin, bij mijn

vriendinnen en onze naasten, bij jullie...en daarom hoop en wens ik voor het komende jaar dat jullie (en wij) allen gezond mogen worden of blijven. Het leven is zo prachtig en tegelijkertijd ook vaak zo pijnlijk.
En als het dan zo is....dan leg ik mijn pad..naast het jouwe en loop ik met je mee...

Heb jij dit jaar, je eigen vuur voldoende laten branden? En wat ga je DOEN, komend jaar, om te zorgen dat er genoeg hout op het vuur komt?

Als ik vrijkom

Als ik vrijkom
ga ik iemand vragen
me aan te raken
heel teder graag
en langzaam
raak me aan
ik wil
weer leren
hoe het leven voelt

Ik wil geen vuisten of poten
Ik wil
weer aangeraakt willen worden
willen aanraken
Ik wil weer voelen
dat ik leef
als ik vrij kom
wil ik zeggen
Hier ben ik
alsjeblieft raak mij aan

(Hugh Lewin, uit: De dag dat je brief kwam, 1988)

In deze uitgave van LEAF NIEUWS vindt je de ontwikkelingen en de activiteiten binnen de praktijk, de eindejaarsluiting en informatie over de nieuwe tarieven voor 2016 van LEAF. Onderaan nog een mooi verhaal wat ik tegenkwam,

Massage

Velen van jullie hebben al kennisgemaakt met de liefdevolle handen van Marleen van Leeuwen, massagetherapeut bij Baratzertea, die sinds enkele maanden bij LEAF in de praktijk komt masseren. Marleen combineert massage met therapeutisch werk, ze zegt hierover:

“Wat ik waardevol vind in mijn leven is stil te staan bij mezelf en mijn lichaam. Luisteren naar de stem die altijd in me fluistert wat mijn waarheid is. Soms is daar stilte voor nodig, dan weer ga ik dansen of laat ik me masseren om meer contact te voelen met mijn waarheid en levenskracht. Vanuit dat contact met mezelf ont-moet ik graag anderen. Ik voel me gesteund door een diep gevoel van liefde voor het leven. Het boeit me enorm wat mensen aanzet tot daden en hoe gedachten en gevoelens tot uiting komen en ontstaan.

Daarin is het leren leven in het hier en nu met alles wat zich daarin ontvouwt me zeer dierbaar. Daar groeit en bloeit het vertrouwen dat alles goed is zoals het is en je altijd een keuze hebt. Elke dag mag ik daarin oefenen en mezelf verder ontwikkelen.

In het werken met mensen spelen veiligheid, vertrouwen en ruimte voor alles wat er is een belangrijke rol. Vaak gebruik ik een combinatie van verschillende massages.

Ik stem me af op wat jij op dat moment nodig hebt. In je lijf zijn de vragen en gedachten die in je hoofd zitten voelbaar.

Door meer te gaan ervaren wat je voelt zul je je beter bewust worden van wat je gedachten allemaal teweeg brengen. Je kunt ze leren herkennen.

Mijn massages zijn uniek door hun warme, liefdevolle aandacht en trage bewegingen, waardoor je alle tijd krijgt om deze te volgen en je bewust te worden van wat er zich in je lijf afspeelt. Af en toe nodig ik je uit om te voelen en ervaren wat er gebeurt in je lijf. Alles mag er zijn”

Ook in 2016 gaan we door met de therapeutische massages. Marleen komt dan (ongeveer) 1x in de drie weken naar mijn praktijk om jullie te masseren. Wil je ook een keer een massage ervaren? Laat het me weten, want de avonden zitten snel vol.

Marleen rekent in het nieuwe jaar 35 euro voor een massage van 60 minuten, dit is een gereduceerd tarief voor cliënten van LEAF. De reeds geplande data voor 2016 zijn: 13 januari, 11 februari en 3 maart, allen s’avonds. Geef je snel op, want het is zo vol.

De Maskermaker

In augustus ben ik gestart met een nieuwe opleiding, en dit keer een specialisatie opleiding “De Maskermaker”, bij Phoenix opleidingen. Het volgen van deze opleiding is lang een droom van me geweest. Het is best een investering, ook in tijd en energie en zeker omdat je eerst de opleiding Systemisch werk gevolgd moet hebben bij Phoenix (die eveneens een forse investering vraagt). Zoals jullie wellicht weten heb ik die opleiding in februari van dit jaar afgerond, waardoor de weg vrij kwam voor het volgen van “de Maskermaker”. Wat er nou zo bijzonder is aan deze opleiding? De Maskermaker gaat over de maskers die wij mensen opbouwen, als reactie op dat wat we tegen komen in ons leven. In onze eerste jaren leren we veel over het leven en over liefhebben. We maken kennis met existentiële thema’s, zoals je welkom voelen op de wereld, mogen zijn wie je bent en jezelf vrijuit neerzetten. Door het appèl van de buitenwereld, de levensomstandigheden of de sfeer in onze familie, worden we hierin soms miskend of tekort gedaan. Onze kinderlijke behoefte botsen met de bestaande werkelijkheid. Een kind kan dan –om zijn essentie te beschermen- naar eigen aard een overlevingsreactie opbouwen, waarbij het zijn expressie blokkeert. Deze in oorsprong tijdelijke manier van bescherming, kan als volwassene een vorm worden, waarin geen speelruimte meer zit. Zo ontstaat een karakterstructuur. Om je bewust te worden van je karakterstructuren (onze maskers) heb je een ander nodig, die je spiegelt, bewust maakt van hoe je je pantsert, of terugtrekt, hoe je contact maakt, hoe je omgaat met verdriet, angst, kwetsing, boosheid. En daar gaat deze opleiding ten diepste over; over het leren kennen van onze “instinctieve beweging”. De beweging die we maken, en die deels onbekend voor ons is; ligt in onze schaduw. Wil je er meer over weten?...vraag er gerust naar bij me.

Vakantie

Vanwege de feestdagen en vakantie is de praktijk gesloten van 24 december tot 4 januari.

Nieuwe tarieven en algemene voorwaarden 2016

Kennismakingsgesprek (45 min) of korte sessie (45 min)	60,00	57,50 bij automatische incasso
Intake (75 min)	95,00	90,00 bij automatische incasso
Therapie sessie (75 minuten) – individueel	95,00	90,00 bij automatische incasso
Begeleiding per 60 min.	76,00	72,00 bij automatische incasso
Relatietherapie (90 minuten) – gezamenlijk	115,00	110,00 bij automatische incasso

LET OP: Een afspraak dient minimaal 24 uur voor aanvang van de afspraak worden afgezegd, of verplaatst.

Als een afspraak niet op tijd wordt afgezegd, dan wordt de sessie geheel in rekening gebracht, ook wanneer er sprake is van ziekte of het vergeten van de afspraak.

Automatische Incasso

In het nieuwe jaar wil ik het gebruik van automatische incasso (nog) meer gaan stimuleren, vandaar dat je een betalingskorting krijgt, wanneer je betaalt via 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 afschrijving vindt vanaf januari 2x per maand plaats.** Facturen tussen de 21^{ste} (van de vorige maand) en de 10^e (van de huidige maand) worden afgeschreven op de 15^{de} van de maand. Facturen tussen de 10^e en 20^e van de maand, worden afgeschreven op de 25^{ste} van de maand.

Maak je nog geen gebruik van automatische incasso? Laat me dit dan weten, dan stuur ik je het incasso formulier via de e-mail.

Facebook

Wist je dat LEAF ook te vinden is op Facebook? Vind je het leuk om ook de berichten 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.

Ik ben wat ik ben

In een prachtige tuin verdorden hartje voorjaar de bladeren. De bloesem aan de struiken verwelkte nog voor de bloei echt op gang was gekomen en de bloemen lagen geknakt op de grond. De tuinman begreep er niets van en vroeg aan de eik wat er aan de hand was. Die zei dat hij niet meer wilde leven, omdat hij geen druiven kon dragen.

Toen de tuinman naar de wijnstok ging, schudde die droevig de kale takken en fluisterde dat hem niets restte dan te sterven, omdat hij nooit zo groot kon worden als een cipres. En de cipres stond er verpieterd bij, omdat die niet kon bloeien en geuren als een roos. Maar de roos wilde juist niet langer leven, omdat de schoonheid van de bloemen maar zo kort duurde. Ten slotte zag de tuinman een klein plantje midden op het grasveld, dat meebewoog op de wind en bloeide en er even fris uitzag als altijd. "Hoe komt het, dat jij de enige bent die bloeit?", vroeg de tuinman aan het madeliefje. "Ik zie en hoor waar de roos en de wijnstok, de eik en de cipres over klagen, maar ik begrijp er niets van. Want ik kan gewoon niets anders zijn dan wat ik ben, dus ik geniet ervan dat ik een madeliefje ben."

Ik wens jullie een liefdevolle kerst en een fris nieuw jaar, waarin je je weg mag vinden in het 'zijn' en lief hebben van wie je bent, met je kracht én je schaduw.

Harte groet,

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