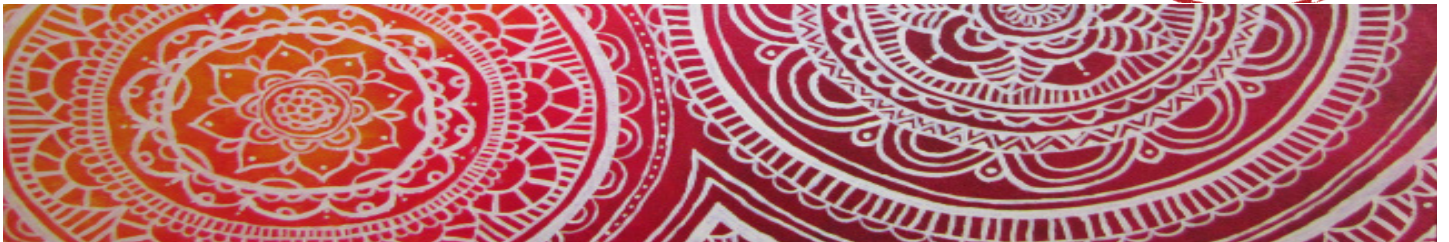




November 2015, editie 5



Loslaten....?

Van de redactie

Klassieke sprookjes. Verhaaltjes met een boodschap. Meestal beginnend met 'er was eens' en dan ook nog 'lang geleden'. Hartelijk gebruikmakend van zaken die in normale dagelijkse levens niet voor kunnen komen. Zoals sprekende wolven, toverende stiefmoeders, klevende zwanen, gelaarsde katers en snoepjes van huisjes die door verdwaalde kinderen gegeten kunnen worden. Alhoewel? Toverende stiefmoeders...?

Klassieke sprookjes leiden de lezer van het gebaande pad naar een onbekende wereld. Vaak onthullen de vertelsels standaard onmogelijke opdrachten en op het eerste gezicht onoplosbare problemen. Ze presenteren obstakels en confrontaties die appelleren aan fantasie. Een begrip dat je direct kunt associëren met het vermogen om los te laten. Loslaten brengt de hoofdrolspelers in de richting van een leven dat na het beleefde avontuur wordt beschreven als 'lang en gelukkig'. Dit ideale perspectief wordt overigens zelden verder uitgewerkt. Leven. Wat op je pad komt. Loslaten. Hoe? In Cordium zijn dat dagelijkse onderwerpen die via groepsactiviteiten en individuele trajecten worden aangegaan. In deze Click brengen we werkers in beeld die daarop reflecteren. Ook publiceren we een modern sprookje met een afloop die bepaald niet standaard is.

Ontvang de digitale Click iedere twee maanden in je mailbox. Meld je aan op www.cordium.nl

IN DIT NUMMER

Van de redactie	1
Sprookje 'vader en zoon'	1
Colomn Loslaten.....	2
Dansen met Michaëla Pelka	2
Recept pepernoten.....	2
Elsbet Hazewinkel over zelfheling ..	3
Wijnactie voor goed doel.....	3
Minke Koks over loslaten	4
Agenda Cordium	4

Vader en zoon

(sprookje van Hans Weeren)

Door nare omstandigheden gedwongen trekken vader en zoon het onbekende land binnen. Op een dag zien zij in de verte een groot groen bos en besluiten er te bivakkeren. Naderbij gekomen ontdekt de jongen plotsklaps een krachtige bruine beer en roept enthousiast: Kijk, daar, wat een prachtige beer! De vader reageert direct: "De beer is mooi, maar bezit het bos. Wij hebben niets". Hij neemt zijn geweer, richt en schiet het dier met één kogel morsdood. "Nu is het bos van ons", voegt hij er tevreden aan toe.

Vader en zoon trekken verder door het aangenaam geurende bos. Ze komen bij een meer. "Hier kunnen we heerlijk zwemmen", roept de vader verrukt. Dan ontdekt zijn zoon een grote vervaarlijk uitzierende vis. "Kijk, daar, wat een imponerend grote vis", zegt hij respectvol fluisterend. De vader reageert wederom direct: "De vis is groot en

sterk, maar bezit het meer. Wij hebben slechts een bos. Met een stevige steen gooit hij het dier morsdood. "Nu is het meer van ons", zegt hij voldaan over zijn perfect gerichte worp. Vader en zoon trekken verder en naderen een fraai vormgegeven buitenhuis. Voor één van de ramen zwaait een vrouw hen uitnodigend toe.

"Kijk eens wat een schoonheid", roept de vader. "Laten we haar bezoeken". De zoon reageert direct. "Die vrouw is aantrekkelijk, maar wij hebben geen huis". Hij trekt zijn mes, loopt naar binnen en steekt haar dood. "Nu is het huis van ons".

De vader komt rap in de gevangenis terecht en de jongen wordt bij zijn eerste pleeggezin op het latere leven voorbereid.





“Dansen is een actieve vorm van loslaten”

Michaela Pelka danst en schildert zichzelf vrij

Door de redactie

NIJMEGEN – Leef vanuit je hart en er komen helende krachten vrij. Michaela Pelka is er stellig van overtuigd dat creatieve uiting helend is. Als je maar naar je gevoel leert luisteren en accepteert dat wat er zich aandient er ook mag zijn. Dansen is daarvoor uitermate goed geschikt.

Daar is ze dan, 26 jaar en met een glimlach van oor tot oor. Michaela begroet me hartelijk en heeft zin in het interview. De van oorsprong Duitse

muziektherapeute en kunstenaar voelt zich zichtbaar op haar gemak als ze over haar passie vertelt: “Dansen brengt me heel dichtbij mijn gevoel. Het helpt me alles los te laten wat me op dat moment belemmert. Als ik heb gedanst dan voel ik me krachtig en vrij in mijn lijf.” Het dansen heeft haar zoveel gebracht dat ze dit ook wil delen met de mensen om haar heen. Ze is een workshop “Dans je vrij” gestart, samen met haar partner Lea.

Alles mag en niks hoeft. Michaela wil vooral dat mensen zich gewaar worden van wat in hen is. Haar workshops en cursussen (tevens gericht op dansen, red.) zijn hier ook op gestoeld. Niet nadenken, gewoon lekker doen wat goed voelt. Alles is goed, want het komt van binnen uit. “Dansen helpt je los te laten wat je ook vast mag houden. Je komt weer in contact met jezelf.”

Voor Michaela was dat vroeger niet altijd zo gemakkelijk. Ze was erg prestatiegericht en kreeg daar last

van. Door creatieve uitingsvormen, waaronder dans, toe te laten is ze veel beter in haar vel gaan zitten. “Ik hoef niet te presteren, ik mag me voelen hoe ik me op dat moment voel. Juist door die prestatiedrang opzij te zetten, gaat alles meer vanzelf”, weet ze. “De sleutel naar verandering is te accepteren dat alles er mag zijn. Ook een rot dag. Door dat voor jezelf te erkennen, dan wordt het al snel beter”, belooft ze.

Zo ziet ze het dansen ook. Het gaat er niet om dat het een middel is, het gaat erom dat je er behoefte aan hebt. “Heb je zin om te dansen, dans. Heb je zin om te huilen, huil. Welke uitingsvorm dan ook, het is goed dat je de beweging naar buiten maakt.” Zelf heeft Michaela verschillende manieren om haar gevoel te uiten. Naast dansen gebruikt ze ook haar kunstwerken. “Vanaf het moment dat ik meer vanuit mijn hart ben gaan leven, ben ik een blijer en gelukkiger mens”, straalt ze tot slot.

www.michaela-pelka.com

RECEPT

Of we zwarte piet nu wel of niet moeten gaan loslaten, pepernoten zullen altijd lekker blijven smaken. Daarom voor jullie, een recept voor lekkere ouderwetse pepernoten.

Pepernoten

Ingrediënten

250 gr zelfrijzend bakmeel
125 gr bruine basterdsuiker
100 gr roomboter of margarine
50 ml melk
1,5 eetlepel speculaaskruiden
snufje zout

Bereidingswijze:

1. Oven voorverwarmen op 170°C
2. Mix de boter in een beslagkom zacht.
3. Kneed met je handen of met de mixer (deeghaken) meel, suiker, speculaaskruiden, zout en melk door de boter tot alles goed gemengd is. Het laatste stuk gaat het best met je handen.
4. Vorm kleine balletjes van het deeg en leg ze op een bakplaat bekleed met bakpapier. Druk de balletjes een beetje aan, zodat ze de vorm van pepernoten krijgen.
5. Bak de pepernoten ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven.

column Loslaten

“Je moet haar leren loslaten”. Hoe vaak ik dat al niet heb gehoord na het overlijden van mijn oma. Loslaten. Dus niet meer vasthouden. Hoe doe ik dat? Hoe laat ik iemand van wie ik zoveel houd nu los?

Bestaat zoiets als loslaten? Boeddhisten zeggen dat je nooit iets vast zou moeten houden, dat iets of iemand nooit van jou is geweest. Mijn verstand weet dat, mijn gevoel zegt: “Mijn oma was er voor me, altijd wanneer ik haar nodig had. Ze gaf me liefde, warmte, veiligheid en geborgenheid. Ik ben verdrietig dat ik dit niet meer heb. Al is het zeven jaar geleden dat ze overleed, ik mis haar nog iedere dag. Ze is er niet meer. Ik zal haar lach niet meer zien, haar hand niet meer voelen en haar wijze raad nooit meer horen. Dat wat me zo dierbaar was (en nog is), moet ik loslaten?”

Als ik aan mijn kinderen denk, dan ben ik ze aan het leren loslaten. Al vanaf hun geboorte. Doe ik mijn ‘werk’ goed, dan groeien ze hopelijk uit tot zelfstandige liefdevolle volwassenen die hun eigen leven leiden. Ik denk aan dat moment en besef dat ik mijn kinderen nooit zal gaan ‘loslaten’. Natuurlijk niet. Ik zal er altijd voor ze zijn, zolang ik leef. En dat brengt me op een andere gedachte. Stel dat de mensen met het goed bedoelde ‘leren loslaten’ nu niet letterlijk loslaten bedoelen, maar ‘anders leren vasthouden’? In het geval van mijn kinderen, zal ik altijd achter ze staan, ze steun geven als ze dat nodig hebben en onvoorwaardelijk van hen houden. Zoals mijn oma dat ook van mij deed.

Als ik mijn ogen dichtdoe dan zie ik haar lach. Als ik mijn hand op mijn hart voel dan voel ik haar hand. En als ik door mijn herinneringen graaf dan hoor ik haar stem. Ik kan niet anders dan blij zijn dat ze in mijn leven is geweest. Ze leeft in me voort en wat ik van haar als waardevol achtte, geef ik door aan mijn kinderen. Op die wijze is ze nog altijd bij me. Iedere dag.

Ik draag haar voor altijd mee in mijn hart. Daar houd ik haar nog altijd vast. **Minke Koks** (www.inbalanstherapie.nl)

“Er huist veel wijsheid in ons”

Elsbet Hazewinkel gelooft in de zelfhelende kracht van de mens



Door de redactie

NIJMEGEN – In de Biodynamische therapie betekent loslaten dat je smelt van binnenuit. Het leert je accepteren wat is en helpt gestolde energie weer te laten stromen. Elsbet Hazewinkel maakt dit dagelijks van dichtbij mee. Niet alleen bij haar cliënten maar ook in haar eigen leven.

Inmiddels is Elsbet alweer twintig jaar werkzaam als lichaamsgericht therapeut. Ze combineert Biodynamische psychologie met Bio-release massage en werkt vanuit de holistische visie van de mens. “Door liefdevolle aandacht te richten op het onverwerkte kunnen we weer in beweging komen.” Elsbet gelooft in de kracht van zelfregulatie en zelfheling in mensen. Biodynamische therapie kent een zachte benadering waarin acceptatie, respect en vertrouwen zorgen voor een veilige bedding die ruimte biedt om contact te maken met wat in ons is. Ook met donkere en pijnlijke stukken in ons. “Als je daar op deze manier contact mee maakt realiseer je je dat er veel wijsheid in je schuilt. En deze wijsheid helpt je te helen en te groeien.”

Afscheid van ideaalbeeld

De Groningse therapeute heeft deze kennis niet alleen opgedaan via studie of in haar praktijk in Nijmegen. Ook haar eigen leven heeft haar wijsheid gegeven. Als jonge moeder van 22 jaar

moest ze al snel afscheid nemen van het ideaalbeeld van een gezin. Haar relatie met de vader van haar dochter strandde en ze werd alleenstaande moeder. “Ik had graag een leuke vader voor mijn dochter gehad en een partner met wie ik meer kinderen had gekregen. Maar zo is het niet gegaan.” En ook het opvoeden van haar dochter was een oefening in loslaten, zegt ze. “Om mijn dochter haar eigen weg te laten was niet altijd gemakkelijk. We zijn elkaar een tijd lang kwijt geweest, maar inmiddels zijn we weer sterk op elkaar betrokken. En dat voelt rijk.”

Erkennen

Dat we nare dingen meemaken, kunnen we helaas niet altijd voorkomen. Vaak geven juist moeilijke gebeurtenissen de kans te groeien als mens. “Het doel is niet om iets weg te stoppen. Het doel is om te erkennen wat er is en de gebeurtenis te integreren in ons leven om zo te groeien tot de mensen die we in wezen zijn.”

Massage cursus

In Cordium geeft Elsbet Bio-release massage cursussen. ‘Bio-release’ staat voor de eigen, natuurlijke wijze van het loslaten van spanning. In het leren van massages en door oefeningen met adem en meditatie krijg je zicht op hoe je lichaam reageert op stress en plezier. In januari 2016 begint een nieuwe Bio-release massage cursus op de vrijdagmiddag. www.elsbethazewinkel.nl

Wijnactie voor goed doel

De feestdagen komen er aan en zoals ieder jaar heeft stichting Caldarium weer een hele mooie wijnactie voor u. Hoe mooi is het om onder het genot van een goed glas wijn terug te blikken op 2015?

Op uw veler verzoek heeft Caldarium de biologische Bousquet uit Argentinië laten overkomen. De standaard kist bestaat uit twee flessen (0,75 liter) biologische Bousquet waaronder een fles Torrontes/Chardonnay (witte wijn) en een fles Malbec (rode wijn). De kosten van een kist bedragen € 25,- per stuk, waarvan € 5,- naar de Stichting gaat. Ook is het mogelijk om een magnum fles (1,5 liter) te reserveren. Eén magnumfles is per stuk in een kist verpakt. De kosten van een Magnum bedraagt € 20,- per stuk en ook hier geldt dat er € 5,- naar de stichting gaat.

U mag uiteraard zoveel kisten wijn bestellen als u wilt, want iedere verkochte kist betekent een donatie, en daar kunnen ze in 2016 weer heel veel mensen mee helpen! Bestellen kan door een mail te sturen naar info@stichtingcaldarium.nl met vermelding van het aantal standaard kisten en/of het aantal kisten met een Magnum van uw keuze.

Deze Wijnactie wordt mogelijk gemaakt in samenwerking met Wereldse Wijnen.

Ouverture 2015: Sfeervolle start van een nieuw seizoen

Ouverture 2015 is weer een tijdje achter de rug. De aanwezige bezoekers én aanbieders hebben in het weekeinde van 5 en 6 september genoten van de goede sfeer, lekkere hapjes, veelvoud aan workshops en sessies en van elkaar.

Ben je er niet bij geweest en wil je toch wat sfeer proeven? (of ben je er wel bij geweest en wil je graag terugblikken?) Op de Facebookpagina en de website van Cordium staan heel veel foto's van het weekeinde.

www.cordium.nl

AGENDA

December

Workshop: Door bewegen in contact komen met je gevoel
Vr 11 december 10.00 - 16.00 uur

Workshop: Tantra massage
Zon 13 december 13.00 - 18.00 uur

Klankmarathon
Zon 20 december 12.00 - 18.00 uur

Kerstworkshop: Body2chill
Vr 25 december 11.00 - 16.00 uur

Workshop 'Dans je vrij!'
Vr 18 december 16:15 - 17:30 uur

Januari

Workshop: 'Veerkrachtig Leven - beweegkunst voor lijf, ziel en zinnen'
Zo 10 en 31 januari 10.00 - 12.30 uur

Cursus: Bio-release massage
Vr 15 januari 14.00 - 17.00 uur

Workshop 'Dans je vrij!'
Vr 15 januari 19:15 - 20:30 uur

Workshop: Familieopstellingen
Za 30 januari 10.00 - 18.00 uur

Cordium heeft een vast wekelijks en maandelijks aanbod van activiteiten. Kijk op het programma op www.cordium.nl voor de meest actuele agenda

COLOFON

Kerngroep Cordium Communicatie

Elsbet Hazewinkel
Minke Koks

Cees van Loon
Resi Messelink
Hans Weeren

Redactieleden Cordium Click

Hans Weeren
Minke Koks

Voor vragen en tips

Hans Weeren:
hansweeren@gmail.com

Minke Koks:
info@inbalanstherapie.nl

Druk

DPN druk en print nederland

Illustratie Mandala

Michaela Pelka

“Ieders verhaal mag er zijn”

Minke Koks gebruikt kennis en ervaring in haar praktijk



NIJMEGEN – Een levensbedreigende ziekte en het verlies van dierbare personen hebben bij Minke Koks een diepe indruk achter gelaten. Zo diep zelfs dat de Nijmeegse therapeute de focus van haar praktijk richt op cliënten met verlieservaringen of die worden geconfronteerd met ziek zijn.

30 jaar oud en net negen maanden moeder was Minke toen ze in 2009 de diagnose schildklierkanker kreeg. Een jaar daarvoor verloor ze haar dierbare oma. Twee belangrijke gebeurtenissen die haar hebben veranderd als persoon. “De onbezorgdheid die ik voorheen voelde was in één klap weg. Ik heb veel moeten leren loslaten. Het beeld dat ik had van mezelf, de gevoelsmatige vanzelfsprekendheid van gezondheid. Heel veel luchtkastelen stortten als puddinkjes in elkaar. Ik moest mezelf opnieuw leren kennen”, blikt ze terug.

Crisis is kans

In die zoektocht naar zichzelf voelde ze het verdriet van de dood van haar oma meer naar boven komen. “Al die tijd

had ik mezelf niet kunnen toestaan te rouwen om mijn oma. Dat kon ook niet. Ik was bezig met overleven. Toen dat naar de achtergrond verdween kwam het besef bij me binnen.” Een crisis is kans, wordt vaak gezegd. En volgens Minke voelt dat ook zo. “Terugkijkende op alles zie ik dat ik door wat ik heb meegemaakt ben gegroeid als mens. Ik ben milder, sta anders (echter) in contact met anderen en weet beter wat ik als waardevol acht in het leven.

Luisterend oor

In tijden van verlies en ziek zijn is het soms moeilijk om steun te vragen. De omgeving gaat door en jij zit nog volop in het proces. Of net als Minke, dat de klap pas later komt. Veel mensen verwachten dat je doorgaat met je leven. “Een luisterend oor, bevestiging dat je niet gek bent of gewoon menselijkheid kan al zoveel doen”, weet Minke ook uit eigen ervaring. “Hoewel elk verlies anders is en lichamen verschillen van elkaar, is er vaak één ding wat cliënten gemeen hebben: het gevoel dat hun verhaal er mag zijn. Dat is wat ik te bieden heb. Een veilige omgeving en een getraind luisterend oor.”

Samen met haar cliënten kijkt Minke naar wat ze nodig hebben. Wie ze zijn en waar ze naar toe willen werken. Daar stemt ze haar psychosociale therapie op af. Op zoek naar inzicht en verwerking om aan zelfvertrouwen te (her-)winnen en te kunnen groeien als mens. “Jou weer dichterbij jouw kern brengen, bij jouw innerlijke kracht en jouw mens-zijn, dat is wat mijn werk voor mij waardevol maakt”, glundert ze.

Minke schrijft regelmatig blogs over thema's als verlies, vertrouwen en liefde. Kijk voor meer informatie over haar praktijk op www.inbalanstherapie.nl

CORDIUM CONTACT:

De Ruyterstraat 65
6512 GB Nijmegen
cordium@veluwe.net

Vind ons op:



U kunt DPN bereiken op:

Telefoon: 024 360 60 33

www.dpn.nl

dpn 
druk en print nederland