



# Lustrumcongres Stichting Emovere

## 5 Jaar emoties in beweging, sleutel tot balans en herstel

### Plenaire sprekers – Ionazaal



**Marjon Oomens, ervaringsdeskundige, mede-oprichter en directeur van Stichting Emovere, tevens dagvoorzitter van dit lustrumcongres**

Nadat Marjon in drie maanden herstelde van acht jaar dagelijks aanhoudende pijn en post-whiplash klachten door middel van het gedachtegoed dat Emovere uitdraagt, koos ze ervoor om haar carrière als international manager na 20 jaar bedrijfsleven te verlaten. Sinds 2019 zet zij zich in voor bewustwording en verspreiding van dit gedachtegoed in Nederland. Marjon zal stilstaan bij de missie, visie en het 5-jarig bestaan van de stichting en de dag verder toelichten.



**Karen van Ruiten, directeur Alles is Gezondheid/iPH & mede-oprichter Elements & Energy of Change Academy**

Karen zal aan de hand van haar eigen ervaringen spreken over energie en gezondheid. Over hoe we met bewustzijn verder tot bloei kunnen komen: als mens, maar ook collectief als maatschappij. We kunnen veel leren van de natuur, die in de lente tot bloei komt en ook in de herfst weer loslaat. Wat zou er gebeuren als we als mens en als maatschappij meer in deze flow zouden bewegen? Welke stappen kunnen we daarvoor zetten?



**Saskia de Bruin, auteur, facilitator in bewustwording en lichaamsgevoel, dagboek therapeut**

Emotie, e-motie is energie die wil bewegen. Het woord emotie komt uit het Latijn, van het woord emovere. Movere betekent bewegen en emovere betekent bewegen naar buiten. Een emotie is dus een beweging naar buiten toe. Ze vertelt ons haar gevoelvolle ervaringsverhaal dat veel indruk maakte in de theatertour van Stichting Emovere.



**Miriam de Kleijn, zelfstandig adviseur voor o.a. het Instituut voor Positieve Gezondheid (iPH) en voorzitter Partnership Stoppen met Roken**

Miriam promoveerde in de epidemiologie en was daarna 13 jaar huisarts. Miriam is ook lid van de Raad van Advies van Stichting Emovere en zal ons in het plenaire ochtendprogramma begeleiden in gewaarzijn en ons laten inchecken bij onszelf. Een cadeau voor jou!



**Muziek van Krystl, zangeres**

Krystl maakte in 2010 een vliegende start met haar carrière dankzij haar debuut hit **Golden Days** en enkele Awards. Momenteel werkt Krystl aan haar eerste Nederlands-talige plaat met o.a. een handpan als instrument. Haar liedjes gaan over het omarmen van het leven, het toe- en loslaten van je zorgen en angsten en het vinden van vertrouwen in jezelf, je levenspad en de toekomst. We hoeven geen masker op te zetten, we mogen kwetsbaar en imperfect zijn. Het is ok om te zoeken, te vertragen, fouten te maken, te struikelen en weer op te staan. Dit maakt je niet zwak of stuk, maar juist een krachtig, mooi, authentiek mens.

**Een verbindingsmoment** completeert het ochtendprogramma.

## Keuzemenu voor de middag

*Je kunt in het interactieve middagprogramma kiezen voor één langere, verdiepende sessie óf voor twee kortere inspiratiesessies.*

### Verdiepende sessies (duren twee uur), kies één sessie:

#### Sessie V1 - Grote Tuinzaal: De wijsheid van het lichaam in beweging



**Hilde Bolt, traumadeskundige, (lichaamsgericht) psychotherapeut, docent bewegingsexpressie** en **Ronald Becker, trainer, coach, dirigent, zanger**

In deze ervaringsgerichte workshop gaan we een reis maken met ons lichaam in relatie met emoties en bewegen. We gaan de kracht en de ruimte ervaren achter de emoties en gevoelens. Dit doen we met muziek, bewegen, spel en stem in een opeenvolging van oefeningen, ervaringen en uitwisseling.



Via deze weg kun je de basisveiligheid en lichaamswijsheid in je lichaam leren ervaren en daarmee een interne bedding voor wat je ervaart, zodat je daar op een creatieve manier expressie aan kunt geven.

#### Sessie V2 - Opaalzaal: Transformatieve mind-body-reis voor bezieling en balans



**Marieke Gielen, integratief maag-, darm- leverarts en transformatief bewustzijnscoach** en **Simone Ardesch, arts integrative medicine en mind-body-medicine**

Een transformatieve reis waarbij met behulp van meditatieve lichaamsgerichte oefeningen en trance eigen thema's helder worden, zodat je een diepere verbinding met je volle potentieel als mens kan ervaren.



Ervaar hoe in de intelligentie van ons lichaam, het celgeheugen, het onderbewuste en onze intuïtie antwoorden liggen. En hoe je vanuit de verbinding hiermee (zelf)leiderschap, balans en bezieling (her)vindt. **N.B.: bij deze sessie zijn geen stoelen aanwezig en nemen de deelnemers plaats op yogamatten.**

### Inspiratiesessies (duren één uur), kies één sessie in beide rondes:

#### Ronde 1

#### Sessie 1.1 - Iona-zaal: Fysieke klachten en emoties. Een neurowetenschappelijke onderbouwing van wat we voelen en hoe we ons voelen



**Christine Deurman, arts maatschappij en gezondheid, arts-onderzoeker bij het LUMC en medisch adviseur ISBG** en **Cindy Cleypool, docent/onderzoeker (UD), Universitair Medisch Centrum Utrecht**

Aanhoudende fysieke klachten worden vaak niet verklaard door weefselschade. Dit was ons als arts en biomedisch wetenschapper bekend, maar de onderliggende oorzaak bleef voor ons een raadsel. In een zoektocht naar wetenschappelijk onderbouwde inzichten



hebben we elk ons eigen onderzoek gedaan en kwamen we tot vergelijkbare conclusies. Het brein heeft als centrale taak om energiezuinig metabole processen af te stemmen, en doet dit proactief door voorspellingen te maken op basis van eerdere ervaringen, een proces bekend als Predictive Coding (PC). Dit model verklaart elegant hoe klachten en emoties ontstaan en wordt steeds breder geaccepteerd binnen de neuro- en cognitieve wetenschappen. In deze sessie leggen we uit hoe PC werkt en hoe het herstel van chronische pijn en andere aanhoudende klachten hiermee samenhangt. We illustreren dit met concrete voorbeelden en introduceren de term neuroplastische klachten voor dit soort klachten.

## Sessie 1.2 - Chrysocollazaal: Je lijf vertelt waar het knelt



### **Inge Kroese, systemisch therapeut en trainer, voormalig huisarts**

Als voormalig huisarts heeft Inge veel ervaring met patiënten die worstelen met onbegrepen klachten. Als systemisch therapeut leerde ze nieuwe routes om te doorgronden wat er in de onderstroom kan spelen. Onbegrepen lichamelijke klachten hebben vaak diepere, onbewuste wortels. In deze ervaringsgerichte workshop maak je kennis met systemisch werken als benadering om onderliggende dynamieken van klachten te verkennen. Je ervaart hoe verstrikkingen uit jouw geschiedenis een rol kunnen spelen in het lichaam. Door ruimte te geven aan wat gezien wil worden, ontstaat er vaak al beweging. Deze workshop biedt geen standaard handleiding naar verlichting, maar opent een nieuw perspectief op de relatie tussen lichaam, emotie en systeem. Ervaar zelf de impact van systemisch werken en ontdek wat het jou en/of jouw cliënten kan brengen.

## Sessie 1.3 - Amethystzaal: Pijn als cadeau?



### **Petulia van Tiggelen, holistisch therapeut, Michelle Kraaij, gedragswetenschapper, therapeut en ervaringsdeskundige en Michael Hulst, zijns-coach**

Pijn is frustrerend, machteloos en beperkend. Het is logisch dat je er zo snel mogelijk vanaf wilt. Dit gold ook voor Michelle, die 15 jaar met chronische pijn leefde. Jarenlang had ze een negatieve relatie met haar lichaam; ze haatte de pijn. Totdat ze ontdekte dat de pijn ook iets te bieden had. Hoe kan pijn, die zoveel kost, uiteindelijk ook iets waardevols geven? Hoe kun jij – als iemand met pijn – zien welk cadeau er verborgen ligt onder je pijn? En hoe kun jij als coach een persoon met pijn hierin begeleiden? In deze workshop laten Petulia, Michelle en Michael je ervaren dat er achter pijn vaak een kracht schuilt die leidt tot meer autonomie en een ruimer, lichter leven.

## Sessie 1.4 - Kleine Tuinzaal: Het gevoel wil bewegen



### **Saskia de Bruin, auteur, facilitator in bewustwording en lichaamsgevoel, dagboek therapeut**

Emotie, e-motie is energie die wil bewegen. Het woord emotie komt uit het Latijn, van het woord emovere. Movere betekent bewegen en emovere betekent bewegen naar buiten. Een emotie is dus een beweging naar buiten toe. In ons leven leren we vaak die beweging tegen te houden, wat voor veel problemen zorgt. De emotie kan weer voelbaar worden wanneer je uitgenodigd wordt om te bewegen. Vanuit veel ervaring met de methode Biodanza waarin de deelnemers, de muziek en de beweging centraal staan, gaan we ons gevoel in beweging brengen. Een uitnodiging om je te openen en geraakt te worden, met prachtige muziek en veilige oefeningen.

## Sessie 1.5 - Agaatzaal: In verbinding met jezelf



**Miranda Laurant**, *neuro-transformatief energetisch coach, voorzitter bestuur Stichting Emovere*

In onze wereld hechten we veel waarde aan onze ratio, logisch beredeneren en analyseren. Eeuwenlang hebben we ons primair gefocust op onze cognitie en zijn we de wijsheid van ons hart en buik vergeten. Dit schaadt ons en brengt ons in disbalans, zowel individueel als collectief. In deze workshop neemt Miranda je mee in de wereld van de innerlijke wijsheid van hoofd-hart- en buikintelligentie, gebaseerd op neuro- en gedragswetenschap. Je gaat ervaren hoe jouw leven eruit kan zien als deze 3 intelligenties vanuit hun hoogste kracht coherent samenwerken: een leven in balans: Compassievol, Creatief en Moedig.

## Sessie 1.6 - Pyrietzaal: Ik voel, ik voel wat jij niet voelt! En zie je het ook?



**Kitty Rumping**, *fysiotherapeut bij Heliomare en auteur van de boeken Mijn beschermende Brein en Emotieheld en Roeline van Driel, voormalig voorzitter van Stichting Emovere en op zoek naar wegen om emotioneel bewust onderwijs meer en meer vorm te geven*

Kinderen staan over het algemeen dicht bij hun gevoel dan volwassenen. Zeker als ze nog jong zijn. Hoe kunnen we deze kracht koesteren, bekrachtigen en kinderen en jongeren leren dat het volgen van je gevoel/je intuïtie mág.



Of misschien zelfs wel moet! Hoe doe jij dat als ouder? Als leerkracht? Of als professional die met kinderen werkt? In deze workshop laten Kitty en Roeline je ervaren hoe groot de urgentie van deze vragen is, reiken zij mogelijkheden aan om hiermee aan de slag te gaan en is er ruimte voor uitwisseling.

## Sessie 1.7 - Tourmalijnzaal: Op reis 'naar binnen' m.b.v. Het Labyrint van Antropia



**Wico Mulder**, *arts/coach voor integrale zorg (jong)volwassenen*

Het labyrint is een oeroud symbool dat verschillende betekenissen heeft en wordt vaak geassocieerd met persoonlijke transformatie. Het labyrint is geen doolhof, maar een pad naar binnen én naar buiten. Het helpt je om stil te staan bij uitdagingen en beperkende patronen, inzicht te krijgen in je eigen kracht en letterlijk nieuwe stappen te zetten richting een leven dat in lijn is met wie je ten diepste écht bent. Ontdek in deze workshop je innerlijke held en hoe het labyrint je kan helpen om nieuwe stappen te zetten richting een betekenisvol leven. Dit ontstaat niet door te denken maar door te doen en te voelen/ervaren wat zich aandient. Na een inleiding over het labyrint en de relatie met de Reis van de Held en de 4 dimensies (FQ, EQ, IQ en SQ), ga je 'op reis' in Het Labyrint van Antropia. Durf jij deze reis te maken? **N.B.: ook te kiezen in Ronde 2.**

## Sessie 1.8 - Buiten: wisdom@work ervaren in de (F)Luistertent



**Jessica Wawoe**, *oprichtster Tribal Wisdom* en **Marc van Will**, *Grassroots educator en ecooog*

Jessica en Marc nemen een moment om je te verbinden met jouw midden. Samen met de aanwezigen wordt een gewijde cirkel gecreëerd. We blijven in het nu en nodigen onze zintuigen uit om geraakt te worden. We mogen weer erkennen dat wij onderdeel zijn van de natuur. En ook dat alle wijsheid al in jou is en jij toegang hebt tot de bron. (F)Luister maar. **N.B.: ook te kiezen in Ronde 2. Daarnaast ben je de gehele dag welkom om tot jezelf te komen buiten in de tent.**

## Ronde 2

### Sessie 2.1 – Ionazaal: Hardlopen als lichaamswerk



**Bram Bakker, was psychiater en is nu meer zichzelf: schrijver, podcast- en theatermaker, initiatiefnemer van de Balanskliniek en gepassioneerd hardloper.**

Veel mensen zien sport als een verplichting. Ze weten dat het belangrijk is, maar om nu te zeggen dat ze uitkijken naar een training... Dit heeft alles te maken met de manier waarop je ernaar kijkt, en ook de manier waarop je het vervolgens beleeft. Neem hardlopen, het meest beoefend: je kunt het doen vanuit je hoofd, aan de hand van schema's en getallen, met een prestatiedoel aan de horizon. Maar: je kunt het ook gebruiken als een laagdrempelige ingang tot je binnenwereld, je emotionele staat van zijn. Tijdens een rustige duurloop gaat je hoofd uit, als je dat jezelf toestaat, en kom je in je lijf. Hoe dat werkt, en hoe je dat realiseert, wordt in deze workshop uiteengezet.

### Sessie 2.2 - Chrysocollazaal: Onbegrepen klachten bij kinderen samen oplossen en voorkomen



**Majella Lammers, expert op het gebied van kinderen en jongeren met onbegrepen klachten, spreker, auteur.**

Ruim 25% van onze jonge mensen worstelt met mentale en/of fysieke klachten. Terwijl er niets stuk is in hoofd of lijf, ze ook niet zwakker of verweerder zijn dan vorige generaties. Die klachten hebben niet alleen grote impact op hun eigen welzijn, hun ontwikkeling en sociale interactie, maar op die van het hele gezin. Een toenemend aantal kinderen komt uiteindelijk op de wachtlijst van de jeugdzorg. Volgens Majella hoort zeker 50% niet thuis op die lijst. Wij, volwassenen aan de basis van hun leven (ouders, grootouders, verzorgers, leerkrachten en begeleiders), kunnen helpen door samen met onze kinderen meer te focussen op wat zij werkelijk nodig hebben. Hoe doe je dat dan? Wat heb je daarvoor nodig? En wat als jij het moeilijk vindt?

### Sessie 2.3 - Amethystzaal: Boks je vrij



**Gayle van Krevelen, coach en trainer.**

Gayle gebruikt boks-coaching als een krachtig middel om grenzen te verkennen, blokkades op te sporen, emoties in beweging te brengen en je psychologische veerkracht te vergroten. Deze unieke aanpak helpt je om uit je hoofd te komen en meer contact te maken met je lichaam, zodat je vrijer en krachtiger in het leven kunt staan. In een veilige en laagdrempelige setting nodigt Gayle je uit om jouw energie en emoties letterlijk in beweging te brengen, op een manier die afgestemd is op jouw tempo en behoeften. Het boksen wordt hierbij een middel om los te laten wat je niet meer dient en ruimte te maken voor meer balans en veerkracht. Zet de eerste stap naar meer vrijheid, in je hoofd én in je lijf, en ontdek hoe boks-coaching jou verder kan brengen!

## Sessie 2.4 - Kleine Tuinzaal: Vriendschap sluiten met je zenuwstelsel door middel van muziek en beweging



**Estelle Schatorié, psychosomatisch oefentherapeut, dansdocent en trainer van *Positieve Gezondheid***

Hoe kun je om gaan met de eisen en uitdagingen van alledag. De taak van het autonome zenuwstelsel is dat we overleven op momenten van gevaar en opbloeien in tijden van veiligheid. Hiermee beïnvloed je je emoties, je leven en je werk. Door emoties te voelen leer je hoe je je stresssysteem zelf kunt reguleren en daardoor meer ontvankelijk kunt worden voor contact met anderen. Het herkennen, erkennen, ervaren en loslaten van spanning en angst staat centraal in deze (dans)workshop. Er is **geen** danservaring nodig. Estelle neemt je al bewegend mee in onder andere de polyvagaaltheorie.

## Sessie 2.5 - Aagaatzaal: De Kunst van Vooruitstruikelen: Een Kwetsbare Inblik van een Dokter met Transitie pijn



**Lian Tjon Soei Len, anesthesioloog, pijnspecialist, leefstijl/IM-arts - *kwartiermaker gezondheid en leefstijl***

Als Medisch specialist voelde Lian de afgelopen jaren steeds sterker dat het huidige zorgsysteem niet langer voldoet aan de noden van deze tijd. Het systeem is prachtig gebouwd op richtlijnen, evidence-based medicine, duidelijke protocollen en technologische vooruitgang, maar heeft tegelijkertijd zijn ziel deels verloren. Het raakt de kern niet en het voelt alsof we zijn doorgeschoot. In prikken en pillen. In het mentaal analyseren en rationaliseren. En dat alles binnen een systeem dat meer gericht lijkt op controle en efficiëntie, dan op heling en échte verbinding.

Het wringt en uitspreken hierover is kwetsbaar, maar juist daarin zit de sleutel tot verandering. Een kwetsbaar "vooruitstruikelen", zoals Lian het noemt. Soms voelt het alsof ze een balanceer act doet op een smalle richel tussen twee werelden: de gevestigde medische orde met zijn onmiskenbare waarde, en een nieuwe weg die meer ruimte laat voor gevoel, intuïtie, luisteren en het hele mens-zijn van de patiënt. Die pijn, die van de patiënt, die van haar als dokter, en ook die van het systeem, is een boodschapper die ons uitnodigt tot veranderen. Alleen door te struikelen vinden we een nieuwe weg vooruit.

## Sessie 2.6 - Pyrietzaal: De tijdlijn: een hulpmiddel bij herstel van aanhoudende lichamelijke klachten



**Nienke Feberwee, eigenaar *Emotie als Medicijn, somatic experiencing practitioner, fysiotherapeut np, auteur en Aleid Winkler, mind-body coach, ervaringsdeskundige en dichteres***

Tijdens deze workshop ontdek je wat jouw lichaam je probeert te vertellen. Samen brengen we je leeftijd, het ontstaan van klachten en samenvallende levenservaringen in kaart op een persoonlijke tijdlijn. Je leert hoe je ervaringen op je tijdlijn verder kunt uitdiepen, zodat je de reden van het starten van een lichamelijke klacht beter gaat begrijpen. Een inspirerende en gevoelvolle workshop waarin je in contact komt met het verhaal achter jouw aanhoudende klachten, ondersteund door persoonlijke ervaringen in dichtvorm en praktische oefeningen.



## Sessie 2.7 - Tourmalijnzaal: Op reis 'naar binnen' m.b.v. Het Labyrint van Antropia



### **Wico Mulder, arts/coach voor integrale zorg (jong)volwassenen**

Het labyrint is een oeroud symbool dat verschillende betekenissen heeft en wordt vaak geassocieerd met persoonlijke transformatie. Het labyrint is geen doolhof, maar een pad naar binnen én naar buiten. Het helpt je om stil te staan bij uitdagingen en beperkende patronen, inzicht te krijgen in je eigen kracht en letterlijk nieuwe stappen te zetten richting een leven dat in lijn is met wie je ten diepste écht bent.

Ontdek in deze workshop je innerlijke held en hoe het labyrint je kan helpen om nieuwe stappen te zetten richting een betekenisvol leven. Dit ontstaat niet door te denken maar door te doen en te voelen/ervaren wat zich aandient. Na een inleiding over het labyrint en de relatie met de Reis van de Held en de 4 dimensies (FQ, EQ, IQ en SQ), ga je 'op reis' in Het Labyrint van Antropia. Durf jij deze reis te maken? **N.B.: ook te kiezen in Ronde 1.**

## Sessie 2.8 - Buiten: wisdom@work ervaren in de (F)Luistertent



### **Jessica Wawoe, oprichtster Tribal Wisdom en Marc van Will, Grassroots Educator en Ecoloog**

Jessica en Marc nemen een moment om je te verbinden met jouw midden. Samen met de aanwezigen wordt een gewijde cirkel gecreëerd. We blijven in het nu en nodigen onze zintuigen uit om geraakt te worden. We mogen weer erkennen dat wij onderdeel zijn van de natuur. En ook dat alle wijsheid al in jou is en jij toegang hebt tot de bron. (F)Luister maar. **N.B.: ook te kiezen in Ronde 1.**

## Plenaire dagafsluiting - Ionazaal



**Zangeres Krystl** – Live optreden met handpan.



### **Dr. Howard Schubiner, internist, kinderarts en Mind Body Medicine expert**

Hij is één van de oprichters van de Association for Treatment of Neuroplastic Symptoms in de Verenigde Staten (voorheen PPDA) en auteur van de boeken **Unlearn Your Pain, Unlearn Your Anxiety and Depression** en **Hidden From View** – die hij samen met Dr. Allan Abbass schreef. Dr. Schubiner heeft uitgebreide klinische ervaring en is betrokken bij diverse publicaties, bijvoorbeeld over Pain Reprocessing Therapy en Emotional Awareness and Expression Therapy. Hij is een veelgevraagd spreker op conferenties, in podcasts, video's en webinars. Zijn werk wordt o.a. in beeld gebracht in de docu This Might Hurt. Dr. Schubiner spreekt ons online toe vanuit Amerika over het belang van gevoel en emoties.

**De Nederlandse vertaling van zijn boek *Unlearn your Pain* onder de titel “Herprogrammeer je brein en heel je pijn” zal hem feestelijk ‘virtueel’ worden aangeboden door vrijwilligers van het vertaal-team.**



### **Ronald Becker, dirigent, facilitator leiderschapsontwikkeling, zanger**

De Stem van Emovere! Ronald begeleidt ons in een muzikale, inspirerende en verbindende afsluiter.