

Mind Body voor Thuis

Marieke Gielen



Marieke Gielen is opgeleid tot Maag Darm Leverarts en gespecialiseerd in de behandeling van aanhoudende klachten door middel van de combinatie van integratieve en traumabewuste geneeskunde en mind body technieken. Als medisch specialist, transformatief coach en regressietherapeut begeleidt zij vanuit haar praktijk 'Dokter Marieke' mensen op hun pad van zelfhelend vermogen en transformatie. Ze is een bezielde, gepassioneerde mens met een missie, namelijk het inspireren en begeleiden van anderen met een lach & een traan, met als hoogste doel bewustwording. Bewustwording van alles wat nog onbewust is.

Tijdens de Mind Body voor Thuis momenten van Stichting Emovere neemt Marieke je mee naar jouw binnenwereld en dus naar het hier & nu. Door middel van verschillende oefeningen en interventies komt er bewustzijn op jouw blokkades, angsten, beschermings- en coping mechanismen en alle identificaties hiermee, om zo laagje voor laagje dichterbij de essentie te komen. Aan bod komen o.a. een hartopenende oefening, intuïtie versterkende oefening, ventrale vagus meditatie en meditatie naar beperkende kernovertuigingen.

Saskia de Bruin



"Je dagboek als bondgenoot". Saskia nodigt je uit om schrijven (en soms tekenen) te gebruiken als een trouwe metgezel op je pad. In haar sessies leer je hoe je dagboek je kan helpen om stil te staan bij wat er werkelijk in je leeft, om gedachten te ordenen en woorden te geven aan gevoelens die soms moeilijk te bereiken zijn. Met zachte, gerichte opdrachten creëren we ruimte voor zelfexpressie, creativiteit en persoonlijke groei. Juist voor mensen met chronische klachten kan het dagboek een bondgenoot worden: een plek waar je lichaam en gevoel mogen spreken, waar je leert luisteren naar je diepere lagen en waar begrip, mildheid en verbinding met jezelf kunnen ontstaan.

Saskia de Bruin is mede-oprichter van Stichting Emovere en auteur van drie boeken over Mind/body klachten: Weg van de pijn, Solk en Helend schrijven. In haar werk gebruikt ze beweging, lichaamsgewaarzijn, schrijven, tekenen en mindfulness. Alles in haar werk gaat over de toestemming om te zijn wie je werkelijk bent, en te voelen wat ten diepste waar is.

Ernestine de Groot



Ernestine de Groot heeft haar eigen artspraktijk gespecialiseerd in psychosomatiek. Zij combineert in haar aanpak een breed scala aan kennis en technieken, opgedaan tijdens haar continue zoektocht naar heelheid van lichaam, geest en ziel. Zo werkt ze onder andere met lichaamsgerichte (trauma)methoden, Integrative Medicine, ademwerk, systemisch werk en de kracht van échte aanwezigheid.

De vaardigheden die zij zal aanreiken om te oefenen, liggen in deze lijn: aanwezigheid in het nu, zelfcompassie, adem oefeningen, lichaamsgerichte oefeningen om veiligheid te ervaren/in de UIT stand te komen en makkelijke qigong oefeningen die hieraan bijdragen.

Kick Spijkerman en Joris Gootjes



Kick Spijkerman en Joris Gootjes werken sinds 2016 met de verbonden ademtechniek. Beiden hebben de 3-jarige opleiding gevolgd aan het Instituut voor Integratieve Ademtherapie van Hans Mensink en Tilke Platteel-Deur. De interesse in ademwerk is ontstaan omdat ze beiden ervaringsdeskundigen zijn op het gebied van angst, paniek, stress en fysieke ongemakken.

Adem is voor hen een middel geworden om de pijn, de angst, de onrust en het ongemak te erkennen. Hun begeleiding is zacht, veilig en verdiepend, altijd gericht op verbinding en integratie. Tijdens de sessies gebruiken zij de verbonden ademhaling als middel om met zachte kracht 'wakker' te worden: bewust te worden van emoties of delen van jezelf, en deze met de adem als anker te erkennen met liefde, respect en acceptatie. 'Ja' zeggen, waar je ooit 'nee' hebt gezegd.

Sandra Bijl



Sandra Bijl is Ont-Stress Coach bij Live Your Choice Coaching. Na 17 jaar coaching kwam in 2016 Emotional Freedom Techniques (EFT) op haar pad en begon zij het zelf toe te passen. De resultaten waren verbazingwekkend. Sandra werd steeds nieuwsgieriger en besloot meer over EFT te gaan leren.

Inmiddels is Sandra gecertificeerd EFT-behandelaar, gebruikt zij het als uitgangspunt in haar coaching en heeft zij een documentaire gemaakt over “De kracht van EFT”. Inmiddels heeft zij nog meer methodes en technieken toegevoegd, naast de vele die ze al met succes gebruikte.

Van klacht naar kracht: over innerlijke kracht, lichaam en kwaliteit van leven. Je lichaam wil je klacht niet vasthouden. Het wil wel eerst gehoord worden. En dan mag het opgelost en geneutraliseerd worden. Emotional Freedom Techniques - EFT - is een hele fijne, zachte en effectieve methode die daar een rol in kan spelen. Veilig en gemakkelijk zelf te gebruiken wanneer je maar wilt. *En ik spreek uit ervaring.*

In haar sessies ga je zelf ervaren wat EFT voor jou kan betekenen. Beetje voor beetje ont-stress jij je lichaam. Je hoort, je voelt en laat het los; de pijn en onderliggende emotie wordt geneutraliseerd. En daarmee verhoog jij je kwaliteit van leven.

Conny van Meer



Conny van Meer is Gestalttherapeute en Haptonoom, Mindfulness- en Compassietrainer. Zij heeft een praktijk in Hoorn (NH) en werkt sinds kort ook in Amersfoort. De manier waarop zij werkt is ervaringsgericht. Dat wil zeggen dat het lichaamsgevoel en het gevoel belangrijk zijn in het therapeutische proces. Het gaat niet om het verhaal maar om het *doorvoelde* verhaal. Dat brengt integratie van niet-verwerkte emoties en leidt tot heling. Contact en verbinding zijn daarin de sleutel. Naast de individuele begeleiding geeft Conny met veel plezier Mindfulness (MBSR)- en Compassietrainingen.

Mensen zeggen over haar dat ze betrokken, warm en een goede luisteraar is. Medemenselijkheid en de ander ‘echt zien’, zijn belangrijke kernwaarden.

In de Mind Body voor Thuis-reeks zal Conny van Meer vooral oefeningen uit de compassietraining gebruiken. De oefeningen zijn erop gericht om het kalmeringssysteem te versterken. Dat wil zeggen dat je bewust leert om het zenuwstelsel te kalmeren (parasympaticus) en jezelf tot rust te brengen. De beoefening is gericht op thema's als veiligheid en geborgenheid. Ook dragen de oefeningen bij aan het ontwikkelen van een liefdevolle innerlijke stem van vriendelijkheid en zorgzaamheid, te beginnen bij jezelf. Deze stem is de gezonde tegenhanger van de innerlijke criticus die bij velen van ons sterk aanwezig is. Het ontwikkelen van mildheid en (zelf)compassie leidt tot meer veer- en draagkracht, dat wil zeggen dat je beter met moeilijke perioden in je leven kunt omgaan. Compassie bevordert welzijn en geluk.

Zie volgende pagina voor een overzicht van de data en de programmering tot de zomer van Mind Body voor Thuis van Stichting Emovere.

Programmering Data Mind Body voor Thuis

Do. 12 Feb	Marieke Gielen
Wo. 18 Feb	Saskia de Bruin
Do. 26 Feb	Ernestine de Groot
Wo. 4 Mrt	Kick Spijkerman & Joris Gootjes
Do. 12 Mrt	Saskia de Bruin
Wo. 18 Mrt	Sandra Bijl
Do. 26 Mrt	Marieke Gielen
Wo. 1 Apr	Conny van Meer
Do. 9 Apr	Saskia de Bruin
Wo. 15 Apr	Kick & Joris
Do. 23 Apr	Ernestine de Groot
Wo. 29 Apr	Conny van Meer
Do. 7 Mei	Kick & Joris
Wo. 13 Mei	Sandra Bijl
Do. 21 Mei	Marieke Gielen
Wo. 27 Mei	Saskia de Bruin
Do. 4 Jun	Ernestine de Groot
Wo. 10 Jun	Kick & Joris
Do. 18 Jun	Sandra Bijl
Wo. 24 Jun	Saskia de Bruin
Do. 2 Jul	Ernestine de Groot
Wo. 8 Jul	Conny van Meer

NB. **Elke sessie is uniek.** De begeleiders zullen de verdiepingsuren vanuit hun eigen werkveld en ervaring invullen **met telkens wisselende accenten.**

De verdiepingsuren zijn **alleen live** te volgen en **worden niet opgenomen**, vanwege de privacy van de deelnemers en het creëren van een interactieve omgeving gebaseerd op veiligheid, openheid en vertrouwen.

Wij kijken uit naar een inspirerende en verdiepende reeks!

Team Stichting Emovere