

# Nieuwsbrief HETcentrum Confiance

maart - april 2018



Work in the invisible world  
at least as hard  
as you do in the visible

Rumi

## Lezingen voor jouw welzijn en gezondheid in HETcentrum Confiance

Laagdrempelige, informatieve, kleinschalige en inspirerende lezingen voor iedereen! Dinsdagavonden.  
De bijdrage is € 5,-. Tijd: 19.30 – 21.30 uur. Meld je aan: [info@hetcentrumconfiance.nl](mailto:info@hetcentrumconfiance.nl) of 06 – 10 91 03 91

- 13 maart **Opgeblazen gevoel na het eten? Ontdek de oorzaken én oplossingen!**  
*door: Jolanda Dorenbos, orthomoleculair diëtist en kPNI-therapeut*
- 27 maart **EMDR traumatherapie, eenvoudig uitgelegd én niet alleen voor trauma**  
*door: Thea van Tuijl, stressconsultant en EMDR-therapeut, NLP Health Coach en huisarts*
- **4 april** **Smakelijke maaltijden, niet altijd zout nodig!**  
*door: Jolanda Dorenbos, orthomoleculair diëtist en kPNI-therapeut*  
**Let op: afwijkende datum en dag!**
- 24 april **Hartcoherentie, methodiek om invloed van stress op lichaam laag te houden**  
*door: Thea van Tuijl, stressconsultant, hartcoherentie-therapeut, NLP Health Coach, huisarts*

## Stilte meditatie

## Be silent & listen inside

Data: **11 maart, 8 april, 13 mei**

Tijd: 20.00 – 21.00 uur, inloop vanaf 19.45, er zijn geen kosten aan verbonden

Elke **2<sup>e</sup> zondagavond** van de maand een rustmoment voor jezelf!

Voor innerlijke verwerking, bezinning en aandacht. Voor arriveren in jezelf en leegmaken van het hoofd.

Opgave mag via mailadres [info@hetcentrumconfiance.nl](mailto:info@hetcentrumconfiance.nl) of [wvvanluij@online.nl](mailto:wvvanluij@online.nl).

Gewoon binnenlopen op die avond mag ook ...

Even voorstellen:

Psychologenpraktijk Essentie,  
Karin van der Linden

**Leven vanuit je hart, leven vanuit je essentie**, is waar ik naar streef.

De therapie die ik geef is gebaseerd op mijn visie dat leven vanuit je essentie steeds meer mogelijk is, Helemaal als je loskomt van je emotionele bagage en overlevingsmechanismen.

Jouw essentie is de persoon die jij in wezen bent, jouw natuurlijke staat van Zijn.

Ieder mens beschikt over kwaliteiten als liefde, vreugde, wijsheid en kracht, die van oorsprong aanwezig zijn. In de loop van de tijd gaat elk kind zich door opvoeding en omgevingsinvloeden aanpassen.

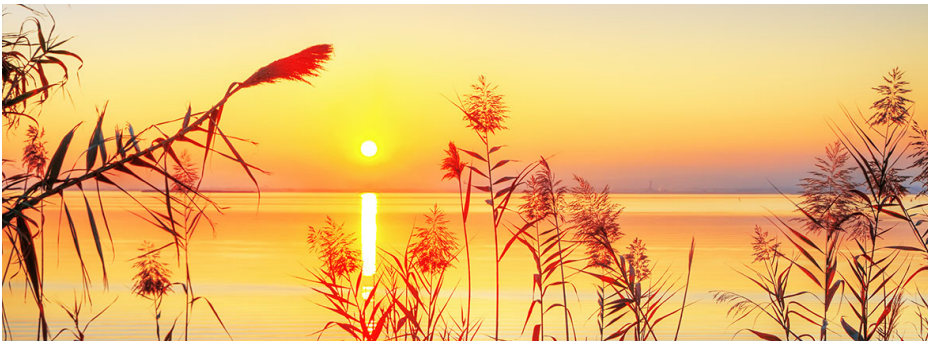
Die aanpassing is ook nodig, echter te véél aanpassing leidt tot een vervreemding van jezelf.

Patronen die je hebt geleerd worden overlevingsmechanismen. Je kunt hierdoor last krijgen van stress, angst, somberheid en eenzaamheid. Dit zijn gevoelens en signalen die erop wijzen dat je het contact met jezelf kwijt bent geraakt.

Alles wat er níet mag zijn, gaat in de weg zitten.

Alles wat er wél mag zijn krijgt ruimte en kan geheeld worden.

In therapie richt ik me op het herstellen van de verbinding met je ware zelf, met wie je in essentie bent.



Trefwoorden in mijn manier van werken zijn

- acceptatie, veiligheid, deskundig, zorgvuldig, empathie en compassie
- humor, confrontatie, verdieping en vertrouwen.

Ik maak in de therapie onder meer gebruik van

- Cognitieve Gedragstherapie, Acceptance en Commitment Therapie, Traumatherapie, Primal Rebirth Therapie, Transpersoonlijke Therapie, Emotionally Focused Therapy, Past-Reality Integration
- Bio-energetica, Reichiaans lichaamswerk, Familieopstellingen, Psychosynthese, Gestalttherapie, Mindfulness en Meditatie

Karin van der Linden

*psycholoog, relatietherapeut en traumatherapeut*

Website [www.psychologenpraktijkessentie.nl](http://www.psychologenpraktijkessentie.nl)

Mail [info@psychologenpraktijkessentie.nl](mailto:info@psychologenpraktijkessentie.nl)

Telefoon 06 46 69 47 47

## Kennismaken met familieopstellingen

door: **Annemarie Janssen**

Steeds vaker kom je het onderwerp familieopstellingen tegen. Maar wat houdt dit in?

Graag laat ik u kennis maken met deze prachtige methodiek. Zie hier beneden: woensdag 18 april!

'Iedere keer overkomt mij hetzelfde'

'Ik zou wel anders willen, maar het lukt niet'

Iedereen neemt patronen en gewoontes mee vanuit zijn eigen familie. Deze patronen kunnen ondersteunend zijn, maar ook belemmerend. Met behulp van een familieopstelling kunt u ontdekken welke patronen en dynamieken in uw familie aanwezig zijn.



Een familieopstelling is een soort tableau vivant van uw eigen familie. Mensen of voorwerpen worden opgesteld in de ruimte naar uw eigen innerlijk beeld. De opstelling geeft inzicht in de verhoudingen en patronen die zich boven én onder de oppervlakte in uw familie afspelen. Het brengt zowel bewuste als onbewust informatie naar boven. Inzichten en informatie die u kunnen helpen om andere keuzes te maken en patronen te doorbreken.

[www.verdwaalcoach.nl](http://www.verdwaalcoach.nl)

App naar 06 - 39 42 22 23 of mail naar [info@verdwaalcoach.nl](mailto:info@verdwaalcoach.nl)

## Lezingen in Eelde-Paterswolde

### Woensdag 21 maart | **Last van PMS of overgangsklachten?**

Of andere hormonale klachten? Ontdek de factoren die een rol spelen.

Ontdek wat je zelf kunt doen met je voeding, leefstijl en beweging.

### Woensdag 18 april | **Hoe verander je hardnekkige gewoontes en emoties?**

Herken je de volgende zinnen? 'Iedere keer overkomt mij hetzelfde' en 'Ik zou wel anders willen, maar het lukt niet'. Onbewust neem je veel mee vanuit familie en opvoeding. De methode 'familie-opstelling' is zeer behulpzaam hierbij. Laagdrempelige uitleg!

### Woensdag 16 mei | **Is veel eieren eten (en dus cholesterol) een probleem?**

Alle ins en outs over het eten van eieren. De mitsen en maren duidelijk op rij gezet.

**Tijdstip:** 19.00 - 21.00 uur

**Locatie:** Gezondheidscentrum Eelde-Paterswolde, Huisartspraktijk van Tuijl  
Hoofdweg 155, 9765 CB Paterswolde

**Kosten:** € 5,- per lezing, koffie en thee inbegrepen

**Aanmelden:** via [info@oervitaal.nl](mailto:info@oervitaal.nl) of [assistentmail@ezorg.nl](mailto:assistentmail@ezorg.nl) of 050 - 309 11 10.

Graag vermelden voor welke lezing en datum u zich opgeeft!

[www.hartenhanden.nl](http://www.hartenhanden.nl) **Ellen Joling**

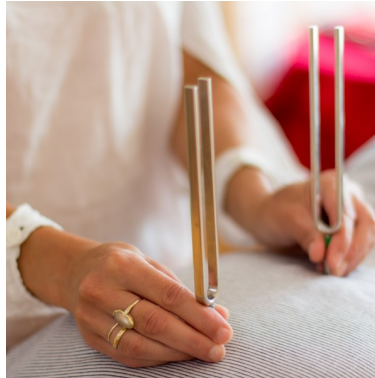
*De naam van de praktijk zal later dit voorjaar wijzigen in 'Vrije Energie wijze'*

### **Kennismaken**

Iedere tweede maandagavond van de maand kun je met me kennis maken en kan ik je laten voelen wat ik doe in mijn behandelingen. Het is wel nodig om je van te voren op te geven via de mail. De kosten zijn 10 euro voor een sessie van 3 kwartier.

**Opgeven kan per e-mail:** [jolingellen@gmail.com](mailto:jolingellen@gmail.com)

[www.hartenhanden.nl](http://www.hartenhanden.nl)



### **Boosheid omzetten in kracht**

Wat kunnen we doen aan het leed dat we allemaal in onze nabije omgeving meemaken?

De zieke buurvrouw, die de deur niet uit kan voor een boodschap. De mensen verderop in de straat, die heel veel overkomen is, en waarvan je ziet dat het leven ze zwaar valt...

Ook al hebben we niet zoveel contact met elkaar, het zijn wel buurtgenoten. En, we hebben vaak niet door, dat dit veel meer impact op ons heeft dan we kunnen bedenken.

Er met anderen over praten, hoe erg je het vindt, geeft wel wat lucht aan je gevoelens. Misschien voel je je iets beter nadien en omdat je niet weet of en wat je kunt doen, laat je het maar zitten om er verder nog iets mee te doen. Wanneer je de neiging hebt om dingen niet teveel binnen te laten komen, kan je lichaam zich hiertegen gaan verzetten. Therapeuten die werken via je lichaam of met de energie, weten dat alles wat er niet mag zijn, zich als een blokkade opslaat en klachten kan geven.

Een vriend van me vertelde, dat bij hem in de buurt een oude man woont die niet meer met zijn geliefde dieren naar de dierenarts kan omdat hij begint te dementeren. Zijn rijbewijs is hem afgenomen en nu mag hij niet meer autorijden. De buurtbewoners gaan nu kijken of ze om de beurt met deze man mee kunnen rijden als het een keer nodig is. Zo vaak gebeurt dit niet en met elkaar is het heel goed haalbaar en waarschijnlijk zelfs leuk om te doen.

De aanvankelijke frustratie die de initiatiefnemer voelde over de (on)mogelijkheden zet hij om in een positieve kracht. En ook de andere burens krijgen de kans hun gevoelens hierover om te zetten in daadkracht. Dit is helend. Mensen die iets voor een ander betekenen zijn gelukkiger. Dat is bekend.

Ik heb het gevoel dat het steeds vaker voorkomt dat mensen zich niet op hun gemak voelen vanuit machteloosheid. We moeten voldoen aan allerlei regels en zien ondertussen dat er dingen misgaan.

Wanneer je deze boosheid om kunt zetten in kracht, kan dit een enorme boost geven.

Het geeft energie, en net zoals lekker lummelen je kan voeden en helend is, is actie en DOEN dat ook.

## voeding als medicijn, hoe doe je dat in de praktijk?

Tijdens mijn lezingen in HETcentrum Confiance en het Gezondheidscentrum Eelde-Paterswolde kijk ik naar bepaalde aandoeningen in relatie tot voeding. Vooral de benodigde bouwstoffen, ondersteunende stoffen en energiebronnen uit de voeding voor aanmaak en onderhoud.

Plus ook de stoffen uit de voeding waar een grotere behoefte aan is bij ziekte en aandoeningen. Maar ook wélke voeding juist problemen kan veroorzaken.

Ik heb gemerkt dat er behoefte is aan meer praktische verdieping over hoe je nu in de praktijk de maaltijden aanpast. Welke opties zijn er? Vooral het weer creatief en op een andere wijze naar de voeding kijken voor de samenstelling van je maaltijd blijkt lastig. Vandaar dat ik heb besloten om 3 bijeenkomsten te organiseren.



Op deze groepsbijeenkomsten van 2 uur, gaan we samen kijken naar:

- Welke voeding is ondersteunend voor je gezondheid?
- Welke voeding ondermijnt juist?
- Hoe ziet de basisvoeding eruit?
- Hoe kun je je voeding aanpassen waar nodig?
- Welke alternatieven zijn er voor brood(granen) en zuivel?
- Hoe kun je de hoeveelheid groenten in je dagelijkse eetpatroon vergroten?
- Hoe kunnen specerijen en kruiden (vers en gedroogd) meehelpen in je gezondheid?
- Hoe zou je voeding er overdag uit kunnen zien?
- Wat kun je als ontbijt, middagmaaltijd en avondmaaltijd nemen?

Natuurlijk, geef ik je vele praktische tips en voorbeelden!

Het delen van de ervaringen met de andere deelnemers kan elkaar ondersteunen én ik kan dieper ingaan op vragen. De bedoeling is dat er ook een besloten Facebookgroep voor de deelnemers aan deze bijeenkomsten komt, zodat de groep elkaar tijdens en na de bijeenkomsten kan ondersteunen en inspireren of recepten kan delen. Ook zal ik hierin vragen beantwoorden.

### Locatie GHC Eelde-Paterswolde:

Data: 29 maart, 5 en 12 april  
Tijdstip: Donderdagmiddag van 14 - 16 uur  
Kosten: € 67,50 \*  
Adres: Gezondheidscentrum Eelde-Paterswolde  
Huisartspraktijk van Tuijl  
Hoofdweg 155, 9765 CB Paterswolde

### Locatie HETcentrum Confiance:

Data: 21 en 28 april en 12 mei  
Tijdstip: Zaterdagmiddag 14 - 16 uur  
Kosten: € 67,50 \*  
Adres: Kochstraat 1-3  
9728 KA, Groningen

\* Intake van 1,5 uur is normaal € 120,-, dus voordeel!

**Aanmelden:** via [info@oervitaal.nl](mailto:info@oervitaal.nl) of app naar 06 - 53 43 16 39  
of via [assistentmail@ezorg.nl](mailto:assistentmail@ezorg.nl) en/of 050 - 309 11 10

Graag vermelden voor welke locatie u zich opgeeft! Wees welkom!

**Jolanda Dorenbos**, orthomoleculair diëtist en kPNI-therapeut