

Inspiratie

Zoals jullie weten is mijn vakantie al voorbij. Ondanks de beginnende drukte, blijf ik nog steeds het gevoel hebben dat ik **vrij** ben. Dat ik kan kiezen wat ik wil doen. Ik merk dat alles borrelt en zindert en dat ik vol nieuwe plannen zit. Ik ben voortdurend bezig, geïnspireerd door het weer, de mensen, nieuwe boeken enz. In zo'n "flow" kan er veel gebeuren en ben ik in een optimale staat om te werken, terwijl het niet als werken voelt.. Dat heb ik niet altijd, maar nu gelukkig wel.

Zoals in de vorige nieuwsbrief al vermeld werd staan er een paar interessante dagtrainingen op stapel die ik met andere trainers heb ontwikkeld. Ze zijn nu "uit de steigers" en klaar voor gebruik.

Deze nieuwsbrief is een presentatie van het programma voor dit najaar.

Carrière-Boost zaterdag 9 oktober

Vakantie voorbij ?

Krijg weer zin in werken, in één dag !!!

Tja, de vakantie is weer voorbij en nu weer aan het werk... Heb je er zin in of heb je in de vakantie weer gefantaseerd over een andere invulling van je leven ? Niet voor niets zijn er heel veel Nederlanders die na de vakantie het roer willen omgooien of serieus nadenken over emigratie.. De routine was even verbroken en dat zorgt ervoor dat je gaat nadenken over de mogelijkheden in je dagelijkse leven.

ZINZA en CustersCoaching zijn gespecialiseerde loopbaanbedrijven die een ééndaagse training geven voor jou en al die anderen die ook worstelen met de vraag : is dit werk het wel echt voor mij ?. Deze training is een echte Carrière-Boost. De dag is opgebouwd uit een dynamisch geheel van informatie, oefeningen en spellen uit NLP, opstellingen enz., die je inspireren om nieuwe stappen te zetten. Je wordt

meegenomen in je bewuste en onbewuste drijfveren en ontdekt stapsgewijs wat jij nodig hebt om plezier in werk te hebben...

Na deze dag weet je wat je volgende stap is. Eindelijk stop je met malen en nadenken en er niet uitkomen, je weet wat je te doen staat !!

Ben je ook bewust aan het nadenken over je werk, carrière, passies en mogelijkheden en wil je nu wel eens een echte stap gaan zetten op een verantwoorde manier, schrijf je dan **nu** in voor de dagtraining **Carrière-Boost** op vrijdag 9 oktober in Hoorn.

Aan het einde van de dag weet je wat jouw missie is en ben je in staat je keuze te maken. Misschien wil je je verder door ontwikkelen in je huidige baan of misschien wordt het een volledige switch... Jij zult het weten.

Praktisch:

Vrijdag 9 oktober in Hoorn van 10.00 tot 16.00.

Inclusief: koffie, thee, sapjes, snacks en fruit.

Kosten: € 125,- Parkeren gratis.

Telefonisch gesprek vóór en ná de training.

ZINZA www.zinza.nl Jennifer Kamstra en

CustersCoaching www.custerscoaching.nl

Marie-José Custers

Deze dag is ook zeer geschikt als je er over denkt om voor jezelf te beginnen, of wanneer je twijfelt over een opleiding enz.

Liedje

Is dit alles, is dit alles, is dit alles wat er is?

**We zijn nu net een stuk in dertien delen
Aan t eind zijn we allemaal de klos
En leven we t oude leven van zovelen
Ik wil iets meer, ik wil een beetje los**

Is dit alles, is dit alles, is dit alles wat er is ?

Hennie Vrienten; Doe maar

Oerexpressie: laat de ziel spreken

Zondag 22 november

Adem en expressie: een twee-eenheid

Heb je ook weleens het gevoel dat je je niet helemaal vrij kunt uiten ?

Voel je ook weleens dat je een kriebel in de keel krijgt als de spanning oploopt ?

Heb je wel eens “te weinig lucht” en voel je je wel eens benauwd worden ?

Is je energie wel eens op, terwijl je nog graag iets wilde af maken ?

Als we geboren worden, na een heerlijk rustige tijd in de baarmoeder, dan komen we op de wereld met hard licht, veel geluid, koud enz. Het eerste dat we doen is ademen en huilen. We leggen het verband tussen dat eerste vervelende gevoel met onze adem en onze stem...

Oerexpressie. Een dag over adem en expressie; het één kan niet zonder het ander. Op deze dag worden de oerbehoefes van de mens: ademen en uiten samengebracht in een inspirerend geheel. De training wordt gegeven door Maria Rijnbout en Marie-José Custers, de één specialist op het gebied van stem, klank en meditatie, de ander ademtherapeut.

Laura over Maria's begeleiding:

Omdat ik veel spreekangst had en erg gespannen en verlegen was besloot ik in 2007 stemtherapie te gaan volgen bij Maria Rijnbout. Ik was 29, net afgestudeerd als psycholoog en met mijn eerste baan begonnen. Het werken met de adem, de stem en met visualisaties is erg belangrijk voor me geweest. Ik voelde me begrepen, gesteund en erkend door Maria en zij gaf mij goede inzichten. Het voelt nu of ik relatief moeiteloos over mijn ergste angsten heen getild. Angsten waar ik al

jarenlang mee leefde. Met behulp van de ontspannende buikadem- en stem bevrijdingsoefeningen kan ik nu met en vóór mensen spreken zonder in ademnood te komen. Met veel meer zelfvertrouwen en met een duidelijke stem. Ik ben nu ook gaan zingen. Bij het zoeken naar songs en teksten weet Maria iedere keer 'de juiste snaar te raken'. Via het zingen kan ik uiting geven aan mijn gevoel en mijn verlangen. Dat werkt bevrijdend. Ik geniet nu soms zelfs van mijn eigen stem. Ja, 'er zit weer muziek in mijn leven'!

Info: www.mariarijnbout.nl

Ellen over een ademdag van Marie-José

Ik heb al vaker geademd. De vorige dag van Marie-José in Limburg, daar was ik ook bij. Ik ken Marie-José van de zgn. ademweek. Marie-José heeft veel kennis en ik voel me op m'n gemak bij haar. Ze voelt heel goed aan waar het probleem zit.

De vorige dag heb ik nog wekenlang een fijne ontspanning in mijn lijf gevoeld en dat wilde ik weer!

Ook dit keer was het een fijne, ontspannen dag. De locatie was goed en ik voelde me lekker op mijn gemak. Het was een prettige groep mensen en we kregen een goede uitleg over de techniek en de lichaamsgebieden die een rol spelen tijdens de ademhaling. Het was interessant om mijn kennis weer even op te halen en er werd een demo gegeven waarin je kon zien hoe het werkt.

Behalve twee ademsessies was er ook een geleide meditatie die me diep naar binnen bracht. Het maakte me duidelijk wat voor mij belangrijk is nl. meer lef hebben. Dat werd glashelder voor me. Een bijzondere manier om zo mijn doel te vinden.

We hadden een heerlijke lunch op het terras en daarna deden we een hartmeditatie op muziek. Dat deden we buiten en dat was heel leuk.

De dag heeft me heel veel positiefs gebracht, ik voel me zekerder en heb meer vertrouwen in mezelf. Ik heb weer rust in mezelf. Deze ademtechniek heeft me vanaf het begin veel meer geluk in mezelf gegeven, ik voel me sindsdien vrijer en mijn angsten zijn weg. Ik heb

ontdekt dat ik als ik weet dat er een lastige situatie aankomt dat het me enorm helpt om 15 diepe ademhalingen vlg deze techniek te doen. Dat is handig: ik heb het altijd bij me !!! Ik voel me sindsdien veel stabielier.

Ja, ik ben blij dat ik ademen ontdekt heb en zo'n "vakantie in één dag" kan ik echt aanbevelen !

Info: www.custerscoaching.nl

Praktisch:

Wanneer: zondag 22 november

Kosten : € 125,-

Hoe laat: van 10.00-16.00

Inbegrepen:koffie, thee, sap, fruit, snacks

Gratis parkeren

Waar: Ypsalon,de Hucht 4 in Heiloo

Zelf meenemen: lunchpakketje, flesje water, warme sokken, comfortabele kleding

Elk mens heeft een unieke persoonlijke ademhaling gevormd door wie hij of zij ten diepste is.

Elk mens heeft een unieke stem of klank die hij of zij aan de wereld laat horen.

Aan het eind van deze dag.....

- weet je wat je ademhaling je vertelt
- voel je meer ruimte
- gebruik je je stem vrijer
- voel je je ontspannen en vrij
- voel je je meer één geheel
- heb je zin in de volgende stap
- ben je bewust van nieuwe inzichten

Er zijn een beperkt aantal plaatsen, er zijn al aanmeldingen binnen. We verwachten dat er

veel belangstelling zal zijn, aarzel dus niet en schrijf je nú in.

**Bel Maria voor meer informatie of opgave:
020-6209742**

E-mail:toonbeeld.praktijk@zonnet.nl

Bel Marie-José voor meer informatie of opgave:06-30468339

E-mail: info@usterscoaching.nl

"Een stem kan je meenemen aan je hand naar het onbekende. Als een persoon die je leidt, de weg wijst, door je naar een gezichtspunt, een nieuwe weg te dirigeren die je zelf zou overslaan of negeren". (Milton Erickson).

De klank binnen in mij wil zich laten horen
Is bezig geboren te worden uit een diepte
die zich steeds meer opent
waar mijn kern is geworteld
in een bron van oeroude kennis
waar ik in contact ben
met mijn diepste Zelf
uit die bron laat ik stromen wellen
die mij en anderen voeden
met klare klanken
met levensstromen
ooooommm

Anneke Huyser

**Klank is energie,
Klank is kleur,
Klank is vorm,
Klank transformeert,
Klank maakt heel**

Vakantie in één dag..... zondag 13 september

Kom op adem

Herken je dit ? Je vakantie is voorbij, maar je bent niet uitgerust. Ondertussen hoor je al maanden lang niets anders dan ... crisis, kredietcrisis, bezuinigen, werkloosheid, pensioentekort, stagnerende economie enz. enz. **Merk je ook dat dat invloed op je heeft, dat de mensen in je omgeving tobben,** dat je zelf ook zorgelijker bent dan anders? Dat je tobt over de toekomst en dat het moeilijk is om gewoon te genieten ? Hoe meer informatie op je af komt over sombere berichten hoe meer invloed dit ook op jou heeft.

Uit onderzoek blijkt dat 79 % van de mensen denkt dat stress bij het leven hoort en 55 % geeft aan dat het stressniveau de laatste tijd is toegenomen.

Het kan gelukkig ook anders. Hoe zou het zijn als je lekker ontspannen je leven kunt leiden en vol energie in het hier en nu actie kunt ondernemen op je werk of in je gezin? Als je bij alle onheilstijdingen rustig kunt blijven en heerlijk kunt genieten van de zomer dan kun je de beslissingen nemen die je verder helpen .Gelukkig is er op een eenvoudige, maar diepgaande manier deze ontspanning te bereiken.

We hebben al vaak zo'n dag georganiseerd, deze dag zal nog meer in het kader van genieten staan.

Enkele ervaringen van anderen:

Hettie (40) vertelt over de workshop in april :
Ik heb al vaker een workshop meegedaan bij Marie-José toe ze nog in Limburg woonde. Ik had haar gevraagd om weer eens zo'n dag in het Zuiden te organiseren. ik was heel enthousiast dat ze die mogelijkheid bood. Heerlijk weer een dag echt bij mezelf komen. De dag is heel intensief. Zowel in de ochtend als in de middag is er een ademsessie. Er wordt

uitgelegd hoe de techniek werkt en wat het doet. Dit wordt gecombineerd met oefeningen. Ik merk op zo'n dag dat ik helemaal bij mezelf kom, dat ik dingen kan verwerken en me weer bewust wordt van het hier en nu.

De ademhaling wordt die dag gebracht naar een buikademhaling die verbonden wordt met een borstademhaling. Een ontspannen uitademing is erg belangrijk. Normaal gesproken adem ik veel oppervlakkiger, dat kan veel ruimer merk ik telkens weer.. De intensiteit van de dag doet me erg goed. Ik kom wéér tot de conclusie: dat zou ik vaker moeten doen ! In de tijd na zo'n workshop ben ik me veel bewuster van mijn ademhaling en hoe ik die kan laten werken voor mezelf.

Ik beveel de dag absoluut aan ! Het is een fijne manier om emotionele ballast op te ruimen. Wat mij ook erg aanspreekt is dat ik niet hoeft te praten over allerlei dingen. In die zin hoeft ik me ook niet bloot te geven.

Je bent volledig uit je dagelijkse sleur en dat allemaal in een schitterende omgeving; echt een reis naar jezelf....

Cees (60) over de Ont-stressingsdag in Simplveld.

Ik kwam op die dag terecht door mijn vrouw. Mijn vrouw heeft astma en veel baat bij de ademtherapie van Marie-José en zij wilde naar die dag in Simplveld gaan. We hebben er een heel weekend Limburg van gemaakt. Ik zie dat de therapie haar goed doet en dat ze zich nu lekkerder voelt en het leek me wel interessant om naar zo'n dag te gaan. Ik was dus helemaal onbevangen en stond open voor wat er zou gebeuren.

In de ochtend leerden we een ademtechniek en toen werd ik me bewust van de manier waarop ik adem. Ik voelde het ritme, de pauzes en het volume van mijn ademhaling. Ik merkte de temperatuur van mijn lichaam op en al met al was dat heel interessant. Aan het eind voelde ik me heel prettig. Je voelt je hele lichaam van top tot teen. Ik had een soort déjà vu gevoel over een droom die ik gehad had.

We deden na de lunch nog een oefening en een ademsessie. Voor mij werkt het het beste als ik

me goed op mezelf kan concentreren. Ik vond het wonderlijk om te ontdekken wat ademhaling met je kan doen en wat het kan losmaken. Ik heb die nacht heel diep en lang geslapen.. We hadden geluk: het was schitterend weer.

Als je zondag 13 september van de partij bent, dan heb je een garantie voor een stressvrije start na de vakantie... Je zult je vol energie voelen, ontspannen en je hebt weer zin in je leven...

Zorgen zijn aan het eind van de dag veranderd in mogelijkheden en nieuwe plannen...

Op deze dag geven wij een workshop voor maximaal 8 personen. Een soort vakantie in één dag, maar wel met het effect van een hele week.

Praktisch:

- **Akersloot, Prins Bernhardlaan 34**
- **Ontspanningsprogramma/ademsessi**
- **€ 115,-**
- **heerlijke lunch**
- **Marie-José Custers en Ria Bouhuisen**
- **koffie, thee, snacks**
- **opgeven 0251-797010**
- **info: www.custerscoaching.nl**
- **mindfulness en NLP oefeningen**
- **parkeren gratis**
- **van 10.00- 16.00**

Er zijn nog twee plaatsen vrij.

Geef je nu op en bel 0251-797010



Gratis lezing over ademtherapie en transformational breathing woensdag 9 september a.s. om 20.00 met uitleg over de betekenis van jouw ademhaling in de praktijk aan de Prins Berrnhardlaan 34 in Akersloot. U kunt zich telefonisch opgeven (0251-7970100) of via mail; info@custerscoaching.nl.

Bel me gerust om meer informatie of uitleg. Een vrijblijvend gesprek is altijd mogelijk.

