

NIEUWSBRIEF MAART 2009

De kop is er af ! De eerste nieuwsbrief is enthousiast ontvangen. Ik kreeg veel reacties van bekende, maar ook van nieuwe mensen. Sommigen hadden de nieuwsbrief weer doorgestuurd gekregen van een vriend of bekende. Door het versturen van de nieuwsbrief kreeg ik het verzoek van een vroegere cliënt (uit Limburg) om weer eens een zgn. ademdag te organiseren. Aan dat verzoek heb ik voldaan (zie agenda).

Zo zie je maar weer, dat vind ik nou leuk, dat een actie van mij leidt tot een reactie van jou en dat daar weer iets nieuws uit voortkomt.

Dus heb je tips, interessante boeken, verwijzingen naar sites, oefeningen, ervaringen van mensen enz. Als je zelf iets tegenkomt wat je interessant lijkt voor de brief, aarzel dan niet om dit even aan mij te mailen.

Inspiratie

Zoals de meeste van jullie wel weten kom ik oorspronkelijk uit Limburg. Ik woon nog maar kort in dit mooie gedeelte van Nederland. Het is nu februari en in Limburg is het Carnaval geweest. Een volksfeest dat niet door iedereen begrepen wordt. Ik heb het indertijd soms wel en soms niet gevierd. Ik vind het nog steeds heel bijzonder dat ik hier in Akersloot helemaal niets merk van Carnaval. Pas als ik mijn ouders of kinderen bel dan hoor ik de verhalen over optochten en feesten.

Nu ik vandaag wat kantoorwerk moet doen, dacht ik; weet je wat, ik zet even een carnavalsplaatje op en jawel even later hoor je de muziek door het huis. Ik kan niet blijven zitten en geef mezelf even een “adempauze” en sta lekker te dansen op de muziek. Mijn adem doet volop mee. Heel even voel ik ook een brok in mijn keel... Carnaval is ook een feest dat je samen viert, met je vrienden, je familie of je buurt. Hoewel ik niet het gevoel heb dat ik graag Carnaval wil vieren, maakte dit muzieknummer toch iets los van gemis, van weemoed. Weemoed naar het plezier dat ik had met mijn kinderen als we Carnaval vierden, als ze geschminkt werden en verkleed waren. Als ik de mensen uitgelaten hoorde zingen, als ik de kleurige optocht zag.

Ik laat het gevoel even toe en kan dan weer voelen dat ik dankbaar ben voor al die lieve mensen die ik in mijn leven ontmoet heb. Sommigen zijn na mijn verhuizing uit beeld geraakt en anderen zijn intensief betrokken gebleven bij mijn leven.

Voor velen van jullie zal het wel herkenbaar zijn dat je soms wordt overvallen door gevoelens. Soms is het gemakkelijker om los te laten en soms wordt je helemaal in beslag genomen door gevoelens bijv. als gevolg van gedachten.

Zoals Boeddha al zei: “Leer om los te laten. Dat is de sleutel tot geluk”.

Op dit moment merk ik dat veel mensen bezig worden gehouden met de economische crisis. Er zijn heel veel momenten dat we geïnformeerd worden over de stand van zaken op radio en tv. Al die informatie loopt op de achtergrond mee in ons leven en beïnvloed onze stemming van die dag. Voor ons is het vaak de kunst om de informatie die we krijgen positief te gebruiken en ons niet teveel te laten meeslepen met de emoties die het oproept. Iedereen heeft daar zo zijn eigen manieren voor, sommigen zijn gezonder dan andere. We kennen allemaal wel mensen die met veel snoepen of drinken vervelende gevoelens overcompenseren. Een gezonde manier is in ieder geval; bewegen. Door dans of wandelen, raakt je lichaam het stresshormoon kwijt. Ook even bewust ademen geeft letterlijk opluchting!!!

Ervaringen

De persoonlijke ervaring van mevrouw Frenken met Transformational Breathing bij Marie-José.

Mijn dochter was al een tijdje bij Marie-José, omdat ze veel last had van stress. Ze kon vaak slecht slapen. Ze had baat bij de behandeling en wilde toen dat ik ook zou gaan. Ik was toen erg bezorgd om mijn kinderen en de onderlinge verstandhouding, hoewel ze al lang volwassen zijn. En ik merkte dat ik steeds het gevoel had dat ik me moest aanpassen aan anderen. Ik woon wel alleen, maar heb een vriend en hij en zijn familie zijn erg bazig. Ik voelde me dan vaak overbodig en werd dan steeds stiller. Eigenlijk twijfelde ik of ik nog wel verder moest gaan hiermee. Maar aan de andere kant als je ouder wordt dan ben je ook blij dat je niet alleen bent !

Maar mijn dochter merkte dat allemaal aan me, ik was in de winter altijd wat somber, en ze bleef zeggen dat ik naar Marie-José moest gaan. Toen ze weer ging had ze gewoon een afspraak voor me gemaakt.

Ik ben toen mee gegaan en heb een fijn gesprek met haar gehad over mijn leven. Ik heb haar toen dingen verteld die ik niet gauw aan anderen vertel. Marie-José stelde voor om nog een afspraak te maken en dan te gaan ademen. Ik dacht, laat ik dat maar doen, dat zal wel zo iets als yoga zijn (want dat heb ik ook heel lang gedaan). De volgende keer kwam ik en ging ik op een matje liggen. Marie-José zei steeds wat ik met de ademhaling moest doen en drukte op punten op mijn buik. Het was heel vreemd, maar aan het eind voelde ik me geweldig, helemaal ontspannen en gewoon heel gelukkig. Het leek wel of ik 3 weken op vakantie was geweest en het duurde maar 'n half uur. Toen ik mijn ogen open deed zei ik dat ik 70 jaar moet worden om te ontdekken wat je kunt doen met je adem ! We moesten er samen om lachen.

Ik was echt heel blij dat ik dat leerde. Ik doe nu dagelijks enkele oefeningen die ik van haar geleerd heb. Ik ben ongeveer 5 keer geweest, maar het heeft me zo goed gedaan ! Ik heb geen last meer van wat anderen wel of niet vinden en ook in de winter voel ik me fit en actief. Marie-José heeft me geleerd om mijn adem te gebruiken zodat ik mezelf kan helpen om fit te blijven en plezier te houden. Ik ben nog steeds blij dat mijn dochter zo eigenwijs was om gewoon een afspraak te maken !

Ervaring van Dia met Transformational Breathing :

Vorig jaar kwam ik in contact met Marie-José en heb toen voor het eerst kennisgemaakt met TB voor mij een bijzondere manier van ademen. Waarbij heel veel emoties en spanning vrij kwam en dan te ademen naar je buik waardoor je het als ware los kunt laten en om daarna te ervaren dat je hele lichaam tintelt en bruist door de zuurstof, dat was voor mij een geweldige ervaring. Door thuis ook te oefenen met de 100 ademhalingen en de begeleide sessie kom ik steeds beter in balans. Ik slaap ook weer rustiger en ben ook minder gestrest. En het leuke is je kunt het overal doen, als ik in de file sta dan doe ik de 100 ademhalingen of als ik aan het wandelen ben je hebt het altijd bij je en het kost niets alleen je adem.

Ademweetjes

Weet je dat iedere volwassene dagelijks gemiddeld 16000 liter lucht inademt.

Het menselijk lichaam heeft tussen één kopje tot drie liter zuurstof per minuut nodig afhankelijk van de staat van het lichaam (in rust slechts één kopje).

De hersenen hebben 20% nodig van de zuurstof die het lichaam nodig heeft.

Gebrek aan zuurstof kan leiden tot kanker. Als we optimaal zouden ademen dan zouden we 70% van de reiniging/ontgiftiging van ons lichaam kunnen doen louter door te ademen...

Oefentip

Oefening voor een krachtige ademhaling: ga rechtop staan met je benen op schouderbreedte uit elkaar. Strek je armen boven je hoofd met de handpalmen tegen elkaar. Leun een beetje naar achteren, houdt je hoofd in dezelfde lijn als je ruggengraat en begin langzaam, diep en krachtig door je neus te ademen. Adem vanuit je middenrif. Verruim je borstkas en voel je longen uitzetten en sterker worden. Na een paar minuten voel je je fris en wakker ! Goed tegen crisisstress !

Loopbaanadvies

Nog niet bij iedereen is bekend dat ik ook loopbaanadviseur ben. Ik heb 13 jaar ervaring in de re-integratie en beroepskeuze wereld. Ik kan geraadpleegd worden voor een eenmalig advies over de eigen loopbaan of over de studie- / beroepskeuze van een zoon of dochter. Maar je kunt ook een heel loopbaantraject doorlopen. Een dergelijk loopbaantraject bestaat uit 6 à 7 bijeenkomsten van 1,5 uur en daarnaast moet je rekenen op wekelijks 4 uur huiswerk. Meestal streef ik ernaar om het traject in 6 tot 12 weken af te ronden. Aan het eind heb je een compleet beeld van je echte kwaliteiten en natuurlijk talent en weet je ook waar je dat kunt gaan inzetten. Ik merk op dit moment dat er heel veel onrust is op de arbeidsmarkt. Dreigend ontslag, inkrimpen enz. Het kan je letterlijk lucht geven, als je vermoedt dat je baan misschien op de tocht staat, om eens te onderzoeken wat je mogelijkheden verder zijn. Je krijgt heel veel energie als je ontdekt dat je werk kunt maken van iets wat je heel graag doet... Kijk eens op de site !

Agenda

De verschillende lezingen die ik de afgelopen tijd gegeven heb, waren drukbezocht en werden hoog gewaardeerd. Ik heb weer een lezing in mijn praktijk gegeven en geef er binnenkort een voor een woongroep in Heiloo.

Ik geef elke maand een of twee lezingen in mijn praktijk, deze lezingen zijn gratis en de datums worden bekend gemaakt via de nieuwsbrief, op de site of via een advertentie. Er is echter een beperkt aantal plaatsen. Als je de lezing zelf interessant vond en je er anderen ook over verteld hebt, geef dan de volgende datum door:

Dinsdag	24 maart om 20.00	lezing over ademhaling	gratis
Woensdag	25 maart om 20.00	lezing over ademhaling	gratis
Woensdag	8 april om 19.30	workshop ademen	€ 25,-
Zondag	12 april om 9.30	workshop ademen	€ 25,-
Zondag	19 april van 10.00 tot 16.00	Ademdag	Actieprijs € 95,-

Lezing = Bijeenkomst waar wordt uitgelegd wat Transformational Breathing is en wat het voor je kan betekenen.

Workshop = Een bijeenkomst in een kleine groep waar je zelf kunt ervaren wat deze techniek is en waar wordt uitgelegd wat jouw specifieke ademhaling over jou vertelt. De bijeenkomst duurt 3 uur.

Ademdag = Een hele dag gericht op ontstressen d.m.v. een compleet programma met twee ademsessies, geleide meditatie en andere oefeningen. Doordat je twee sessies op een dag krijgt ervaar je een heel diepe ontspanning vergelijkbaar met een week vakantie...

Ademdag = Op **zondag 19 april** wordt er een **workshop Transformational Breathing** georganiseerd in een klooster in het schitterende zuid -limburgse heuvelland (Simpelveld). Tijdens deze dag maak je twee hele ademsessies mee en wordt er dieper ingegaan op de betekenis van jouw ademhaling. Wat leert jouw ademhaling je over hoe jij je leven leeft... De slogan voor deze dag is;

Adem diep en voel je vrij !!

We beginnen om 10.00 en eindigen om 16.00 . Lunch, koffie en thee en snacks zijn inbegrepen. Je kunt eventueel in het klooster overnachten voor € 19,- p.p. en er zo een weekendje weg van maken. Ik heb deze dag weer georganiseerd op verzoek en binnen twee weken moest ik in het klooster een grotere ruimte huren, omdat we anders vol zaten. Het ziet er naar uit dat dit een fantastische dag gaat worden.

!! Je kunt je nog tot 15 maart aanmelden !!

De dag wordt gegeven en georganiseerd door Marie-José Custers en Patrick Erkens
Voor meer informatie kun je terecht op de site van Marie-José Custers.

Als je zelf lid bent van een vereniging of als je een bijeenkomst moet organiseren is het misschien een goed idee om me een lezing te laten verzorgen over ademhaling.
Wat dacht je van een “andere” personeelsavond. Het is ook mogelijk om een workshop te volgen met je hele gezin of met je vriendinnen. Vraag gerust naar de mogelijkheden.

**Ben je benieuwd naar de mogelijkheden voor jezelf of je kind bij
CustersCoaching ?**

Maak dan gewoon een afspraak.

**Ik ben aangesloten bij de Nederlandse Federatie Gezondheidszorg en
wordt door de meeste verzekeraars in het aanvullende pakket vergoed.**

Je kunt me gerust mailen of bellen met je vraag:

info@custerscoaching.nl of **0251-797010 .**

Info tips

www.custerscoaching.nl

www.transformationalbreathing.nl

Boek: Byron Katie. Vier vragen die je leven veranderen. Uitstekend boek met eenvoudige methode voor zelfinzicht. Kun je meteen al toepassen in het dagelijks leven of samen de vragen doen met een vriend, vriendin of partner.

Zo dit was het voor deze keer, zo'n brief is heel snel vol. Ik vind het leuk als jullie reageren. Mijn nieuwsbrief hoeft geen eenrichtingsverkeer te zijn.

Wil je je afmelden voor deze nieuwsbrief: stuur me even een mail, dan haal ik je van de verzendlijst af. De nieuwsbrief is (binnenkort) ook te vinden op de site.