



Nieuwsbrief januari 2012

Inhoudsopgave:

- we stellen 4 van onze therapeuten, werkzaam in de groepspraktijk, voor.
- wat zijn de nieuwtjes op het moment?
- Wintertijd: tijd voor nieren en blaas.
- Blog van Anouk van Duren, één van onze therapeuten



Even voorstellen!

Wie zijn wij?

'Via Natura' betekent de 'Natuurlijke Weg'. De therapeuten in onze groepspraktijk werken met u samen aan het verbeteren van uw gezondheid en gevoel van welzijn door middelen en therapieën in te zetten die passen op deze natuurlijke weg.

In onze praktijk werken op het moment de volgende therapeuten:

- Jose Starmans – Praktijk Care
- Deirdre Carter – Geneeswijz
- Cathalijn Okken – Vita Voedingsadvies
- Anouk Van Duren – Welzijnspraktijk Zutphen
- Karin Tijs–Hulleman – De Kieviet Logopedie
- Ruud Braakhekke – Prostop
- Martijn de Kreek – Transcendente Diepte Meditatie

Alle therapeuten zijn aangesloten bij beroepsverenigingen in verband met vergoeding via de zorgverzekeraar.

In deze nieuwsbrief willen wij graag 4 therapeuten eruit lichten:



Anouk van Duren, psychosociaal welzijnscoach van de Welzijnspraktijk Zutphen.

Zij is sinds juni 2011 in Groepspraktijk ViaNatura gevestigd. Zij helpt mensen die problemen ervaren in de dagelijkse hectiek tot rust te komen zodat ze weer meer in hun kracht komen te staan. Ze richt zich voornamelijk op volwassenen die problemen ervaren in relaties. Denk hierbij niet alleen aan de standaard partner-relaties, maar tevens aan relaties met betrekking tot jezelf (negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen), werk (overspannenheid, stress), onverwerkte emoties (gepest, misbruikt, mishandeld) en eten (overgewicht).

Een kennismakingsgesprek is geheel gratis en vrijblijvend.

Kijk voor meer informatie op <http://www.welzijnspraktijkzutphen.nl> of neem contact op:

T. 0575-785000

M. 06-16926946

E. info@welzijnspraktijkzutphen.nl



Jose Starmans, ontspanningstherapeute van praktijk Care.

Zij is één van de oprichters van Groepspraktijk ViaNatura. Zij begeleidt bij een probleem of gidst door een moeilijke periode. Daarnaast geeft zij intuïtieve massage, die gebruikt kan worden ter ontspanning, of die therapeutisch is om blokkades op te ruimen en nieuwe kwaliteiten te ontdekken. Ook geeft zij zowel groeps- als privé yogalessen.

Kijk voor meer informatie op <http://www.praktijkcare.nl> of neem contact op :

T. 0570-618988

M. 06-15040631

E. jose@yogapagina.nl



Cathalijn Okken, diëtist en voedingsdeskundige.

Zij is ook één van de oprichters van Groepspraktijk ViaNatura. Haar missie is mensen helpen hun eet- en/ of gewichtsprobleem op te lossen door meer inzicht te geven in de beperkende overtuigingen en gedragspatronen, die het bereiken van hun doelstellingen in de weg staan. Er is tijdens de consulten veel aandacht voor je persoonlijke omstandigheden.

Kijk voor meer informatie op <http://www.vita-voedingsadvies.nl> of neem contact op:

M. 06 831 758 24

E. cathalijnokken@hotmail.com



Deirdre Carter, natuurgeneeskundig therapeut.

Ook zij is één van de oprichters van Groepspraktijk ViaNatura. De kern van haar werk is: Wie ben jij? Wat heb jij nú wezenlijk nodig om tot genezing en welzijn, tot heelzijn, te komen? Hierbij benut zij een heel scala aan mogelijke ingangen en natuurgeneeswijzen waarbij elke behandeling een fundament heeft in de vijf natuurgerichte principes:

De basis van leven is Energie

1. Prikkelloverdracht
2. Drainage
3. Voeding
4. Psyche en onbewuste, ziekmakende, patronen

Kijk voor meer informatie op <http://www.geneeswijs.nl> of neem contact op:

M. 06-12345066

E. geneeswijs@gmail.com



Nieuwtjes:

– Directe Toegankelijkheid voor Logopedie:

Per 1 augustus kunnen cliënten zich aanmelden zonder verwijzing van de huisarts. Deze directe toegankelijkheid werd echter nog maar beperkt vergoed. Per 1 januari 2012 zullen de meeste zorgverzekeraars de directe toegankelijkheid gaan vergoeden vanuit de basisverzekering, op de CZ groep (waaronder Ohra en Delta Lloyd) en De Friesland verzekeringen na. Bij de eerste afspraak wordt een vooronderzoek gedaan of er nog verdere gezondheidsproblemen zijn die de klacht kunnen beïnvloeden. Ook met verwijzing van een (huis-)arts bent u nog steeds van harte welkom. Logopedie wordt ook in 2012 voor 100% vergoed vanuit de basisverzekering. Zie voor meer informatie: www.directnaardelogopedist.nl

– Open spreekochtend:

Iedere donderdagmorgen van 09.30 tot 12.30 uur open spreekochtend bij Anouk van Duren, psychosociaal welzijnscoach van de Welzijnspraktijk Zutphen. Hier kun je (kosteloos) terecht met vragen over je welzijn of gewoon om kennis te maken met Anouk

– Praatgroep:

Iedere laatste vrijdag van de maand organiseert psychosociaal welzijnscoach Anouk van Duren een praatgroep. Deze is speciaal voor de partners van mensen met verlatings- cq bindingsangst. Inloop vanaf 19.30 uur, start om 20.00 uur.

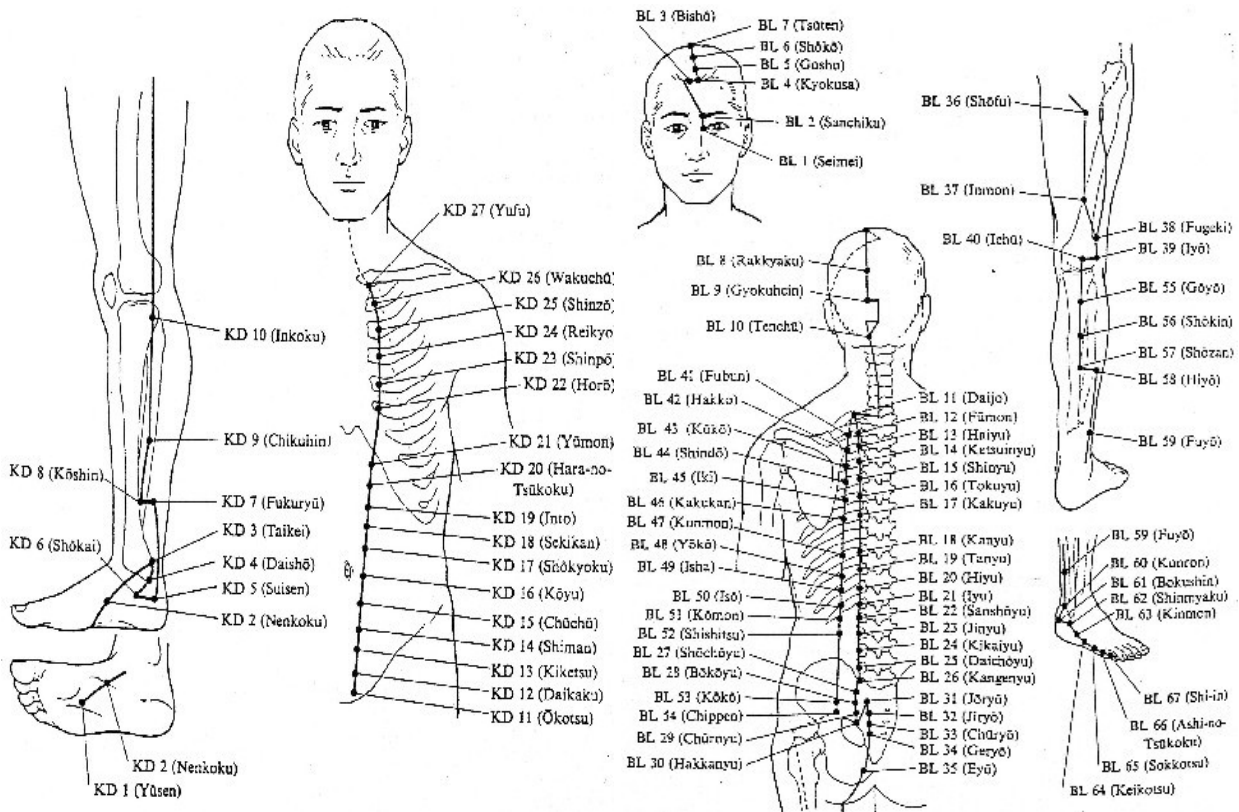


Wintertijd: tijd voor nieren en blaas.

In de winter, vooral als het koud is, krijgen nieren en blaas het moeilijk. Stijfheid en pijn kan optreden, vooral in de gebieden waar de nier- en blaasmeridiaan doorheen lopen. Het is de tijd om ze extra aandacht te geven en ze te reinigen. Samen met de geslachtsorganen maken ze deel uit van de waterhuishouding. Dat betekent het gevoel van stromen. De nieren filteren afvalstoffen uit het bloed. Ze zijn tevens de motors van onze energie. Als de nieren moe zijn is er schrik en angst, moedeloosheid. Ook hebben ze met verbondenheid, relatie te maken en kan er eenzaamheid en gemis van personen aanwezig zijn. De kracht van de nieren is moed, doorzettingsvermogen, verbondenheid. Samen met de blaas zorgen ze voor het neerzetten van wat iemand ten diepste is. Daadkracht. De niermeridiaan begint onder de voet en eindigt in het oor.

De blaas zorgt voor de grote afvoer. De blaasmeridiaan is als een grote rivier die over de rug loopt en waarin alle organen hun afval lozen. Niet alleen afvalstoffen, maar ook emoties, gedachten, energie die niet meer nodig is. Hij begint bij de ogen, tegen de neuswortel aan en eindigt in de kleine teen.

Om ze te verzorgen kun je over de meridianen drukpuntmassage geven, wrijven of kneden. Bij de nieren vooral de binnenkant van de benen, de nieren zelf (op de onderrug in de taille en iets daarboven) en het midden van de onderkant van de voet. Voor de blaas aan weerszijden van de wervelkolom en ook 1 duim daarnaast en het midden van de achterkant van de benen. En de buitenkant van de voet en de kleine teen. Springen is goed voor de nieren en bij vooroverbuiging zittend op de grond wordt de blaasmeridiaan gestrekt.



Geschreven door Jose Stramans ontspanningstherapeute van praktijk Care.



Blog

Kwetsbaar opstellen



In mijn praktijk maak ik heel vaak mee dat mensen kwetsbaarheid associëren met zwakte.. En dat, terwijl kwetsbaarheid juist heel sterk is. Waarom is dat?

Als je jezelf kwetsbaar op stelt, houd dit in dat je heel dicht bij jezelf staat. En als je heel dicht bij jezelf staat, sta je als het ware zij aan zij met jezelf. Jij bent wie je bent, je bent niet iemand anders. Als jij je in jezelf geloofd, voel je je sterk. Iemand anders mag en kan wel iets anders denken en dat is ook helemaal prima. Maar jij mag en kan dit dus ook en dan is het eveneens prima.

Jezelf kwetsbaar opstellen is dus praten van uit jou en jouw persoon. Vanuit wat jij voelt, waarin jij geloofd, waar jij achterstaat, waar jij jouw meerwaarde uit haalt, waar jij gelukkig van wordt, enzovoorts. Maar dat, dat lijkt vaak al een hele grote klus. Geeft niks, maar waarom is het zo'n grote klus? De meest grote reden die ik hoor, is dat als men zichzelf is, hij/zij eerder gekwetst kan worden. Is dat zo?

Ik ben juist van mening van niet. Het is maar net hoe je eigen zelfbeeld, je eigenwaarde is.

En daar zit het vaak in. Wat is iemand zijn/haar zelfbeeld, heeft iemand voldoende eigenwaarde?

Het wordt mondeling vaak buiten zichzelf gelegd. Denk aan voorbeelden als "hij geeft mij geen aandacht, en dat heb ik nodig". "zij zegt nooit dat ze van me houdt, dat maakt me zo onzeker."

Dit impliceert dat je iemand nodig hebt om jezelf gelukkig te voelen.

Ik vind van niet. Dat iemand de aandacht geeft, zegt dat die van je houdt, is uiteraard mooi meegenomen! Een aanvulling. Maar je hebt het niet nodig. Als je het nodig denkt te hebben, is dit een gat opvullen die jij zelf in jezelf hebt.

Geef jij jezelf wel voldoende aandacht? Hou jij wel voldoende van jezelf?

Kijk, het oude gezegde 'als je niet van jezelf houdt, kun je ook niet van een ander houden', zie ik als waarheid van een koe. Het lijkt misschien een doodoener, maar het is het echt niet. Als je niet van jezelf houdt, kun je echt niet van een ander houden, niet voor een volle 100%. Je bent namelijk altijd een deel bezig met je eigen gemis. En die energie die je daarin steekt, kun je niet in de ander steken. Zonde, want het is juist zo leuk en fijn om onvoorwaardelijk te kunnen geven. Zonder

achterdocht, zonder er perse iets voor terug te moeten hebben, maar gewoon, zoals het is en hoort te zijn.

Iemand een kroel geven, omdat dit zo voelt op dat specifieke moment, omdat jij dit zo voelt en graag zo willen. Doet iemand het dan niet direct terug, is dat dan ok, je hebt er geen verborgen agenda bij (de kroel terug willen krijgen). Kan die ander daadwerkelijk niet terug kroelen, hoeft dit helemaal niks over jou te zeggen namelijk. Sterker, het zegt niks over jou. Het zegt iets de ander. Uiteraard kan het zeggen dat hij/zij je niet leuk genoeg vindt om terug te kroelen, maar dit hoeft niet per definitie te zeggen dat jij de moeite niet waard bent. Als jij jezelf de moeite waard vindt, dan ben jij ook de moeite waard. Jij bent het allerbelangrijkst voor jezelf namelijk.

Begrijp me, nogmaals, niet verkeerd, we hebben anderen nodig als aanvulling, als een verrijking van ons leven, maar niet om te kunnen leven. Dat is een groot essentieel verschil.

Zeggen dat je van iemand houdt, zeggen dat iets te raakt, simpel nee tegen iets zeggen omdat jij jezelf er niet goed bij voelt. Dat is kwetsbaarheid, dat is jezelf kwetsbaar opstellen. Dat is niet zwak, dat is sterk.

Geschreven door Anouk van Duren, psychosociaal welzijnscoach van de Welzijnspraktijk Zutphen

