



Inhoudsopgave:

- Pag. 1 Workshops
Een heel mens
Mediteren kun je leren
- Pag. 2 Recept
Knutsel
- Pag. 3 Even voorstellen..
- Pag. 4 Boekentip
Aandacht voor jezelf!



Workshops in Februari

- 7 februari
"mediteren kun je leren"
Door : Maaike Kool
- 27 februari
"(be)leef de overgang"
Door : Marjolein Heijmen

Een heel mens!

Stel je eens voor.....Je bent de hoofdpersoon in een boek. Je bent mooi en gezond, lief en vrolijk, creatief en intelligent. Je hebt een perfecte man en voorbeeldige kinderen en een droomhuis. Je baadt in weelde. Je hebt een fantastische baan, fietst er dagelijks fluitend heen en komt er opgeruimd vandaan. Je hebt tijd voor een flitsend sociaal leven en zo gaat het maar door en door zonder een rimpeltje op het water. Hoe lang duurt het voordat je zo'n boek gapend opzij

legt? Een persoon in een verhaal krijgt juist diepte en karakter als er een verschil is tussen wat ze willen voor hun ego, en wat ze eigenlijk nodig hebben om een heel mens te worden. De vraag wordt: wat heb je bedacht voor jezelf als doel, waar streef je naar? Misschien krijg je dat wel niet. En wat heb jij nodig om een heel mens te worden, wat is het doel van je ziel? Geven "de rimpeltjes op het water" je niet precies wat je nodig hebt om te worden wie je wil zijn.....een heel mens!

Mediteren kun je leren

Mediteren brengt in de eerste plaats ontspanning voor de geest en het lichaam. Door te mediteren geef je je over aan de weldadige verlaging van de frequentie (alfa golven) van je hersengolven en haal je de spierspanning uit je lichaam. Dat geeft een heerlijke innerlijke rust en een gevoel van nieuwe kracht en energie. Je krijgt het idee "alles weer aan te kunnen".

Voor veel mensen is het niet eenvoudig te ontspannen. Wij zijn gewend geraakt aan stress, pijn en ongemak. Tijdens het mediteren kan men gemakkelijk diep ontspannen, zonder dat men een inspanning hoeft te

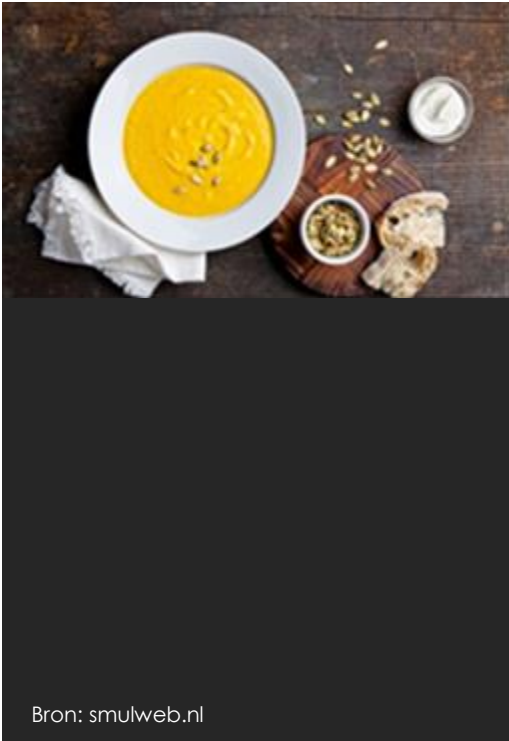
leveren. Het reduceren van stress als gevolg van mediteren wordt in toenemende mate wetenschappelijk onderbouwd. De bloeddruk daalt, evenals het niveau van stress afhankelijke biochemische stoffen, zoals cortisol, adrenaline etc.

Een ander effect van volledige ontspanning door meditatie is, dat de activiteit van de rechterhersenhelft gestimuleerd wordt, zodat het denken meer intuïtief en creatief wordt. Er ontstaat een evenwicht tussen de linker- en de rechterhelft, waardoor er ruimte ontstaat voor nieuwe impulsen.

**"Rust kun je niet vinden,
Rust is de afwezigheid van het streven"**



Pompoensoep met geroosterde knoflook



Bron: smulweb.nl

Ingrediënten:

2 knoflookbollen, zonder buitenste velletje
5 el. olijfolie
2 takjes tijm
1 pompoen
2 uien, gesnipperde
1 tl. koriander, gemalen
1.2 l. bouillon, Kip
3 el. oregano, verse, fijngehakte
Peper, zwarte, gemalen
Zeezout
4 tomaten
1 paprika, rode, van de zaadjes ontdaan
1 peper, rode, verse, van de zaadjes ontdaan
3 el. olijfolie, extra vergine
1 el. balsamicoazijn

BEREIDING: Verwarm de oven voor op 220 graden. Leg de knoflookbollen op een stuk aluminiumfolie en giet de helft van de olijfolie erover. Voeg de tijm toe en vouw de folie om de bollen. Leg het pakketje met de pompoen op een bakplaat en bestrijk de pompoen met 1 eetlepel olijfolie. Voeg de tomaten, paprika en rode peper voor de salsa toe. Rooster de groenten 25 minuten en neem de tomaten, paprika en rode peper uit de oven. Verlaag de temperatuur tot 190 graden en rooster pompoen en knoflook nog 20-25 minuten tot de knoflook zacht is geworden. Verhit de rest van de olie in een grote, zware koekenpan en fruit de uien met de koriander ca. 10 minuten of tot ze zacht zijn geworden. Verwijder het vel van de paprika en rode peper en pureer ze met de tomaten en 2 eetlepels olijfolie. Roer de azijn erdoor en breng de salsa op smaak. Voeg desgewenst nog wat olie toe.

Knijp de teentjes geroosterde knoflook uit de velletjes en voeg ze toe aan de uien. Schep het vruchtvlies van de pompoen uit de schil en doe het in de pan. Voeg de bouillon, een halve theelepel zout en flink wat peper toe. Breng de soep aan de kook en laat 10 minuten zacht koken. Voeg de helft van de oregano toe en laat de soep iets afkoelen. Pureer de soep, tot een romige soep. Verwarm de soep weer in een schone pan, maar laat hem niet meer koken. Breng de soep eventueel nog op smaak met peper en zout. Schep de soep in voorverwarmde soepkommen. Voeg wat tomatensalsa toe en strooi de rest van de oregano erover. Serveer meteen.

Help de natuur een handje in de winter



Veel mensen vinden het leuk om vogels in de tuin te hebben. Ze zijn beweeglijk, zingen en kwetteren, komen voer halen, en zijn in de zomer ook nuttig: de meeste vogels halen in het voorjaar en de zomer allerlei beestjes en schadelijke insecten van de planten en bomen. In de winter wordt alles natuurlijk anders; het is dan veel kouder en de insecten zijn doodgegaan of houden een winterslaap. Als vogel moet je daar natuurlijk wel iets op vinden! Of je trekt weg, of je gaat anders eten!

Aan tafel!

Als je vogels de winter door wil helpen, dan kun je verschillende dingen doen: je kan een voedertafel maken, mezenbollen en pindanetjes ophangen.

Maar nog leuker is om wat oud servies uit de kast te halen of te kopen bij de kringloopwinkel bij jou in de buurt en deze ze te vullen met een vetbol die je even een paar seconden hebt verwarmd in de magnetron. Stokje erin steken zodat de vogeltjes rustig "aan tafel" kunnen en klaar is mees uuuuuuh kees.



Marjolein Heijmen
(Kinder)coaching
Rijndijk 28
6566 CG Millingen aan de Rijn

06-20055086
marjolein@leefaanhetwater.nl



Wil je meer weten? Kijk dan op:

www.leefaanhetwater.nl
of
www.heijmenkindercoaching.nl

Even voorstellen.....

Mijn naam is Marjolein Heijmen (1982), ik ben getrouwd en moeder van 3 prachtige kinderen. Na het afronden van mijn studie Pedagogische Wetenschappen besloot ik de overstap te maken naar het onderwijs. Ruim 10 jaar ben ik werkzaam geweest als juf, bouwcoördinator en Intern Begeleidster en dat heb ik met heel veel plezier gedaan. Daarnaast ben ik al 7 jaar moeder en bovenal ben ik ook mens. In deze periode heb ik voor mezelf gezocht naar mijn eigen talenten en kwaliteiten en deze steeds verder ontwikkeld. In de afgelopen jaren, waarin ik met heel veel kinderen en hun ouders heb gewerkt, heb ik ontdekt dat ik graag nog heel veel meer kan en wil betekenen.

Kinderen stralen voor mij zoveel uit; nieuwsgierigheid, eerlijkheid, puurheid, de wil om zich te ontwikkelen. Maar kinderen hebben ook veel nodig; naast aandacht en tijd is dat ook dat ze zich gezien en gehoord voelen en dat ze mogen zijn wie ze zijn. Het is daarom belangrijk dat kinderen tijd en ruimte krijgen om zichzelf te leren kennen, te zoeken naar wie ze zijn en wat ze willen, zodat ze zich vanuit hun talenten kunnen ontwikkelen.

Als (kinder)coach help ik daarbij. Ieder kind is bijzonder en maakt zijn of haar eigen reis op zoek naar zichzelf. Ik vind het daarbij belangrijk dat kinderen rust en vertrouwen bij mij ervaren, zodat ze zichzelf kunnen zijn. Mijn kracht is dat ik ieder kind als uniek en bijzonder ervaar en altijd uitga van wat een kind al in zich heeft. Tevens is het erg belangrijk de ouders goed mee te coachen zodat ze samen met hun kind na een korte periode van coaching op een goede manier verder kunnen. Daarbij kan ik, door mijn ervaring in het onderwijs, ook een brug slaan tussen thuis en school.

In mijn praktijk coach ik kinderen, pubers, jongvolwassenen, hun ouders en alle andere mensen die een vraag hebben ten aanzien van gedrag en ontwikkeling. Door te werken vanuit talenten en deze te versterken, kun je groeien. En groei maakt sterk, sterk maakt krachtig en krachtig maakt veerkrachtig.. een talent dat je zo nodig hebt in deze maatschappij waarin zoveel van je gevraagd wordt; een talent dat met regelmaat zorgt dat je valt.... we vallen allemaal...maar met voldoende veerkracht weet je hoe je op moet staan! Ik wijs af en toe de weg, nodig uit om eigen keuzes te maken en hierop te vertrouwen!

Naast het coachen geef ik ook trainingen aan kinderen en volwassenen waarin ze stil staan bij wie ze zijn en wat ze kunnen! De Sterrenreis is zo'n training waarbij we vooral werken aan het welbevinden, help ik heb om meer (zelf)vertrouwen op te doen en zichzelf beter te leren kennen! Door te werken met en in de natuur leer je van alles over de vier elementen (aarde, water, vuur en lucht) en daarmee dus over wie jij bent!

Ook geef ik een cursus rondom de overgang, waarbij we samen vooral kijken naar hoe je op een positieve wijze met deze belangrijke periode in je leven om kunt gaan. Deze cursus is zowel informatief als interactief. Zo krijg je een uitgebreide uitleg over de veranderende hormoonhuishouding en de 'ins en outs' met betrekking tot de invloed hiervan op mentaal-, emotioneel-, lichamelijk-, en seksueel gebied. Maar ook zal er ruimte zijn om met elkaar ervaringen en tips uit te wisselen en vragen te stellen.



Marjolein Heijmen
Kindercoaching



Aandacht voor jezelf!

14 februari is het weer zover, Valentijnsdag. De dag dat we onze geliefden even in het zonnetje zetten met een kaart, bloemetje of kleine attentie of zomaar een extra knuffel.

Liefde is van onschatbare waarde en een mens kan niet zonder. We kennen allemaal wel het heerlijke warme gevoel van verliefd zijn of geliefd worden.

Maar misschien dat Valentijnsdag ook eens de dag moet zijn dat je eens wat aandacht en liefde aan jezelf geeft. Want het cliché klopt: Als je niet van jezelf houdt kun je niet van een ander houden.

Geef jezelf eens een lekkere massage cadeau of een bezoekje aan de schoonheidsspecialiste of geef jezelf die broek die je al 3x in die etalage hebt zien hangen.

Maak een heerlijke wandeling door de natuur met je geliefde en geniet samen van al het moois wat de natuur ons geeft.

Ik wens je een fijne Valentijnsdag met veel liefde want dat verdient je!

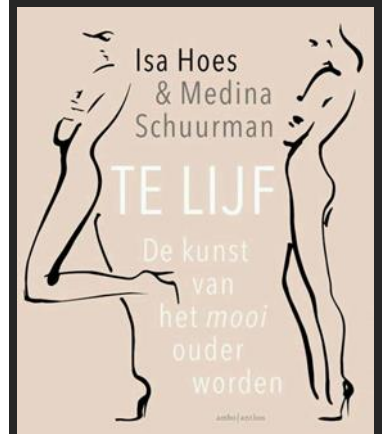
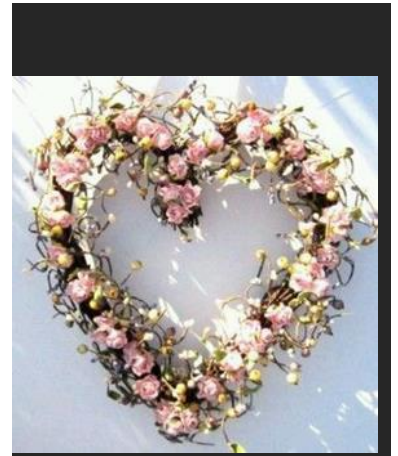
Boekentip

Te lijf van Isa Hoes en Medina Schuurman

In 'Te lijf' halen Isa Hoes en Medina Schuurman de overgang uit de taboesfeer. Met open vizier en eerlijke pen onderzoeken zij niet alleen de veranderingen in lijf, hoofd en hart – rimpels, opvliegers en stress – maar ook die op het terrein van vriendschap, seksualiteit, zingeving, moederschap en werk. Tijdens hun zoektocht praten zij met deskundigen – van hormoonarts tot filosoof, van seksuoloog tot voedingsexpert – en experimenteren ze met onder andere botox, rebalancing, trilapparaten en readings.

Bron: www.bol.com

Liefde veranderd winter in zomer



Leef!
Aandacht voor jezelf

Rijndijk 28
6566CG Millingen aan de Rijn

www.leefaanhetwater.nl
info@leefaanhetwater.nl
06-38759611