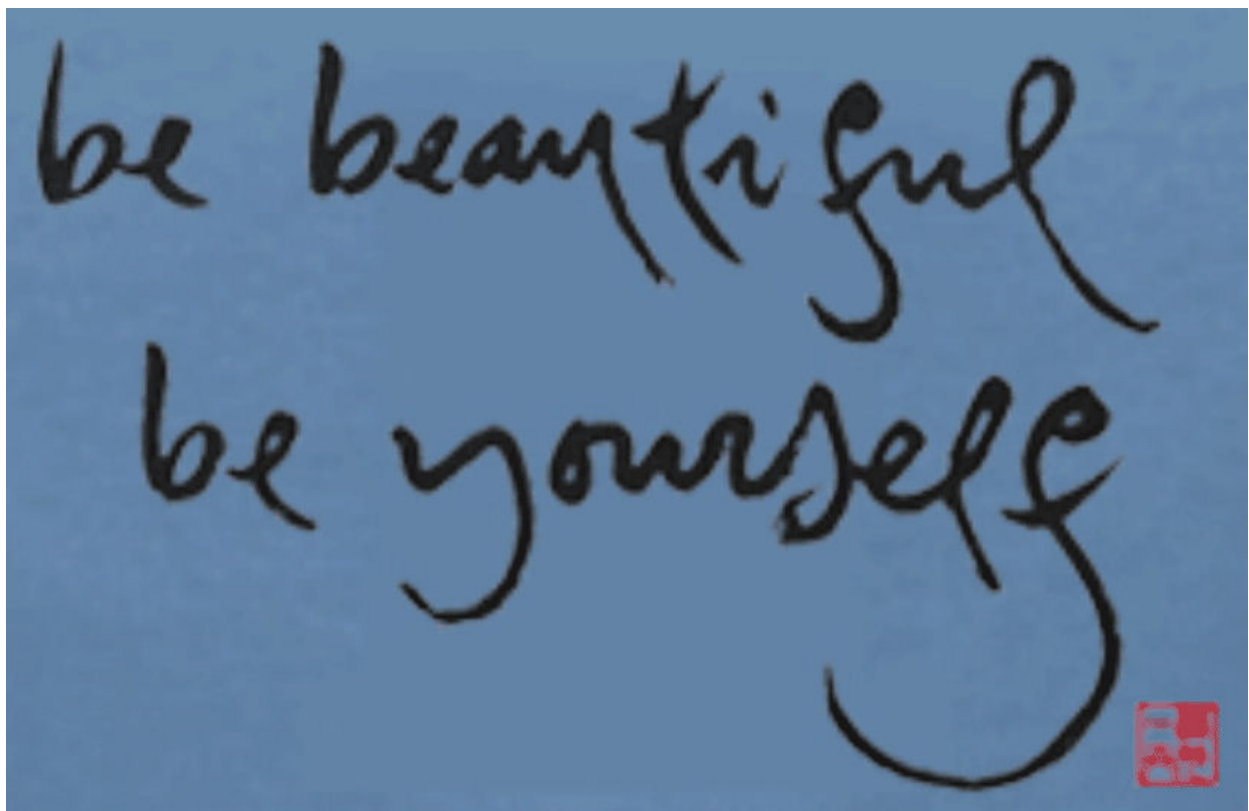




Hoi daan,

Het najaar is volop begonnen en ik merk bij mezelf dat de inwaartse beweging van het najaar weer is ingezet. We steken de kachel thuis wat vaker aan en zorgen dat het binnen in ons huis een fijne plek is om te zijn. Intern ben ik alweer een tijdje gestopt met o.a. suiker, zuivel en gluten eten om te onderzoeken wat dat doet met mijn systeem. En dat is best een pittig, maar ook razend interessant onderzoek. Mijn energie schommelt af en toe wat, ik luister anders naar signalen die mijn lichaam geeft, maar ik kan bijvoorbeeld ook beter met mijn behoeftevervulling omgaan. Als therapeut ben ik natuurlijk ook maar mens (gelukkig wel! ;-)) en verlies ik mezelf ook wel eens in teveel eten, tv kijken of wat dan ook. Maar door met mezelf een voedingspatroon af te spreken, merk ik dat ik me ook minder makkelijk 'verlies' op andere vlakken en dat vind ik wel interessant en waardevol om te merken. Een mooie manier van naar binnen keren.

Hoe ga jij de winter in?



Familieopstellingen Smilde donderdagavond 21 november

Nishta (Praktijk [Innerbloei](#)) en ik geven aanstaande donderdag weer een opstellingenavond in Smilde. Er is nog plek voor een vraagsteller en representanten. **Meedoen? Geef je dan op vóór dinsdagavond 19 november via app of mail.**

Plaats: Dorpshuis Smilde, Beukenlaan 1 A, 9422 JE Smilde

Tijd: 19.00 inloop, 19.15 start, einde rond 22.00 uur

Bijdrage: € 70,- voor een vraagsteller, € 20,- voor representanten

Voraf opgeven verplicht.

Kijk ook op [Facebook](#) als je op de hoogte wilt worden gehouden.

Familieopstellingen Havelte dinsdagavond 17 december

Ook in Havelte staat weer een avond gepland, waarbij nog ruimte is voor 2 vraagstellers en representanten.

Plaats: Havelter Molen, Molenweg 29, 7971 BJ Havelte

Tijd: 19.00 inloop, 19.15 start, einde rond 22.00 uur

Bijdrage: € 70,- voor een vraagsteller, € 20,- voor representanten

Voraf opgeven verplicht.

Kijk ook op [Facebook](#) als je op de hoogte wilt worden gehouden.



Je Eigenwijze Weg 2 in Leeuwarden vanaf 5 februari 2025

[Judith](#) en ik zijn 2 weken geleden van start gegaan met onze tweede groep Je Eigenwijze Weg'ers en we vinden het weer een voorrecht om dit te mogen doen! We hebben een prachtige groep van 8 deelnemers die al veel van zichzelf hebben laten zien in de eerste 2 dagdelen. En omdat Judith en ik dit werk allebei een warm hart toedragen, starten we vanaf 5 februari Je Eigenwijze Weg deel 2!

Deel 2 is voor mensen die deel 1 hebben gevolgd bij ons of andere trainers. Een kort intakegesprekje hoort er sowieso bij. Mocht je dus geïnteresseerd zijn in deel 2 en deel 1 al hebben gedaan of je kent iemand die dit al gedaan heeft (niet bij Judith en mij), neem dan contact op.

Plaats: Michaëlschool in Leeuwarden

Tijd: Woensdagavond 5 februari, zaterdag 15 februari, woensdagavond 5 maart, zaterdag 22 maart, woensdagavond 2 april, woensdagavond 9 april. De avonden zijn telkens van 19.00-22.00 uur, de dagen van 10.00-17.00 uur

Bijdrage: € 475,-

Het is een waardevolle training, ook als je al 'kennis' hebt over het innerlijk kind, de combinatie met het lichaamswerk is wat het zo impactvol maakt. Hier een review van een vrouw van 37 die de training eerder volgde: *'Ik heb heel veel inzichten gekregen waar ik mee verder kan. Contact met mensen, meer vertrouwen. Ik zie nu ook waar mijn angst vandaan komt. Alles was voor mij nieuw, maar ik ben heel blij dat ik dit heb gedaan en vooral trots op mezelf!'*



Tariefsverhoging

Vanwege stijgende kosten verhoog ik het tarief van individuele sessies vanaf 1 januari 2025 voor bestaande cliënten naar € 75,- per sessie. Een sessie duurt nog steeds één uur met uitloop naar 5 kwartier. Nieuwe cliënten zullen vanaf 1 januari 2025 € 80,- per sessie betalen. De stijgende kosten hebben o.a. te maken met het feit dat mijn huidige beroepsvereniging SBLP (Stichting Beroepsorganisatie voor Lichaamsgeoriënteerde (Psycho)therapie) ophoudt te bestaan en opgaat in de VIT (Vereniging van Integraal Therapeuten). Ik zal hier volgend jaar meer over schrijven. Nieuwsgierig naar de VIT? Klik [hier](#).

NB Mocht je graag (een) sessie(s) volgen en de nieuwe sessieprijs is om wat voor reden dan ook teveel om te betalen, laat het mij dan weten; in overleg is veel mogelijk.

Aanvullende zorgverzekering-potje nog niet leeg voor 2024?

Ben je aanvullend verzekerd en komen mijn sessies in aanmerking voor (gedeeltelijke) vergoeding (zie ook [hier](#))? Je bent altijd welkom voor een individuele familieopstelling, een ademsessie, een geleide meditatie, innerlijk kindwerk of iets anders waar je nieuwsgierig naar bent of wilt onderzoeken.

In 2025 blijft de vergoeding bestaan; op dit moment weet ik nog niet precies hoe dit eruitziet, zodra ik hier meer van hoor van mijn beroepsvereniging, dan zal ik dit laten weten. Voor vragen, mail gerust.

Professionalisering

Onderdeel zijn van een beroepsvereniging houdt in dat ik me eraan committeer om me jaarlijks te blijven scholen en verdiepen in mijn vakgebied. Zo is een mooie bijkomstigheid van het behalen van het diploma Psychosociale Basiskennis, dat er inmiddels meerdere huisartsen en praktijkondersteuners in de omgeving zijn die mij in hun verwijzmap hebben staan als ze klachten tegenkomen waarbij ze denken dat lichaamsgerichte therapie zinvol zou kunnen zijn.

In 2025 ga ik verdiepen in het werken met trauma bij het Aumm-instituut. Nieuwsgierig wat dit inhoudt? Kijk [hier](#) eens.





Agenda

Donderdag 21 november – Opstellingenavond Smilde

Dinsdag 17 december – Opstellingenavond Havelte

Woensdag 5 februari 2025 – Start groeitraining Je Eigenwijze Weg deel 2

Dank je wel voor het lezen en voel je vrij om het door te sturen. Hopelijk tot snel ziens!

Warme groet, Daan



[Uitschrijven van deze nieuwsbrief](#)

Molenweg 29, 7971 BJ Havelte

daan@heldereweg.nl - 06 3608 3675

MailPoet