

ONKRUID

LEEF VANUIT OERKRACHT

TRAAG LEVEN

Lessen in verwondering

HEEL JE TRAUMATRIGGERS

Een holistische visie en aanpak

GETEST:

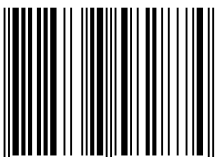
Somnox slaaprobot

THE DUTCH MONK - SWAMI PURNACHAITANYA:

'GELUK ZIT VANBINNEN, HET ZIT IN ONZE NATUUR'

Nr. 274 juni / juli 2023

€ 6,95



8 718868 582874



27423

BP/vmb

Maakt de
huid van
binnenuit
mooier.



Collageen & SilSolutions



Anti-aging formule.

250 GRAM

500 - 1000 ML

Samenstelling per dosering (1 maatlepel à 25 ml):			RI*
Collageen (Solugel®; rund)	10 g		**
Vitamine C (calciumascorbaat)	50 mg	63%	
Vitamine D3 (cholecalciferol)	5 mcg	100%	

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld

Het mineraal silicium heeft een optimale samenwerking met het eiwit Collageen.

Samenstelling per dosering (20 ml):			RI*
Silicium (elementair)	70 mg		**
Vitamine C (ascorbinezuur)	80 mg		**

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld



Scan de QR-code voor meer informatie over Collageen



VITAKRUID®
DRIVEN BY HEALTH



LUKT HET JOU OM TE VERTRAGEN?

De afgelopen maanden waren bewogen maanden. Tijd om op adem te komen. Even een versnelling lager met alles, een stapje terug. Maar lukt dat wel in de wereld waarin wij nu leven? Alles gaat in sneltreinvaart voort. Trap jij weleens op de rem? Wat doe jij om tot rust te komen? Hoe vaak keer jij naar binnen? Vertragen, bewust leven, bewust zijn. Belangrijk is dan dat juist het vertragen geen moeten wordt. In de zin van, als je het een dag niet doet, je dan in de stress schiet. Het mag een natuurlijk verloop nemen. Maar misschien kunnen wij er wel niet meer omheen om het echt in onze agenda te schrijven dat je momenten voor jezelf neemt.

Als ik naar mijzelf kijk, dan merk ik dat de dagen zich aan elkaar rijgen en de tijd voorbijvliegt. Er zijn wel perioden dat ik in beslag genomen wordt door werkzaamheden, maar ik word me steeds bewuster van het feit dat ik ook rust moet nemen. Toch voelt het of ik soms nog tijd tekortkom. Daar heb ik nog wat te leren en te ontwikkelen. Het nog meer verdiepen van mijn meditaties in combinatie met mantra's kan mij daarin helpen. Ook nog meer bewuster leven met en in de natuur zou een waardevolle aanvulling zijn.

Voor dit nummer ging Onkruid in gesprek met Swami Purnachaitanya, ook wel de Dutch Monk genoemd. Tijdens het gesprek spreekt Swami Purnachaitanya over geluk, yoga, mediteren en mantra's. Hoe je met weinig gelukkig kunt zijn en hoe in ons allen het geluk al van nature aanwezig is. Soms wordt het geluk vinden in onszelf verdrongen door trauma's. Trauma's die hun oorsprong hebben in een ver verleden. Christine Pannebakker en Robert Bridgeman nemen ons mee in het ontstaan van trauma's en hoe je hieraan kunt werken. Als je zover bent om te vertragen, vind je het misschien lastig om hier invulling aan te geven. Lisette Eisinga van Struinkunst laat zien op welke manier je kunt vertragen. Even weer op adem kunt komen en wat de positieve uitwerking is van het vertragen. Naast deze themaverhalen is er nog veel meer te ontdekken in dit nummer. Ga er eens lekker op uit, de natuur in. Neem Onkruid mee en vertraag een heerlijk momentje.

Namens het team van Onkruid, wens ik jou veel leesplezier!

Iwonne Sprok
Hoofdredacteur



16



20



28



INHOUD



30



38



OMSLAGFOTO

Op de cover: Swami Purnachaitanya, vind het geluk in jezelf (pag. 20).

Fotograaf: The White Box

OP DE OMSLAG

THE DUTCH MONK: SWAMI PURNACHAITANYA

Geluk zit vanbinnen, het zit in onze natuur 20

TRAAG LEVEN

Lessen in verwondering 30

HEEL JE TRAUMATRIGGERS

Robert Bridgeman en Christine Pannebakker 38

ACTUEEL

LUKT HET JOU OM TE VERTRAGEN?

Voorwoord 3

BRIEVEN

8

NIEUWS

10

GETEST: SLAAPROBOT SOMNOX

54

ONKRUID LEEST

60

SHOPPING

68

BRAM FIETST

De schrijver: Bram Witvliet 78

HET WILLEN REDDEN VAN MOEDER AARDE

Spotlight: Theo Boomzinger 80

PERSOONLIJK

OP ADEM KOMEN

Tekst en beeld: Jolanda Boomsma 7

NATUURLIJK VERLANGEN

Fotocolumn: René Vaillant 16

HET RITME VRIJLATEN

Natuurlijk leven: Agnes Heethaar 18

EMPTY THE MIND IN THE DAN TIEN

Seksualiteit: Judith Bruin 28

KWEEK JE EIGEN KIEMGROENTEN

De kruidentuin: Marry Foekel 36

MAGISCHE SEINTJES VAN BOVEN

Column: Barbara te Boekhorst 44

DE TWEE STEMMEN IN IN JEZELF

Column: Sofie Missiaen 48

WIJ ZIJN DE BOODSCHAPPER

Astrologie: Heidrun Ernst-Herberth 52

ZADEN MET POWERKRACHT

Column: Ilona Niessen 58

QUALITY ME-TIME

Column: Karin Jurgen 66

NATUURLIJKE ADEM RUIMTE

In het ritme van de natuur: Yvonne Vrijhof 70

DE KLEINE DINGEN

Column: Aaron Götze 74

SERVICE

COLOFON

5

ONKRUID DIGITAAL

6

SLIM STUDEREN

Welke studie ga jij volgen? 72

WELKOMSTGESCHENK

Voor nieuwe abonnees 76

HET VOLGENDE NUMMER

Leef, speel en geniet 82



@ONKRUIDMAGAZINE



ONKRUID MAGAZINE



WWW.ONKRUID.NL



REDACTIE@ONKRUID.NL



REDACTIEADRES

Postbus 270
9670 AG Winschoten

COLOFON

ONKRUID 274

JUNI / JULI 2023

ISSN 0165 / 5027

Onkruid is een uitgave van SPROX Concepts h.o.d.n. Onkruid

Redactie

Lisette Eisinga
Christine Pannebakker
Robert Bridgeman
Ivonne Sprok
Josine Th. Olivier (tekstcorrectie)
Maatje Meulmeester-van den Bosch (eindredactie)

Medewerkers aan dit nummer

Jackelien Alberts, Barbara te Boekhorst, Jolanda Boomsma, Theo Boomzinger, Judith Bruin, Lisette Eisinga, Heidrun Ernst-Herberth, Marry Foekel, Aaron Götze, Agnes Heethaar, Karin Jurgen, Ester Meijer-Horneman (Paper Spark), Sofie Missiaen, Ilona Niessen, Richard Penning, René Vaillant, Yvonne Vrijhof, Bram Witvliet

Foto's en illustraties

Aaron Götze, Agnes Heethaar, Jetze Smit, Pixabay, René Vaillant, Jolanda Boomsma, Jij Als Bron, Peter Voorhuis, Lisette Hoogeveen-Eisinga, Jackelien Alberts (illustraties), Stedelijk Museum, Nano Mineralen, VakantieAnders, Mary Brommer, Somnox, Ilona Niessen

Vormgeving

NoordPROof Producties, Bedum
Druk
Scholma Print & Media, Bedum

Advertenties

Bureau van Vliet
Wateringweg 129
2031 EG Haarlem
023-5714745
adv@onkruid.nl

Distributie

Aldipress, De Meern
VMB Press, Uitgeest
Betapress, Gilze

Opgave en vragen voor abonneementen

Abonnementenland
Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
Tel: 0251 - 257924
aboland.nl

ONKRUID ABONNEMENTEN NL EN BE

NL en BE: € 39,50 (6 nummers) bij betaling via automatisch incasso. Voor aanmelden van abonneementen buiten NL en BE zie onkruid.nl.

Onkruid op cd

Voor mensen met een lees-handicap verschijnt Onkruid ook op cd: Aangepast lezen, Postbus 84010, 2508 AA Den Haag, tel: 070 - 3381500, e-mail: info@aangepastlezen.nl.

Abonnement opzeggen

Opzeggen kan via Abonnementenland, bij voorkeur schriftelijk met als bijlage een uitgeknipt adresetiket. Nadat het eerste abonnementsjaar verlopen is, bedraagt de opzegtermijn drie maanden. In deze periode ontvang je nog maximaal twee nummers.

Schriftelijke opzeggingen dienen gestuurd te worden naar: Abonnementenland
Postbus 20,
1910 AA Uitgeest.

ONKRUID PROBEREN:
3 NUMMERS VOOR € 15,-
BEL: 0251 - 257924

© Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De auteur heeft zijn uiterste best gedaan de rechten met betrekking tot de illustraties te regelen volgens de bepalingen van de Auteurswet. Zij die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, worden verzocht contact op te nemen met de uitgeverij.

ONKRUID

DIGITAAL



Een digitaal abonnement op Onkruid? Dat spaart bomen, het is veel handiger om later nog eens iets terug te zoeken en je neemt Onkruid zonder problemen overal mee naartoe.

Je leest de digitale Onkruid op je iPad, op je e-reader, op je computer of laptop. Ja, zelfs op je smartphone kun je nu Onkruid lezen, waar je ook bent. Je hebt alle nummers gewoon bij je. De complete nummers, inclusief alle foto's en advertenties, precies zoals de gedrukte

Onkruid eruitziet. Bovendien is Onkruid digitaal nog iets voordeliger ook, omdat we papier, inkt en portokosten uitsparen.

Digitaal Onkruid lezen, ook iets voor jou? Surf dan naar onkruid.nl en neem een digitaal abonnement. Dan hoef je bovendien nooit meer op de postbode te wachten en heb je het nieuwste nummer in huis op het moment dat het verschijnt.

Onkruid digitaal: nu voor maar € 32,50 per jaar, onkruid.nl

COLUMN



Jolanda Boomsma biedt inzicht en perspectief bij individuele loopbaanvragen, burn-out-herstel, vaststellingsovereenkomsten en outplacementtrajecten. Dit doet ze vanuit haar bureau I-Opener. Haar werkgebied is het oeroude Nationaal Park Drentse Aa. Daarnaast organiseert zij jaarlijks een aantal individuele coachingsreizen op aanvraag, in het meest zuidwestelijke puntje van Portugal; het beschermde natuurgebied Cabo de São Vicente. Kijk op zininjewerk.nl voor meer informatie.



Op AAdem komen

Mijmerend zittend
aan de Drentse Aa
laaf ik mij
aan de verstillende stroom

In roerloosheid
een veelheid aan beweging

Kwelwater – van binnenuit
Regenval – van buitenaf
laten de meanderende beek
eindeloos stromen

Ik zit
kijk
observeer
neem waar
en
ervaar

Mijn volle hoofd
spoelt schoon

Zoeken wordt vinden
van natuurlijk evenwicht

Reflecterende spiegeling
helpt mij op adem komen

Jolanda

Beste Onkruid...

Wil je reageren op iets wat je in Onkruid hebt gelezen of wil je iets anders kwijt? Mail naar redactie@onkruid.nl of schrijf naar:

Redactie Onkruid
Postbus 270
9670 AG Winschoten.



De natuur in

Prachtig artikel van Yvonne Vrijhof en wat mooi passend bij jullie nieuwe ondertitel ook, *Leef vanuit oerkracht*. Zondag 12 april zag ik Yvonne nog in het programma *Verlicht* op NPO2. Daarmee krijg je wel een mooi beeld van de persoon. Het artikel was veelbelovend voor de columns die Yvonne

gaat schrijven. Ik kijk uit naar haar columns. Overigens ook naar de columns van de andere nieuwe columnisten.

Jojanneke Dijkema

Klopt, Yvonne Vrijhof was inderdaad te zien in het programma *Verlicht*. Voor wie het gemist heeft, het is terug te vinden op NPO Start. Zeker de moeite waard om terug te kijken. In het programma wordt een mooi ritueel uitgevoerd over het loslaten van ballast. Fijn dat het artikel dat Yvonne voor Onkruid schreef in de smaak is gevallen. Wij kijken ook uit naar haar columns. In dit nummer is haar column te vinden. Veel leesplezier gewenst.

Wennen, dat zeker!

Dat is wel een hele verandering, de nieuwe look van Onkruid. Wennen, dat zeker! Mooi om te zien dat dingen uit het verleden, in een nieuw jasje opgepakt worden. Ik wens jullie veel succes met alles wat er op jullie Onkruid pad komt, graag loop ik met jullie mee.

Martin

Dat het wennen is dat is heel begrijpelijk. Geldt voor ons ook. We hebben met het april/mei nummer een nieuwe basis neergezet. Vanuit hier kan ieder nummer nog wel weer verschillen in kleine opzichten. Denk aan themaverhalen die soms een andere opmaak kunnen krijgen. Dit is ook afhankelijk van waar een verhaal over gaat. Wat de basis zelf betreft, ook daar wordt misschien nog een beetje aan gesleuteld, al zal het minimaal zijn. Fijn om te lezen dat jij in ieder geval graag nog even met ons mee blijft lopen.



Nieuwe columnisten

De nieuwe columnisten vind ik een aanwinst voor Onkruid. Allemaal hebben ze een eigen insteek. Jolanda haar column is net als de fotocolumn van René Vaillant mooi en rustig. Ik ben benieuwd naar de volgende columns van Jolanda. En de columns van de andere dames, Yvonne, Judith,



Gedurfd

In de laatste nummers van Onkruid las ik wel verhalen met een bepaalde invalshoek. Dat is wel gedurfd, niet iedereen zal zich in de verhalen herkennen of dezelfde visie hebben. Is daar bewust voor gekozen om artikelen over 'De nieuwe wereld' en 'Gelijkheid tussen arm en rijk' te plaatsen?

F.B. Pieters

Er is wel bewust voor gekozen om deze artikelen te plaatsen. Het gaat er vooral om lezers andere kanten van verhalen te laten ervaren. Wij willen graag verschillende visies delen. De lezers van Onkruid zijn op zichzelf ook allemaal uniek, zo ook hun visies. Wij proberen de lezer met de inhoud van een stuk plezier te geven en daarnaast ook andere kanten van de maatschappij te laten zien. Op die manier kan ieder een eigen beeld vormen over wat binnen hun levensvisie past.



Agnes en Heidrun lees ik met veel plezier. Het is wel jammer dat het allemaal vrouwen zijn. Waar blijven de mannelijke columnisten? Gelukkig is Aaron er natuurlijk, maar wat meer mannen die schrijven zou ook zeker een aanwinst zijn.

Annemarie Boelens

Wij zijn ook heel blij met de komst van deze nieuwe columnisten. En inderdaad het zijn allemaal vrouwen. Hier is niet bewust voor gekozen. Bij Onkruid juichen we het toe dat ook mannen als columnist willen schrijven voor Onkruid. Leuk! Helaas is het op dit moment wel zo dat er geen ruimte is voor nieuwe columnisten. Laat dat de mannen vooral niet weerhouden om van zich te laten horen. Je weet nooit welke ontwikkelingen zich gaan voordoen en wat er in de toekomst allemaal mogelijk is.

Oproepje

Hoi

Wie houdt er net als ik van spiritualiteit en lezen en paarden en paardrijden? Fietsen en wandelen. Ben 52 jaar.

Roos (kuipersroos7@gmail.com)

Lans breken voor stoelyoga

Op 18 oktober kreeg ik een beroerte en ben daardoor linkszijdig verlamd. Tot die tijd gaf ik stoelyoga in een verzorgingshuis in Bloemendaal. Ik was vol bewondering voor de 90-jarigen die iedere week mijn lessen met veel plezier volgden en hoopte, en hoop nog steeds, ook zo oud te kunnen worden. Met mijn 70+ voelde ik mij sterk, tot die nacht van de 18de oktober 2022, een beroerte en na zes nachten ziekenhuis voelde ik me in één keer stokoud. Gelukkig komt nu langzaam het besef dat ik dankzij mijn yogaconditie sneller herstel. Hoewel er zeker nog een jaar voor staat en dan nog... Het verhaal van Dominique inspireert mij om ook voor stoelyoga een lans te breken en dus voor het motto: *Blijf in beweging. Fysiek en mentaal*. Inmiddels ga ik weer naar mijn sportschool voor hydrotherapie en binnenkort hopelijk weer voor de goeie yogalessen. Op mijn sportschool is er elke dag yoga: critical alignment-, Yin, Hatha, Nidra en Flow Yoga. Mijn stoelyoga ga ik zeker verder propageren. De lessen in Bloemendaal worden nu gegeven door de bewegingstherapeut aldaar en binnenkort ga ik ook weer meedoen.

Joke

Dank je wel, Joke, voor je persoonlijke verhaal. We hopen dat het inmiddels weer wat beter gaat. Fijn dat yoga van betekenis is bij het herstel. Stoelyoga is een laagdrempelige manier om yoga te beoefenen en is toegankelijk voor mensen van alle leeftijden. Wie weet komt daar nog eens een item over.



BERT BARTEN GEEFT BOMEN EEN STEM



Kunstenaar, componist en muzikant Bert Barten geeft bomen letterlijk een stem door hun sapstromen, fotosynthese en hartslag om te zetten naar muziek. Als je eenmaal hebt gehoord en gevoeld dat alles in bomen bruist en leeft, kun je nooit meer door een bos lopen zonder daarbij stil te staan.

Nee, Bert is geen bomenknuffelaar. Maar hij is wel de enige ter wereld die het interne leven van bomen laat horen door middel van muziek. “Bomen produceren trillingen door biologische processen die je als mens niet kunt horen. Met speciale apparatuur kun je deze wel registreren en in geluid omzetten. Bijvoorbeeld de sapstromen, de ademhaling en fotosynthese. Het is heel ontroerend als je hoort dat een boom vanbinnen echt leeft.”

In samenwerking met boomwetenschappers van de universiteiten Wageningen en Gent verzamelde Barten interne geluiden van bomen uit verschillende werelddelen. “Bomen lijken statisch”, zegt hij. “Maar ze staan juist voortdurend in contact met hun omgeving. Ze hebben hun eigen dagritme en reageren op weersomstandigheden. In de natuur gaat alles langzaam. Ik comprimeer een maand van de pulsen, hartslag, ademhaling en sapstromen die bomen afgeven tot tien minuten. Daar koppel ik een geluid aan. Dat kunnen allerlei klanken zijn: van klassiek en psychedelisch tot jazz en techno. Ik verander niets aan de compositie van de bomen. Zij bepalen het ritme.”

Bert Barten liet sensoren ontwikkelen waarmee hij ook live de interne geluiden van bomen kan laten horen. “Ik heb een aantal concerten gegeven”, zegt hij. “In een bos mixte ik de geluiden van de bomen waar het publiek tussen zat, met een ‘achtergrondkoor’ van bomen uit verschillende werelddelen. Van alle kanten komen er dan vibraties van bomen op je af. Bezoekers beleven dit als een emotionele ervaring. Mijn doel is dat mensen zich hierdoor meer verbonden gaan voelen met de natuur.”

Intussen heeft Barten verschillende cd’s met bomen geproduceerd. De laatste heet O.S.S. en staat in het teken van cederbomen. Ben je benieuwd naar bomenmuziek en de manier waarop Bert Barten werkt? Kijk dan op de website Talking Trees. www.talkingtrees.com.



FELIX DE ROOY APOCALYPSE

TENTOONSTELLING TE ZIEN IN HET STEDELIJK MUSEUM
ROTTERDAM TOT EN MET 3 SEPTEMBER 2023

Het Stedelijk presenteert vijf decennia kunstenaarschap van multitalent Felix de Rooy met film, theater en beeldende kunst in talloze verschijningsvormen. Van schilderijen tot assemblages en van (digitale) collages tot wandkleden. Ver zijn tijd vooruit onderzocht De Rooy onderwerpen die op dit moment nog steeds actueel zijn, waaronder de doorwerking van het koloniale verleden, alledaags racisme en de betekenis van Afro-Caribische en queeridentiteiten in de kunst.

De Rooy’s werk als kunstenaar, theatermaker, filmregisseur, curator, verzamelaar, beschouwer en maatschappijcriticus is voor verschillende generaties van grote betekenis. In 2000 is hij benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau en in 2017 is hij bekroond met de oeuverprijs Black Achievement Award. In 2023 treedt De Rooy toe als lid van de Akademie van Kunsten.

Voor meer informatie ga je naar de website van Het Stedelijk Museum: stedelijk.nl



Over Felix de Rooy:

In de wereld van De Rooy staat alles met elkaar in contact. Vanuit een diepgaande interesse in schoonheid en liefde verbindt de kunstenaar op harmonieuze en soms visionaire wijze beelden en verhalen uit uiteenlopende tijden, culturen, religies en geografieën. Met zijn transhistorische blik en kosmopolitische houding werkt de kunstenaar volgens zijn opvatting ‘cross culture’ en ‘cross time’. Verschillen overstijgt hij door de overeenkomsten tussen mensen te benadrukken, zoals de innerlijke strijd, sterfelijkheid en het verlangen naar seksuele en romantische bevrediging.



VAKANTIEANDERS

BIJDRAGE AAN EEN BETERE WERELD

Dit jaar, 2023, vieren we het 30-jarig jubileum van VakantieAnders met allerlei happenings. Op 13 mei vieren we het met een jubileumfeest in Drenthe en tijdens de zomerweken is er elke week een unieke gast of artiest. De zomerweken zijn in het OERRR van Nederland, in de boswachterij van Exloo. Een groene locatie waar je de geur van de bomen en planten als vanzelf inademt. De tipi's, pipowagens en workshop tenten maken een idyllische plek van het geheel, alsof je in een zomersprookje loopt. <https://vakantieanders.nl/het-anders-sprookje/>

We vinden het belangrijk om een positieve bijdrage te leveren aan de wereld

We hechten er waarde aan dat het een veilige plek is om te zijn, waar je in je eigen ontwikkeling en zoektocht goed terecht kunt om een fijne tijd te beleven. In het ontmoeten van gelijkgestemden kun je zonder oordeel delen wat je bezighoudt. Er ontstaan waardevolle verbindingen. Je hoort erbij en bent goed zoals je bent. Meedoen aan een zomerweek levert je altijd iets op, een inzicht, ontspanning, ontdekkingen, zelfvertrouwen en vriendschappen. Je neemt het nodige mee naar huis.

“Ik ga ervan uit dat de mensen die hier komen juist andere mensen willen ontmoeten en dat wil ik ook heel graag. Er komen mensen van alle leeftijden. Dus ik hakte de knoop door en boekte een zomerweek. En dat was het beste wat ik in jaren heb gedaan!” Mieke



Zes weken lang, elke zomerweek in haar eigen sfeer

Voor mannen, vrouwen en kinderen. Elke zaterdag start een nieuwe week met een kennismakingsavond en worden de deelnemers een ware Andersfamilie. Vanaf zondag zijn er workshops, activiteiten en een kinderprogramma. Expressie, lichaamswerk, communicatie en spiritualiteit komen allemaal aan bod. Je kunt meedoen aan wat jij wilt, je kiest in het moment zelf, als je er bent. En, kinderen hoeven zich geen zorgen te maken over hun ouders, die hebben een eigen programma.

“Voor ons is ruimte heel belangrijk. Ruimte om jezelf te zijn en de ruimte te ontdekken waar je je bewustzijn verder kunt ontwikkelen. Iets wat ze keer op keer bij VakantieAnders ervaren. Een vrije, open, veilige en gezellige sfeer die elk jaar weer de juiste mensen aantrekt. Waar de dingen uit het leven die je bezig houden, besproken worden.” Guido en Janine

Over het eten hoeft je je geen zorgen te maken, dat wordt volledig verzorgd

Elke dag aanschuiven om te kiezen uit alles wat er op het buffet wordt gepresenteerd. Vegetarische maaltijden waarbij groentes een grote plaats innemen om gezond te eten. Veel gasten waarderen dit, het is een luxe bij het kamperen. Zij vinden het fijn en wij ook!



Een uniek jubileumboek!

Verhalen uit die dertig jaren, vanaf het begin van VakantieAnders in 1993, bewegen zich door een jubileumboek. Verhalen verteld door uiteenlopende gasten, oude bekenden en nieuwe mensen, singles en stellen en ook van de jonge vrouw die al vanaf haar zesde met haar vader mee komt.

Ik heb het, samen met een team, erg leuk gevonden om dit boek te maken. De interviews, de verhalen en de foto's maken het tot een schitterend jubileumboek.

Bij alle events zijn er workshops

Van de zomerweken tot aan de zeilweekenden toe. Zoals dans, yoga, tai chi, familieopstellingen, theatersport, verschillende mensvisies, muziek, schilderen, lichaamswerk, djembé, zang, meditatie en massage om er maar een paar te noemen.

Massageopleiding Mazzaze.nl

Naast VakantieAnders heb ik een massageopleiding en verzorg ik de massage bij VakantieAnders in weekends en tijdens de zomerweken.

In die weekenden gaat het over het bewustzijn van je eigen lichaam vanuit een holistische visie. Dat wat je meemaakt en hoe je ermee omgaat slaat zich op in je lichaam. Massages zijn een manier om je eigen lichaamssignalen waar te nemen. In het geven van massages aan anderen leer je ook waar je op dient te letten. Je leert grepen en technieken om met een flinke dosis aan vaardigheden massages op maat te kunnen geven. Deelname aan een massageweekend is een persoonlijke ontwikkelingsreis.



NIEUWS

“In een workshop maakte ik voor het eerst kennis met Carla en massage, ik ontdekte al snel dat het iets voor mij was. Daarom ging ik in de volgende jaren naar massageweekenden”, zegt Annemieke.

De massageweekenden zijn los te volgen of als je verder wilt is er de opleiding. In haar persoonlijke eindverslag schrijft een van de deelnemers van de opleiding: *“De zachtheid en aandacht die mensen voelen als ik ze een massage geef maakt mij enorm blij. Ik voel dit namelijk ook in mezelf tijdens het geven van een massage. Het ontmoet me steeds weer opnieuw. Dit was waar ik graag naartoe wilde. Dit kan alleen als ik mijn eigen angst en spanning kan laten gaan.”*

Samen

Luc Anders (Luc Uiterwijk) is de grondlegger van VakantieAnders. Vanaf 2006 organiseren Luc en ik samen de zomerweken in al haar facetten. Ik coördineer het programma en regel de workshopgevers (co-creators). Tijdens de zomerweken werken we samen met vrijwilligers, workshopgevers en een kernteam dat inspringt waar nodig.

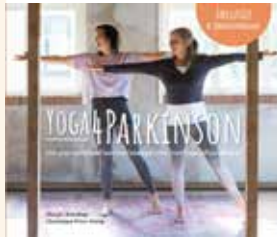
We doen het met veel plezier en genieten van al het moois van de waardevolle, emotionele smeltkroes van alles wat er is in de zomerweken. Dit feestjaar hebben we extra veel zin in de zomerweken!

Carla Pleijers

Wil je meer weten over VakantieAnders, kijk dan eens rond op de website over de events en blogs, en ook het jubileumboek is te koop via de website vakantieanders.nl



Yoga4Parkinson – Het yoga-oefenboek wanneer bewegen niet (meer) vanzelfsprekend is



Juist als bewegen niet (meer) vanzelfsprekend is door een beperking als de ziekte van Parkinson, kan yoga veel positieve effecten bieden. Bij de ziekte van Parkinson kun je soms het gevoel hebben dat de samenwerking

tussen je brein en je lichaam niet optimaal meer verloopt. Seintjes uit je hersenen komen niet of nauwelijks aan op de juiste plek, waardoor veel dingen moeilijker worden. Met behulp van yoga word je je bewust van de verbinding tussen je hoofd en je lijf, en leer hoe je met houdingen en ontspanningsoefeningen de samenwerking kunt verbeteren.

Bij Yoga4Parkinson willen we dit bij zoveel mogelijk mensen onder de aandacht brengen, vandaar dat we dit boek schreven. Het is bestemd voor mensen die naast hun yogalessen thuis aan yoga willen doen, voor yogadocenten die inspiratie zoeken en voor iedereen die benieuwd is waarom yoga nou zo goed voor je is.

In het eerste gedeelte wordt uitgelegd waarom yoga en Parkinson zo'n goede combinatie zijn, met de oefeningen in het tweede gedeelte van het boek kun je zelf aan de slag gaan. Dankzij de heldere foto's zie je in één oogopslag wat de bedoeling is. In de begeleidende teksten lees je waar je specifiek op moet letten, hoe je een houding kunt aanpassen en wat de positieve effecten zijn.

Wij wensen iedereen veel yoga toe. Namasté!

Marjan Overdiep en Dominique Prins-König.

Het boek is te koop via de website yoga4parkinson.nl, en is uitgegeven door de Stichting Maryoga, met subsidie van de Hersenstichting.

Yoga4Parkinson / Marjan Overdiep en Dominique Prins-König / Uitgeverij Stichting Maryoga / € 24,95 / ISBN: 9789083173252

De zoektocht naar een visioen een reis naar de essentie van de ziel



Het leven is niet bedoeld om er zelfstandig vorm aan te geven, maar om het als een geschenk te accepteren waardoor deze natuurlijke kracht jouw essentie kan openbaren. *De zoektocht naar een visioen* neemt je mee op een spirituele reis, om je buitenzintuigelijke waarnemingen tot leven te wekken, zodat je weer geloof gaat hechten aan jouw ware natuur. Jij bent de ontdekkingsreiziger en de essentie van je ziel geeft je leiding. Je verleden heeft vele zaadjes voortgebracht, die nu op het punt staan om uit te bloeien tot een weelderige tuin vol prachtige bloemen. Dit boek beschrijft de uitdaging om je leven een andere wending te geven. Deze uitdaging bestaat uit je hartverlangens, die de essentie vormen van jouw bestaan. Je leert contact te maken met de kracht van onvoorwaardelijke liefde, waardoor je jezelf kunt vergeven voor de momenten dat jij jezelf niet vertrouwd.

Dit boek is geschreven vanuit de energie van de natuurlijke wereld, die je bewust wil maken van jouw unieke kracht. Door de wijsheid van dieren en door middel van oefeningen herstel je het contact met je lichaam, waardoor je relatie met je hart wordt versterkt. Uit eigen vrije wil diende Daniël van den Hurk bij het korps commandotroepen. Daarna koos hij voor de politie en na zijn politieopleiding in 1980 werd hij tewerkgesteld in Best. Hij heeft ongeveer 11 jaar gewerkt bij een rechercheafdeling, die geheime missies vervulde. Wat in zijn leven altijd belangrijk is geweest, is de ruimte tussen woorden. Hij is altijd op avontuur gegaan en heeft paden bewandeld die door de logica van de rationele geest werden verboden. Hij wist dat er meer was dan alleen wat bekend was en wat bewezen kon worden.

Daniël is een geboren verteller en zijn lezingen trekken heel wat volk. Zijn levensfilosofie spreekt veel mensen aan en doet hen nadenken over de keuzes die zij in het leven gemaakt hebben of nog moeten maken. De warmhartelijkheid van deze man stemt je rustig, inspireert je en geeft je een gelukkig gevoel. *De zoektocht naar een visioen* is dan ook een boek voor iedereen die in deze wereld een beetje het noorden kwijt is en graag bij de hand wordt genomen om de volgende stap te zetten. Het is een alternatieve manier van denken, inspirerend en hoopgevend.



De zoektocht naar een visioen / Daniël van den Hurk / Uitgeverij Storyland / € 25,00 / ISBN: 9781913980375

Gezondheid begint bij kennis



Ons doel is om deze kennis die vanuit onderzoek, ervaring en intuïtie is ontstaan, te delen, te prikkelen om over deze onderwerpen na te denken en te inspireren om de eigen gezondheid én die van kinderen, in eigen hand te nemen. Dit doen we met behulp van een rijke hoeveelheid artikelen met een diversiteit aan onderwerpen. Een belangrijk deel van de kennis gaat over het belang van mineralen voor je gezondheid en over de wonderwerking van nanomineralen, een bijzondere categorie van mineralen. Denk aan nanozilver, nanogoud, nanoplatina, nanomagnesium, nanozink/koper en nanoijzer. Daarnaast bieden we een schat aan informatie over de invloed van kruiden, de darmen, vitaminen, vaccinaties, straling, etc. en eindigen we altijd met wat je kunt doen. We willen de lezer echt bekrachtigen om keuzes te maken die de gezondheid daadwerkelijk bevordert en inspireren om op een holistisch manier naar gezondheid te kijken.

Sinds kort hebben we ook de podcast 'Gezondheid begint bij kennis', waarin de meest uiteenlopende gasten geïnterviewd worden, precies zoals bij ons platform past. De allernieuwste aanwinst ten slotte is de Nano Mineralen Academy, waarin we samenkomen om kennis te delen, zodat je jezelf diepgaand kunt verrijken. Neem vooral een kijkje op www.nanomineralen.nl en Opleidingen - Nano Mineralen (nanomineralen-academy.nl) voor meer informatie.



Thijs Tjaden – woonbiologie.nl in gesprek met Terah Afke – nanomineralen.nl.

Nanomineralen.nl een onafhankelijk platform met als missie mensen te ondersteunen om de regie over hun eigen gezondheid te nemen.

Nieuwe podcast: Wie het weet mag het zeggen

Wie het weet mag het zeggen is een podcast waarin herkenbare dilemma's over opvoeden en ouderschap behandeld worden. Iedere aflevering gaan auteur, pedagoog en specialist seksuele opvoeding Belle Barbé en auteur en ervaringsdeskundige Iven Cudogham in gesprek over hun opvoedblunders, houden ze een schurend dilemma tegen het licht en geven ze een gouden tip. Belle is moeder van vier kinderen, en Iven is vader van wel zeven kinderen. Samen hebben ze een heel elftal, en dus een bak aan ervaring!

In deze humoristische en goudeerlijke podcast behandelen zij kwesties waar je als ouder tegenaan loopt: hoe voel je je meer dan alleen een ouder, en hoe houd je als ouder nog tijd over voor jezelf? Hoe ga je om met prestatiedruk op school en hoeveel schermtijd geef je je kind? Ervaringen worden gedeeld, zorgen worden geuit en er wordt tot tranen toe gelachen. Want hoe je het ook wendt of keert, als ouder doen we uiteindelijk allemaal maar wat. En wie het weet mag het zeggen.



De podcast is te luisteren op alle bekende podcastplatforms!

WARME ZONNESTRALEN

Margrietten en madeliefjes lijken erg op elkaar en komen dan ook uit dezelfde composietenfamilie: Asteraceae. Madeliefjes groeien hooguit tot schoenhoogte en de margrietten minstens tot kniehoogte. Maar er zijn meer verschillen. Zoek ze maar eens op. De margriet staat symbool voor 'onschuld' maar kan ook 'je maakt me gelukkig' betekenen. Ik denk dat die laatste betekenis wel van toepassing is op de zomer. Daar zal iedereen het wel met me eens zijn.

Er zit iets in de lucht dat je doet ontwaken. Je ruikt en proeft het bijna letterlijk. De warme zonnestralen, het licht..., de glimlachende mensen. Je krijgt er bijna letterlijk energie van. Heerlijk toch!

Deze prachtige foto is gemaakt door fotograaf René Vaillant. Meer van deze mooie, puur Hollandse foto's kun je vinden op renevaillantvormgeving.nl



Agnes Heethaar is mijn naam, ik woon in Raalte (Overijssel) samen met Harrie Kiekebosch. We hebben twee dochters die in Zwolle en Utrecht wonen. Vanaf 2009 hebben wij 't Natuurlijk Huus in Raalte ontwikkeld, dat inmiddels uitgegroeid is tot een mooie inspiratieplek voor natuurlijk en duurzaam leven. Meer weten over 't Natuurlijk Huus in Raalte? Kijk op hetnatuurlijkhuus.nl.

Het *ritme* vrijlaten

Als we denken aan 'op adem komen', dan gaat in deze tijd de gedachte heel snel uit naar een wijntje of pilsje pakken, een bezoekje aan een wellnessoord of een weekendje weg. Voor ons is dat anders. Dit soort activiteiten zoeken wij niet om op adem te komen. Wij hebben bijna nooit behoefte aan vakantie om uit te rusten, op de eerste twee jaren na de geboorte van onze dochter na. Vakanties zijn er voor ons om nieuwe ervaringen op te doen in onbekende oorden. Uitrusten doen we 's avonds en in het weekend door ruimte vrij te laten voor onszelf, voor nietsdoen, voor opruimen en schoonmaken, voor met die dingen bezig te zijn die energie geven en ons weer opladen, voor een warm bad met heerlijke essentiële olie, voor een mooie, verkwikkende wandeling in de natuur en een mooie, culturele voorstelling. En natuurlijk door de natuurlijke woonplek die we hebben kunnen creëren door de jaren heen.

Passie en terug naar je roots

Het is ook de plek waar we onze passie kunnen beleven. Voor mij is dat bijdragen aan een duurzame wereld en weer gaan samenleven met de natuur. We ontvangen daarom heel veel mensen die hierdoor geïnspireerd willen worden. Ik zie dat ook als weer op adem komen. Terug naar je roots, in verbinding met de natuur en een natuurlijke leefwijze. Als bezoekers ons pad oplopen kunnen we al op afstand zien dat ze op adem komen. De pas wordt langzamer, mensen kijken om zich heen in de ruimte en naar het natuurschoon, luisteren naar de vogels en snuiven de heerlijke geuren in zich op en ontspannen in de stilte. Bij ons zijn er geen onnatuurlijke prikkels, we nemen de tijd en geven volle aandacht aan ons



contact. Het mag er even helemaal zijn, weg van de reguliere wereld en even helemaal dicht bij jezelf, bij je natuurlijke aard, bij jouw wensen en dromen, lavend aan de rust, stilte en natuurlijke omgeving. Bouwend aan een droomwereld die je graag wilt vormgeven en waarin je inspiratie zoekt om je weg daarin te vinden. Dat is naar mijn idee echt op adem komen.

Echt op adem komen

Dat is de levenslucht diep in je hele wezen inademen om zuurstof te geven aan je hele wezen dat zich in de wereld wil uitdrukken. Als je dicht bij jezelf bent, dan ga je als vanzelf rustiger en dieper ademen. Je voelt je goed en ontspannen, helemaal zoals je bent. Je voelt je vrolijk, rustig en kunt diep voelen zonder blokkades. Jouw adem kan letterlijk diep doorstromen en jou alle energie geven. Je voelt je hiermee ook heel erg verbonden met het geheel. Je kunt niet meer stuk. Je voelt je stevig staan, kan iedereen omarmen. Je bent in vrede. Er is balans, helderheid in je voelen en denken, je hebt duidelijk wat jou te doen



staat. Dit is wie je bent. Je merkt dan dat het eigenlijk moeiteloos gaat. Je hoeft alleen maar jezelf te zijn. Zoals een roos geen tulp is en een roodborstje geen merel.

Op adem komen in je werk

Pas geleden begeleidde ik een intervisiegroep. Na afloop gaf iedereen aan het zo'n fijne bijeenkomst gevonden te hebben. En ik bedacht dat de bijeenkomst voor mij moeiteloos was. Het enige en niet onbelangrijke dat eraan bijdroeg was een vrije ruimte creëren op een mooie, natuurlijke en fijne plek, openstaan voor elkaar, met elkaar delen wat er in je omgaat en hoe je samen vorm wilt geven aan de ervaringen van nu. Stilte, ruimte, luisteren, het laten zijn en verder aanvullen met elkaar. Het is zo simpel. Niet simpel in de zin dat het niet veel voorstelt, maar juist terug naar de eenvoud, organisch, dicht bij jezelf en vanuit jezelf. Niet in eerste instantie vanuit je hoofd maar vanuit je hart en in verbinding met elkaar. Dat was letterlijk met elkaar op adem komen. Er is niet veel voor nodig, juist minder.



Agnes

ERVAAR ECHTE VRIJHEID ZONDER AFHANKELIJK
TE ZIJN VAN BEZITTINGEN EN ANDERE MENSEN



Foto: The White Box

SWAMI PURNACHAITANYA – THE DUTCH MONK – ‘ECHT GELUK ZIT VANBINNEN, HET ZIT IN ONZE NATUUR’

Swami Purnachaitanya, ook wel bekend als de Dutch Monk, is de Nederlandse Alex die na zijn bachelor-opleiding besloot om als vrijwilliger naar India te vertrekken. Het was bedoeld als een soort tussenjaar. Dat pakte anders uit.

Alex besloot, na anderhalf jaar als vrijwilliger te hebben gewerkt in India, om de rest van zijn leven te wijden aan dienstbaar zijn. Hij deed daarmee afstand van het leven dat hij kende. Voor hem stond vast dat hij wilde bijdragen aan de wereld en zoveel mogelijk mensen wil helpen over de hele wereld. In 2012 werd hij ingewijd als monnik van de Vedische traditie en kreeg hij de officiële titel swami en zijn nieuwe naam Purnachaitanya van Sri Sri Ravi Shankar, de wereldberoemde spiritueel leider.

Het krijgen van deze titel is een bijzondere gebeurtenis en een groot voorrecht. Er zijn ongeveer veertig swami's die benoemd zijn door Sri Sri Ravi Shankar. Swami Purnachaitanya is de enige westerling die deze titel draagt. Hij is directeur-programmaleider bij The Art Of Living, geeft workshops, zelfontwikkelingsprogramma's, stilte-retraites, zet internationale (ontwikkelings)projecten op, is schrijver en spreker.



Foto: The White Box



De kennis die jij deelt is kennis die jij leert uit de oude geschriften, kun je daar meer over vertellen?

‘Al jaren verdiep ik mij in de oude geschriften van de Vedische traditie, die zijn geschreven in het Sanskriet. Inmiddels heb ik mij de taal in zoverre eigen gemaakt dat ik mij niet hoeft te ‘beperken’ tot alleen de vertalingen en interpretaties die er van de oude geschriften zijn. Ik kan mijn kennis rechtstreeks uit de bron halen, uit de oorspronkelijke geschriften. Daarnaast heb ik een levende spirituele meester die mij het kan uitleggen, de verbanden kan leggen, ervaring delen en hoe en waar ik het geleerde kan toepassen. Een unieke combinatie. Het is ook een continu proces. Ik leer nog steeds over heel veel onderwerpen als ayurveda, yoga of mantra’s. De kennis is zo diep en breed. Ook merk ik dat de kennis die ik uit de oude geschriften haal, informatie is die veel mensen nog niet eerder gehoord hebben. De basiskennis is meestal wel te vinden, maar de kennis die een laag dieper ligt is vaak veel moeilijker bereikbaar. Er zit een hele rijke traditie achter en veel context en diepgang die je meestal misloopt als je alleen de basiskennis tot je neemt. Dat is het mooie van het leren uit oude geschriften onder begeleiding van een echte meester. Het geeft extra diepgang en kennis, die ik weer kan delen.

Neem bijvoorbeeld yoga, je kunt wat stretches doen en zeggen dat je yoga beoefent, maar de echte wetenschap en kennis van yoga gaat veel dieper. Waarom zijn de stretches nuttig en hoe draagt het bij aan een staat van yoga? Hoe manage je je mind en hoe realiseer je je ware natuur? Hoe kun je bewegen, waar je ook bent, zodat je lichaam stabiel is en tegelijk ook comfortabel? Dat is dan ook in de context als voorbereiding op een meditatie. Bij meditatie en yoga leer je de kunst om een ontspannen geest te houden in een situatie waar je fysieke moeite doet. Dit kun je dan ook weer toepassen in het dagelijks leven.

Wat je leert is dat je je lichaam en geest op zo’n manier laat functioneren dat op een moment dat jij fysiek veel moeite doet of je in een situatie bevindt waarin het niet allemaal vanzelf gaat, je geest wel kan ontspannen. Dat is ontzettend waardevol. Voor veel mensen is het zo dat we fysiek niet zoveel doen, maar zijn we heel moe door alle mentale druk die we ervaren. Je moet nog de schuur opruimen, de was opvouwen, de woonkamer opruimen of je to-dolijstje van je werk afvinken, al dat soort gedachten maken je geest moe. Door yoga te beoefenen en te mediteren – zelfs op dagen dat je heel druk bent – kun je ervoor zorgen dat je geest meer in balans blijft, waardoor je veel minder moeheid ervaart. Je leert je geest flexibeler te zijn. Het maakt dat je innerlijke rust, stabiliteit en geluk ervaart en daarbij ook steeds minder afhankelijk bent van je omgeving. Jouw omgeving is uiteindelijk niet meer de drijvende motor voor jouw innerlijke vrede, jouw innerlijke rust, jouw geluk, jouw zelfvertrouwen en jouw comfort. Die onafhankelijkheid van je omgeving, is voor mij echte vrijheid. Zelf ervaar ik dat ook zo. Ik reis de hele wereld over. De situaties waarin ik terechtkom zijn heel verschillend. Soms heel comfortabel, soms ergens in de jungle waar ik het moet doen met dat wat mogelijk is. Maar in beide situaties voel ik mij toch comfortabel en gelukkig. Dan merk je ook dat geluk niet in materie of de mensen om je heen zit.

Wat is de ontwikkeling die jij zelf hebt doorgemaakt om te zijn waar je nu bent?

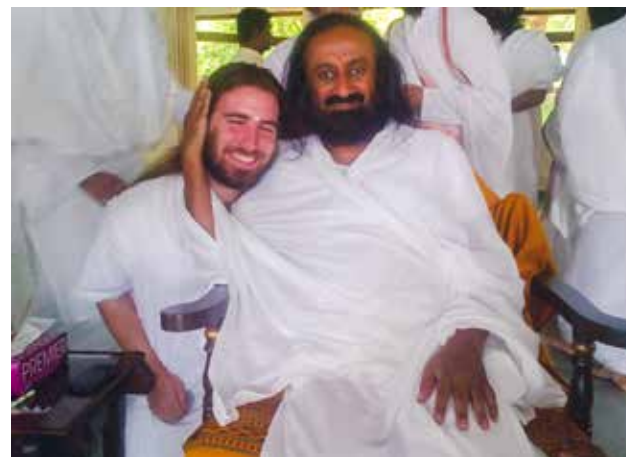
Als ik terugkijk was er altijd wel een interesse in deze manier van leven. Anders was ik er nooit zo jong en enthousiast mee aan de slag gegaan. Door bewust ervaring op te doen, kennis tot mij te nemen, te blijven oefenen en ontwikkelen, ben ik gegroeid. Elke keer kom je weer iets verder uit je comfortzone. De eerste keer dat ik naar een afgelegen dorp ging in India had ik te maken met eten dat ik nog nooit had gegeten en sliep ik niet in een heel luxe bed. Maar ik had wel het enthousiasme en de toewijding om ermee om te gaan. Ik had altijd de instelling: ik ben hier om iets bij te dragen aan de wereld, aan de mensen die hier wonen,



dus mijn persoonlijke comfort is minder belangrijk. Daardoor verleg je ook iedere keer weer de grens van wat niet comfortabel is. Je bouwt het steeds verder uit. Het is een innerlijke transformatie. Natuurlijk is er soms een nieuwe situatie, waarvan je kan zeggen: hier moet ik aan wennen of dit is niet zo comfortabel, maar dat is oké. Daar vind je dan ook je weg weer in. Dat is weer een stukje groei.

Jij spreekt over ‘ik vind het niet comfortabel’, dat is een mooie subtiele benadering voor situaties waarin de meeste mensen vrijwel meteen in de weerstand schieten.

Met heel veel dingen is het zo dat je het zo ervaart zoals je ernaar kijkt. Hoe breed is jouw visie? Veel van onze problemen zijn eigenlijk heel kleine dingen. Je ziet op tv dat er ergens een aardbeving is geweest en er zijn tienduizenden mensen overleden. Dan zeggen we wel dat het heel erg is, maar je slaapt prima ’s nachts. Terwijl als je morgen op vakantie gaat en jouw auto gaat stuk op het moment van vertrek, dan voelt



Gurudev Sri Sri Ravi Shankar is een humanitair, spiritueel leider en een ambassadeur van vrede en menselijke waarden. Door zijn leven en werk heeft Gurudev miljoenen over de hele wereld geïnspireerd met zijn visie van een stressvrije, geweldloze wereld. Hij heeft programma's ontworpen die technieken en hulpmiddelen bieden om een dieper, vreugdevoller leven te leiden. Ook heeft hij non-profitorganisaties opgericht die de menselijke identiteit erkennen buiten de grenzen van geslacht, ras, nationaliteit en religie. Kijk voor meer informatie op srisriravishankar.org.

DE MOMENTEN DAT WIJ ONS ECHT GELUKKIG OF FIJN VOELEN ZIJN DE MOMENTEN WAAR ONZE GEEST TOT RUST KOMT EN HELEMAAL IN HET NU IS

dat als een enorm groot probleem. Zo zijn er nog wel meer voorbeelden te noemen, denk aan dat jij je druk maakt over een evaluatie, het halen van een examen, of iemand je wel leuk vindt, terwijl er veel grotere problemen zijn in de wereld. Het zijn vaak de kleine dingen waar we tegenaanlopen. Wanneer je dat stukje extra perspectief hebt en jij je realiseert: eigenlijk is dit helemaal niet zo belangrijk, is dat zo waardevol. Er valt dan een hele last van je af.

In mijn boek staat het hoofdstuk *Waar ben je echt naar op zoek?* Als je teruggaat naar de kern en écht gaat kijken naar hoe je leeft en hoe jij je leven ervaart, dan zie je op een gegeven moment dat het ware geluk en die vrede van nature in je zit. Daar heb je niks en niemand voor nodig. De vraag is alleen: hoe makkelijk kun je erbij? De momenten dat wij ons echt gelukkig of fijn voelen zijn de momenten waar onze geest tot rust komt en helemaal in het nu is. Dat je die natuurlijke vrede die er al is, kan ervaren. Als voorbeeld: je eet een heel lekker ijsje. Je ogen gaan dan vanzelf dicht omdat je het echt even helemaal wilt proeven. Je wilt het helemaal in je opnemen. Op zo’n moment gaat onze geest naar binnen, waardoor we kort vreugde, geluk of blijdschap voelen. We denken vaak dat het fijne gevoel komt door het eten van dat lekkere ijsje, maar als jij elke dag dat ijsje gaat eten levert het op een bepaald moment niet meer hetzelfde gevoel op. Daarmee krijg je de bevestiging dat het fijne gevoel niet door het ijsje komt. Een ander voorbeeld. Het moment dat jij je echt gestrest, gejaagd of angstig voelt, kun je op een nog zo’n mooie locatie zitten of samen zijn met geweldige mensen om je heen, de liefde van je leven in je armen hebben, of een heerlijke maaltijd voor je neus hebben staan, je kunt dan niet genieten van al dat moois. Als de geest, de mind, niet rustig is, kun je niet genieten van dat wat is. Op het moment dat je helemaal vredig en rustig bent, daarentegen, kun je eigenlijk overal van genieten, zelfs van de kleinste dingen.



Ik moedig mensen echt aan om elke dag tijd te nemen voor een stukje verdieping en een stukje meditatie. Dat brengt je steeds meer naar die staat waar je het bewust gaat ervaren. Hoe meer dat een deel wordt van je dagelijkse kwaliteit van leven, hoe meer je merkt dat je – vaak zonder reden – de hele dag vrolijker bent. Dat je meer in het nu bent en je daardoor meer verbonden voelt met alles om je heen. Je perceptie, je observatie, je communicatie, al die dingen worden beter. Omdat je staat van geest en je bewustzijn veel beter zijn. Dit kan de kwaliteit van leven helemaal veranderen in positieve zin. Het maakt dan niet uit of je in een prachtig groot

HET MAAKT DAN NIET UIT
OF JE IN EEN PRACHTIG
GROOT HUIS ZIT OF IN EEN
KLEIN GAMMEL HUTJE,
JE KUNT VAN ALLEBEI DE
SITUATIES GENIETEN

huis zit of in een klein gammel hutje, je kunt van allebei de situaties genieten. Zolang je je geluk en eigenwaarde echter buiten jezelf blijft zoeken loop je vroeg of laat tegen een muur aan.

De realiteit is dat de wereld continu verandert. Je kunt ontzettend succesvol zijn, maar de volgende dag kan het alweer helemaal anders zijn. Of je bezit alles waarvan je ooit hebt gedroomd en dan word je ziek of je verliest ineens een dierbare. Het kan werkelijk van alles zijn. Het moment dat iets waar je – bewust of onbewust – op leunde wegvalt, is het moment waarop jij je realiseert dat je staat te wankelen omdat jij vooral daarop leunde.

Op jonge leeftijd had ik al door dat alles tijdelijk is en ik vroeg mij af of het de moeite waard was om zoveel energie in bepaalde dingen te steken, zoals het willen bezitten van bepaalde spullen. Ik werd nieuwsgierig en zocht naar dat wat altijd blijvend is. Die plek heb ik ontdekt. Het is namelijk de plek in jezelf, je echte kern, die onveranderlijk is en blijft. Waar je altijd naar terug kunt gaan om rust, stabiliteit en geluk te vinden. Hoe jij deze plek kunt ontdekken en daar bewust verbinding mee kunt maken, kun je lezen in mijn boek *Vind je innerlijke kracht*. In het boek heb ik dat meer in detail uitgelegd en hoe je er praktisch mee aan de slag kunt gaan. Dit ontdekken en leren toepassen is zo waardevol, dat realiseren mensen zich vaak niet.

Voor veel mensen geldt dat zij op een gegeven moment op een punt komen dat ze inzien: maar wacht eens,

het is iedere keer hetzelfde rondje waarin ik vastzit en iedere keer ben ik weer terug bij af. Bijvoorbeeld: je wilt heel graag die ene auto en je werkt er heel hard voor. Uiteindelijk kun je de auto kopen en voel je enorme blijdschap, alleen vaak duurt die blijdschap maar heel kort omdat er weer iets anders voorbijkomt dat je graag wilt hebben. Het houdt nooit op. Dat is dus de illusie, dat het gevoel van geluk of van vrede buiten jezelf ligt. Echt geluk en vrede kun je alleen in je eigen pure zijn, in je eigen kern vinden.

Blijf jij je nu je weer even in Europa bent vooral richten op mediteren of ga je ook meer richten op andere aspecten als yoga of mantra's?

Dat wordt deels gevormd door waar vraag naar is. Het zal dus niet specifiek bij een onderwerp blijven. Vanuit de organisatie (*Art of Living*, red.) worden er events georganiseerd over yoga, ademhalingstechnieken en er worden masterclasses en workshops aangeboden over mantra's en meditatie. Waarbij we altijd de verdieping opzoeken. Wij delen een stukje traditionele kennis, inzichten in de geschriften en leren een aantal mantra's en hoe je die kunt gebruiken. Ook de meditatie-events gaan echt een stapje verder dan de meer reguliere meditatieworkshops en -events. Wij gaan met onze meditatie voorbij de geest. Het is niet alleen focussen en ontspannen, het is echt dat transcenderen, dat je voorbij de geest gaat waardoor er een scala aan voordelen ontstaat die je bij de meeste reguliere manieren van mediteren misloopt. Waar je steeds bewuster dat stukje van jezelf gaat ervaren wat nog



voorbij de geest ligt. Wat onaangeraakt blijft, wat eeuwig is, wat altijd puur is, waar je die rust, vrede en vrijheid vindt. Dat is juist zo waardevol. Daarbij probeer ik zelf altijd extra verdieping mee te geven die ik uit de oude geschriften en van mijn meester heb geleerd.

Jij maakt ook gebruik van mantra's, wat is de kracht van een mantra?

De klanken van de mantra's hebben een trilling en hebben een bepaald soort energie. Klanken en trillingen hebben effect op ons lichaam en onze geest. Door een mantra te herhalen en doordat je bewustzijn erbij betrokken is, versterkt dat een bepaalde kwaliteit in jouw bewustzijn en het universele bewustzijn. Er zijn mantra's die een helend effect hebben, die goed zijn



De *Art of Living Foundation* is een internationale non-profitorganisatie die oorspronkelijk in India is opgericht door Sri Sri Ravi Shankar. *Art of Living* biedt programma's aan waarin ademhalingstechnieken, yoga, meditatie en eeuwenoude kennis centraal staan. Allemaal technieken die bijdragen aan vermindering van stress. De verschillende praktische cursussen zijn voor iedereen te volgen en hebben al miljoenen mensen geholpen om stress, depressies en innerlijke conflicten op te lossen. Voor meer informatie ga je naar: artofliving.org. Hier vind je ook de mogelijkheden voor het volgen van o.a. de (online) Sahaj Samadhi meditatiecursus.

voor je gezondheid, je helpen te concentreren, helpen bij angst of dat je de energie in de omgeving kunt reinigen. Mantra's kunnen je ook helpen als voorbereiding op een meditatie. In de *Art of Living* hebben we de Sahaj Samadhi meditatie. Dat is een meditatietechniek waar je een persoonlijke mantra ontvangt. Deze leer je te gebruiken om je te helpen te mediteren. De mantra helpt je om je geest helemaal rustig te maken. Het brengt je geest in een heel ontspannen staat waardoor het mediteren eigenlijk vanzelf gaat. Je kunt ook een mantra gebruiken om de energie in een ruimte te verbeteren. Er zijn mensen die een mantra opzetten als ze niet thuis zijn om op die manier de energie te verbeteren. Op het moment dat ze thuiskomen is de energie weer aangenaam. Een Ayurvedische therapeut kan tijdens een behandeling een helende mantra zachtjes aanzetten op de achtergrond zodat het bijdraagt aan de heling. Daarnaast zorgt het ook voor een prettige atmosfeer. Als je je echt meer gaat verdiepen – er is ook veel informatie te vinden met wetenschappelijke onderbouwingen – dan zie je dat als je in de details gaat, mantra's ook kunnen doorwerken op het niveau van bewustzijn en karma. En zelfs een geneeskundige werking kent. Je kunt bepaalde dingen met een mantra omzetten of transformeren.

Dat heb ik zelf mogen ervaren, maar ook gezien bij andere mensen. Zoals iemand die al een hele tijd geen succes had met solliciteren, waarop een vedisch astroloog aangaf dat deze persoon een karmische blokkade had. Er werd aangeraden om een bepaalde mantra iedere dag 108 keer te chanten voor een bepaalde periode. Dit zou dan een positieve uitwerking hebben op de blokkade en doorwerken in de sollicitatiegesprekken. Op het moment dat de periode van chanten voorbij was had deze persoon binnen twee dagen een baan. Ik heb vaak situaties gezien waarbij de kracht van een mantra tot uiting kwam, dat het geen toeval meer kan zijn. Het mooie is dat het voor iedereen die ervoor openstaat, werkt. Iedereen komt in een meditatieve staat door de klanken van een mantra. Het is voor sommige mantra's wel belangrijk dat de uitspraak en intonatie goed is. Je hoeft niet altijd zelf te chanten, je kunt er ook naar luisteren. De meeste mantra's die ik zelf heb opgenomen, zijn vedische mantra's. Om dat op de juiste manier te kunnen doen vergt training en oefening. Zelf zou ik zeker nog wel meer willen gaan werken met mantra's. Vaak begin ik een event met één of twee mantra's om een fijne atmosfeer te creëren of een mantra die helpt om nieuwe dingen te leren. Regelmatig gebeurt het dat mensen aangeven dat ze de mantra's fijn vonden en of ik ook een keer een bijeenkomst over mantra's kan geven. We zijn aan het kijken wat de mogelijkheden zijn om dit te realiseren.

Is er een verandering gaande in de manier waarop mensen leven?

Er is zeker een sterke verandering gaande over de hele wereld. Kijk alleen maar naar het feit dat steeds meer mensen bekend zijn met yoga of in ieder geval weten wat het is. Yoga en mediteren worden steeds populairder en normaler. Natuurlijk heb je het dan nog in verschillende gradaties en verdiepingen. Waar het vooral om gaat is dat het twintig jaar geleden vaak werd gezien als iets zweverigs en nu als veel normaler wordt gezien. Dat is een hele grote stap. Er is een stuk vooroordeel weggefallen waardoor vaste vicieuze cirkels worden doorbroken. Mensen gaan er anders naar kijken, nemen het serieuzer en krijgen interesse in verder onderzoek. Je ziet de verschuiving op veel meer vlakken, denk aan voeding. Toen ik als kind een keer naar India ging, was het al moeilijk om een vegetarische maaltijd te krijgen op de vlucht daarnaartoe. Tegenwoordig kun je kiezen uit van alles, zoals glutenvrij, vegetarisch of vegan. Ook de grote supermarkketens spelen hierop in, er zijn nu bijna net zoveel vleesvervangers als vleesproducten. Of dat biologisch soms net zo goedkoop is als gewone producten. Je ziet dat voeding en gezondheid – zowel fysiek als mentaal – steeds belangrijker worden. Selfcare krijgt steeds meer aandacht en ook het besef dat er meer is dan alleen maar het materialisme. Wat het materialisme betreft is het fijn om te zien dat mensen

Foto: The White Box

daar steeds bewuster en kritischer naar gaan kijken. Daarnaast voelt het voor steeds meer mensen niet goed meer om in de snelheid van alledag mee te gaan. Op het moment dat je in jezelf vrede en geluk vindt, besef je pas dat je heel weinig nodig hebt. Daardoor ontstaat er ook tijd en ruimte voor jezelf en kun je andere dingen doen dan steeds maar zorgen te maken of mee te draaien in de ratrace. Het is een hele vrijheid als je je realiseert dat al het geluk waar je naar op zoek bent, in jezelf zit. Dat je dit niet buiten jezelf kunt vinden. En dat je daarnaast in feite heel weinig nodig hebt om je gelukkig te voelen. Ik hoop dat er steeds meer mensen komen die dit gaan ervaren en op die manier gaan leven.

Nederlandse Tour Swami Purnachaitanya

Yoga voor de Mind - juni-juli 2023

Een Masterclass van 2 uur met Swami Purnachaitanya

Ontdek de kracht van yoga als hulpmiddel voor mentale en emotionele transformatie in deze fascinerende workshop. De tour dient 11 verschillende steden in Nederland aan. Meer informatie: www.bit.ly/swamitour

Wil je meer weten over de andere activiteiten van Swami Purnachaitanya, kijk dan op swamipurnachaitanya.com. Hier vind je ook de downloads naar verschillende e-boeken en de links naar de verschillende social-mediakanalen. Ook zal er in de nabije toekomst een nieuw boek verschijnen.

MAAK KANS OP EEN BOEK VAN SWAMI PURNACHAITANYA!

Er zijn drie boeken weg te geven. Waarom wil jij het boek Vind je innerlijke kracht winnen? Mail naar info@onkruid.nl.



Mijn naam is Judith Bruin, ik ben oprichter van de Sacred Seks Academy. Ik geloof dat seksuele energie vrij door ons heen hoort te stromen. We zijn immers allemaal seksuele wezens, ontstaan vanuit seksuele energie. En met die energie kún je seks hebben, het is ook de energie waarop je danst, werkt, deze column leest, vreugde voelt en zingeving ervaart. Leer je jouw seksuele energie sturen, beheren en benutten, kan het vrij én vrijwillig begrensd door je heen stromen, waardoor ook jij kunt worden wie je altijd al geweest bent.

‘Empty the Mind in the Dan Tien’

Om rustig te worden en geluk te ervaren, verlangen we soms naar de natuur, maar waarom doet dat ons zo goed? Als mens tussen hemel en aarde in, ben je immers zelf een stukje natuur. Toch gebruiken we bos, zee en strand om op adem te komen en geluk te ervaren. Hoe zou het voor je zijn om de natuur in jezelf te herstellen, zodat je altijd dat fijne vakantiegevoel door je heen voelt stromen?

Er zijn vier belangrijke hormonen die ons geluksgevoel beïnvloeden: dopamine, endorfine, oxytocine en serotonine. Dopamine komt vrij bij bijvoorbeeld het halen van een deadline, scrollen op je telefoon en (pornografische) seks, maar het fijne gevoel ebt snel weg. Bovendien is het een hormoon dat snel sterk verslavend is. Endorfine heeft pijnstillende eigenschappen en komt vrij bij onder andere sporten en bevallen. Oxytocine is het (knuffel)hormoon dat wordt aangemaakt bij sociale interactie, waaronder seks, en geeft een gevoel van vriendschap, liefde en vertrouwen. En serotonine wordt aangemaakt als we respect en waardering krijgen, die ons zelfvertrouwen en geluksgevoel verhogen. Daardoor zijn we minder gevoelig voor bijvoorbeeld de afwijzing van een ander. Serotonine blijft veel langer in ons lichaam aanwezig dan de andere drie hormonen en zorgt zo voor een permanente grondtoon van geluk. Nu blijkt dat we als mens in staat zijn om zelf actief serotonine aan te maken en maar liefst op twee manieren. Eenmaal geleerd hoe je dat doet, kom je op adem en herstel je de natuur in jezelf.

De eerste manier brengt ons terug naar de titel: Empty the Mind in the Dan Tien – Leeg de geest in de buik. Met andere woorden, kalmeer je gedachten zodat die je niet langer wegleiden van de stilte in jezelf. Onze gedachten zorgen namelijk voor een storm aan emoties en het is aan ons om in het oog van de storm te blijven. Dan kan het om je heen nog steeds stormen, maar jij blijft kalm. Als gevolg hangt je geluksgevoel niet langer af van iets of iemand buiten jezelf, maar jij wordt het geluk. Iedereen kan dit ervaren en het begint met het zacht maken van de ogen. Door met zachte ogen naar jezelf te kijken keer je naar binnen en kun je afdalen naar je buik, daar waar serotonine wordt aangemaakt. De serotonine kalmeert onze continue gedachtegang en -dwang in ons overgewaardeerde hoofd, waardoor je nog bewuster aanwezig kunt zijn in de buik en er automatisch meer serotonine zal worden aangemaakt. Gezond voordeel is dat je geluksgevoel niet langer afhangt van verslavingsgevoelige hormonen als dopamine, endorfine en oxytocine.

Voordat je kunt afdalen naar je buik staan er waarschijnlijk nog wat obstakels in de weg. Dat komt omdat we allemaal onmachtssituaties meemaken waarin we ons onveilig hebben gevoeld, waardoor de vrije doorstroom van je seksuele energie verstoord is geraakt. Je wordt bijvoorbeeld uitgelachen, voelt je te klein of te dom, schaamt je en maakt je kleiner (of groter) dan je bent. Onbewust ga je ‘veilig in je hoofd zitten’, waardoor hoofd, hart en bekken niet goed meer kunnen samenwerken. Herstelt zich dat niet, maak je

‘SEKSUALITEIT IS EEN MAGISCH GESCHENK DAT JE STEEDS OPNIEUW KUNT UITPAKKEN’



Foto: Mary Brommer

dus minder serotonine aan én raakt de verbinding met de oorspronkelijke energiebron in je bekken verstoord. Dat leidt bijvoorbeeld tot hoofdpijn van alle gedachtes, uitputting door de vele deadlines die je moet halen en seks is wel het laatste waar je aan denkt.

Nu kun je door te leren ontspannen tot op Zielsniveau zelf de weg van het hoofd naar het bekken afleggen én je weer aansluiten op je energiebron. Door vervolgens je gedachten en opgelopen kwetsuren te doordrenken met de serotonine die in de buik is aangemaakt, herstel je van binnenuit. Je heelt op natuurlijke wijze je blokkades wat vreugde en zingeving brengt: je authentieke staat van zijn.

Daarnaast is er nog een tweede manier om meer serotonine aan te maken: het beminnen van jezelf. Door jezelf te beminnen maak je contact met je hele huid, lichaam en wezen. Je mag ook houden van je erogene zones en in opwindning komen, maar het is totaal iets anders dan masturberen. Door zelfbeminning kom je tot rust, ga je dieper ademen en daal je af naar je bekken. Je verstillt, verzacht, voedt jezelf en herstelt de verbinding tussen hoofd, hart en bekken. Door jezelf te beminnen maak je meer serotonine aan, wat je draagkracht vergroot. Daardoor ben je in staat om op een gezonde manier met je emoties om te gaan.

Zowel het ontspannen tot op Zielsniveau als het beminnen van jezelf leer je als je deelneemt aan de Sexual Healing Coach Opleiding. Een specifieke opleiding die een adequaat antwoord biedt op de blokkades en het trauma dat is ontstaan na (seksueel) misbruik of grensoverschrijdend gedrag. Ben je coach en voel je dat je een laag dieper wilt helen of droom je van een eigen coachpraktijk inclusief seksualiteit, dan is de Sexual Healing Coach Opleiding precies wat je nodig hebt. Want de Sexual Healing Coach Opleiding onderscheidt zich op een zevental belangrijke punten. Wil je daar meer over weten, download dan meteen even de brochure op sacredsex.nl/E-book.

Staan hoofd, hart en bekken in lijn, raak je het geluk in jezelf aan en ben je in staat om de natuur in jezelf op te laden. Wil je vandaag nog beginnen met Empty the Mind in the Dan Tien? Luister dan de audio op sacredsex.nl/ dantien, alleen beschikbaar voor de lezers van Onkruid.

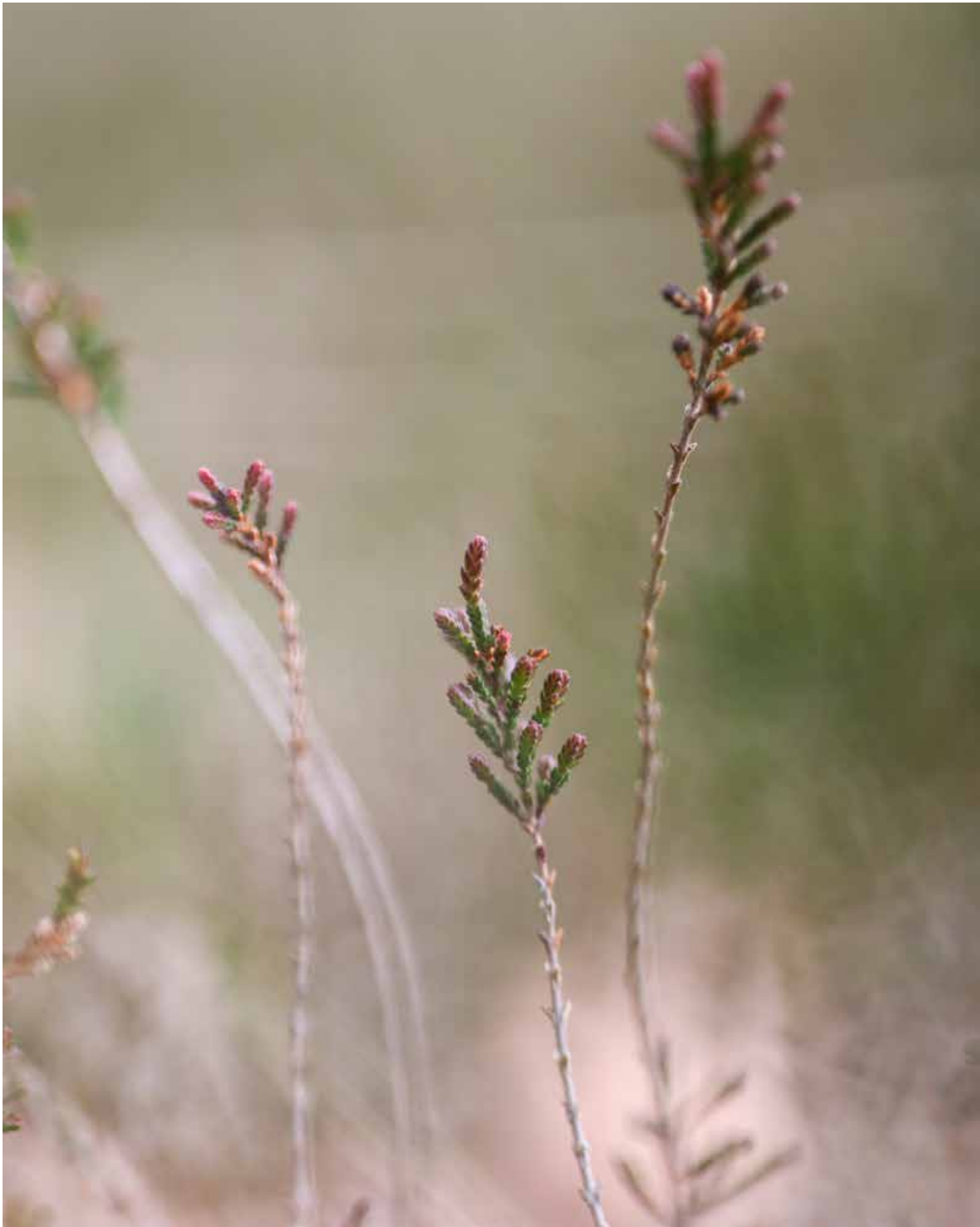
Bemin jezelf,

Judith

AANBOD



De Trainingsdagen en gratis Webinars over liefde, relaties en seksualiteit vind je terug in de agenda op sacredsex.nl/agenda. Van 12 tot 15 juni is de online Sexual Healing week en 25 september is de start van de 2-jarige Sexual Healing Coach Opleiding. Er wordt gewerkt met betamelijke aanraking en seksuele energie, maar er vinden nooit seksuele handelingen plaats en de kleding blijft altijd aan.



TRAAG LEVEN VOL VERWONDERING

STOP, VERWONDER, VERTRAAG

Kijk eens om je heen. Waar ben je nu? Wat is er om je heen? Kijk nog eens goed. Met nieuwe ogen. Stel jezelf voor dat je weer zes jaar oud bent. Wat vangt je blik? Wat hoor je? Is het warm of koud? Ben je buiten en voel je de wind? Toe maar. Kijk. Luister. Vertraag. En, verwonder.

'You can stop and do this' is een gevleugelde uitspraak bij ons thuis. Jaren geleden, tijdens een reis naar Finland, vertelde een Finse gids wat er in de omgeving te wandelen viel. Hij vertelde ons dat Finnen van A naar B wandelen, want je wandelt alleen als je ergens naartoe moet of als je iets in het bos te doen hebt. Bij de Finnen is dat meestal jagen of houthakken trouwens. Waarom Nederlanders graag rondjes lopen, is de Finnen een raadsel. Nog zo'n raadsel is het marstempo waarin wij dat doen. Alsof we heel snel van A naar A moeten. *"You know?"*, zei de Finse gids, *"You can stop and do this."* En hij draaide er een rondje bij. Wij moesten er destijds enorm om lachen, maar weet je? Deze gids gaf ons een wijze les mee, die tot op de dag van vandaag veelvuldig van pas komt. Zodra een van ons zich te druk maakt, te snel wandelt zonder te genieten of meegetrokken wordt in de hectiek van werk en andere verplichtingen, zegt de ander: *"Hé! You can stop and do this."* Werkt altijd! Wie stopt en zich verwondert, vertraagt als vanzelf. En wie trager leeft, verwondert meer.

Langzaam genieten

Werk, gezin, een sociaal leven en verplichtingen. Het hoort er nu eenmaal bij en we kennen allemaal het gevoel overweldigd te worden door onze overvolle agenda. Het is dan verleidelijk om aan de noodrem te trekken. Om álles af te zeggen en even helemaal niets



te doen. Niks mis mee, maar als je na een vrije week weer doorgaat met rennen, zit je binnen no time in hetzelfde schuitje. Juist op die drukke dagen is traag leven waardevol. Een uitnodiging om de dingen anders te doen. Langzamer. Met meer aandacht. Even stoppen met rennen en jezelf een vertraagmoment gunnen, hoe kort ook. Een paar bladzijden lezen, een klein creatief momentje voor jezelf of een lekkere soep maken voor de lunch.

Zelfs onderweg kun je vertragen. Stop 's ochtends eens een paar tellen om te kijken naar de zonsopkomst. Kost je nauwelijks extra tijd. Of kies, als je agenda dat toelaat, de mooiere route met een ommetje. Dit voelt misschien tegenstrijdig als je het druk hebt, maar je zult merken dat je met een heel ander, veel kalmer, gevoel op je bestemming aankomt. Vind je het lastig om de rust te vinden om iets voor jezelf te doen? Begin je vertraagmoment dan met

een klein ritueel om de overgang te markeren van werk/druk/gezin naar tijd voor jezelf. Zo'n ritueel kan van alles zijn; eerst een kop thee, een korte yoga-oefening, je werkplek opruimen, muziek aanzetten of een wandelingetje maken. Oja, en ritueel je telefoon wegleggen – heel belangrijk. Wees ook lief voor jezelf. Je vertraagmoment moet niet het volgende ding op de to-dolijst worden. Misschien laat je wel helemaal open wat je gaat doen. Schijnt de zon? Maak een wandeling. Geen zin in? Doe je gewoon wat anders. Probeer vooral te genieten van het proces en focus niet te veel op het eindresultaat. Vooral creativiteit laat zich lastig sturen. Soms is 'het' er even niet. Dan zit er maar één ding op: *stop, and do this.*

Lessen in verwondering

Verwondering is dé manier om te vertragen. Verwondering gaat over met nieuwe ogen kijken. Dat gaat gemakkelijk bij nieuwe ervaringen, zoals vakanties en verre reizen. De kunst is om met nieuwe ogen te kijken naar de dagelijkse dingen. Naar je werk reizen is een mooi voorbeeld. Al denk je elk weiland en elk gebouw op de route te kennen; de wolken zijn altijd anders, soms staan er koeien in de wei, je ziet vogels (of niet) en als je met de

trein reist, zitten er elke keer andere (wonderlijke) passagiers in de coupé. Laat je telefoon voor wat het is en let heel bewust op die details. Kijk ook eens met nieuwe ogen naar je eigen stad of dorp. Maak een wandeling met een gids, bezoek een tentoonstelling of wandel naar een parkje waar je niet eerder bent geweest. Met nieuwe ogen kijken, kan ook door iets na te tekenen. Zelfs als je vindt dat je niet kunt tekenen, ontdek je op die manier nieuwe details van iets dat je dagelijks ziet zonder het echt te zien. Probeer maar eens. Teken je koffiekopje na of de plant in de vensterbank.

Ook muziek, en dan vooral onderweg, kan je met nieuwe ogen laten kijken. Kies muziek die je als het ware 'optilt'. Luister, loop en kijk. Zo voeg je een soundtrack toe en tegelijk sluit je je een beetje af voor de, meestal drukke, wereld om je heen. Zo bekijk je alles vanuit jouw verwonderbubbel. Je zult makkelijker schoonheid zien, zelfs in de minder mooie dingen en zelfs in de mensen die in hun haast tegen je opbotsen. Verwondering werkt aanstekelijk. Als je met iemand bent die je wijst op details, ga je zelf ook anders kijken. En als een collega enthousiast vertelt over



Een art journal of beter nog, het imperfect smash journal, is een fijn creatief momentje voor jezelf. Kan overal, in slechts een paar minuten. Zelfs buiten.

Vertraagmomentjes

- Kruiden drogen
- Yoga en meditatie
- Muziek luisteren (onderweg)
- Fotograferen
- Verzamelen
- Een tekening of doodle maken
- Een paar bladzijden lezen
- Bloemen drogen
- Iets natekenen
- Wierook branden
- Naar de wolken kijken of zomaar uit het raam staren (sowieso is in de verte staren een weldaad voor onze ogen met al die schermtijd)
- Moestuiniëren
- Een simpele maaltijd koken, ovenschotels en soepen zijn perfect
- Brood bakken
- Natuurinkt maken van planten en bloemen
- In je eentje naar een museum
- Plantjes stekken
- Wandelen, hoe langzamer hoe beter
- Borduren, haken, breien...
- Schelpen, veren of stenen zoeken
- Een stadswandeling maken
- Dwalen en het liefst verdwalen
- De mooie route omfietsen
- Zelf granola maken
- Naar de markt voor je boodschappen
- Art journalen of een dagboek bijhouden



Door iets na te tekenen, ontdek je steeds meer details.

Struingeluk

Wandelen, en dan vooral langzaam dwalen zonder doel, is de perfecte manier om te verwonderen en te vertragen. Zeker, een stevige doorstap-wandeling is heerlijk. Goed voor je lijf ook. Maar sta jezelf ook toe om wat langzamer te gaan en om regelmatig te stoppen. Om te dwalen en misschien wel te verdwalen. Sla gewoon eens dat onbekende paadje in en zie waar het je brengt. Wie niet durft te verdwalen, ontdekt ook nooit iets nieuws.



jonge eendjes in het park, ga je daar de volgende keer zelf ook op letten. Dan ontstaat er een wisselwerking van opmerkzaamheid. Ga dus op zoek naar jouw verwondertribe.

Verwondering ligt dicht bij dankbaarheid. Dus net als een dankbaarheidsdagboek kun je verwondering trainen met een verwonderdagboek. Teken, schrijf, fotografeer, knip, plak en verzamel de dingen die je raken. Dat kan van alles zijn: een quote, natuurweetjes, het kaartje van een museum, een boekentip of een creatieve inval. Het hoeft niet mooi te worden. Gewoon even stilstaan bij wat je vandaag beleefde, klein en groot. Zo'n momentje om iets te noteren is al een vertraagmomentje op zich.



Struinen, dwalen, verdwalen... De natuur geeft ons eindeloze verwondering.

Luister naar zacht ritselende bladeren van de bomen, struin naar mooie natuurvondsten, doe je ogen dicht en voel de wind op je gezicht. Sta stil. Observeer. En vooral: verwonder! Dit kan overal, ook in je eigen tuin of het park om de hoek.

Bonus: in deze kalme staat is het makkelijker om creatief te zijn. Invallen voor nieuwe recepten om te proberen, de oplossing voor een probleem op het werk, een idee voor een nieuw project. Het kan zomaar gebeuren dat dit zich vanzelf aandient...

Verwondering is om nog een reden belangrijk. Want is oprechte nieuwsgierigheid naar andere dingen en mensen niet de basis voor verdraagzaamheid?

Oefening in anders kijken

Speel tijdens het wandelen eens met hoe je kijkt. Richt je je blik telkens op iets anders, waarbij je aandacht van het een naar het ander springt? Of probeer je wat voor je ligt met zachte blik in zijn geheel in je op te nemen? Let dan ook eens op hoe breed je gezichtsveld eigenlijk is. Verrassend hoeveel je kunt zien, zonder je hoofd te draaien. Wat valt je op tussen deze twee manieren van kijken? Wat vind jij fijner? En vind je het makkelijk of lastig om details te zien? Vooral in een bos, met ogenschijnlijk veel van hetzelfde, kunnen de details je ontgaan. Probeer dan eens dit: focus op een woord of gevoel en zoek dingen die daarbij passen. Wedden dat je veel meer opmerkt? Helemaal als je daarbij nog langzamer loopt, af en toe achterom kijkt en ook de bodem afspeurt. Om je te inspireren, hier een paar woorden: Oranje – Stekelig – Weerbarstig – Gestreept – Springerig – Glad – Woest – Kapot – Verliefd

Zodra we ons verwonderen, ontstaat er begrip en liefde voor het verwonderde. Dan is er geen plek meer voor twist, onbegrip, afgunst of haat. En het mooiste is... iedereen kan het!

Dus laten we wat langzamer gaan en ons verwonderen. Dat kan elke dag, elk uur, elk moment. Het is zo simpel als even stoppen waar je mee bezig bent om aandacht te geven aan de simpele dingen. Hier, nu. Hoor, voel, zie, ruik, geniet... en verwonder!

You can stop. And do this.



Begin een verwonderdagboek

Struinkunst

Lisette Eisenga (1978) groeide op in een creatief gezin waar alle materialen voorhanden waren. Van jongs af aan mixte ze tekenen moeiteloos met hout, stof en wol. Tijdens kampeertrips en wandelingen leerden haar ouders haar de namen van bomen en dieren. En belangrijker nog; ze leerden haar verwondering.

“Met mijn hoofd in de wolken en mijn blik op de grond zoek ik stenen, schelpen en verhalen.”

Die vrije, intuïtieve benadering van het creatieve proces en het struinen in de natuur, vormen de belangrijkste inspiratiebronnen voor Lisettes struinkunst en natuurfotografie. Naast haar werk als freelance schrijver, fotograaf en vormgever schrijft Lisette op struinkunst.nl over creativiteit in relatie tot de natuur, hergebruik en zingeving. Je vindt hier, naast haar kunst, verrassend simpele tekenlessen, art journal inspiratie, wandeltips en eenvoudige zelfmaakideeën met gestruinde (natuur)materialen. Lisette nodigt je uit om anders te kijken en om perfectionisme los te laten. Creativiteit gaat namelijk niet over knap kunnen tekenen of kunst maken met een grote K. Creativiteit gaat over spelen, ontdekken en experimenteren. En vooral over plezier hebben in het proces, los van het eindresultaat. Struin je mee?





Kweek je eigen kiemgroenten

Euwenlang zijn kiemen onderdeel geweest van het dieet van tientallen culturen in Oost en West. Het gebruik ervan zou ouder zijn dan de Bijbel. Gekiemde zaden werden al gegeten in Mesopotamië, Egypte en het oude Griekenland. Volgens een publicatie van het Duitse ministerie van Landbouw, teelden en aten de Chinezen 3000 jaar geleden al kiemen.

Chen schreef kiemen onder andere voor als remedie tegen waterzucht en reumatiek. Nog altijd staan ontkiemde mung- en adukibonen in het verre oosten op veel menu's. Het Himalayavolk, de Hunza's, gebruiken kiemen om de winter mee door te komen. Dichter bij huis stuiten we op het traditionele Zweedse gerecht Kruska, gemaakt van ontkiemde granen en

lijnzaad, dat de spijsvertering doet bevorderen, vooral de vertering van zetmeelproducten. Wat langer geleden, in de achttiende eeuw, propageerde de Engelse kapitein Cook het gebruik van gekiemde granen als middel tegen scheurbuik. Dit vanwege het hoge vitamine C-gehalte.

Belangrijk om te noemen is ook Ann Wigmore, die eind jaren 60 het Hippocrates Health Instituut mede heeft opgericht. Na haar dood werd dit de Ann Wigmore Foundation. Haar dieet is geheel vegetarisch, vers en rauw en is gebaseerd op gekiemde en/of melkzuur gefermenteerde granen, zaden en noten en op vers geperste groene sappen. Zij was wat dat betreft haar tijd ver vooruit.



In meer dan 25 jaar heeft Marry Foelkel uit Beekbergen een schat aan ervaring opgedaan met de toepassing van kruiden voor genezing en gezondheid. Haar Bloemen- en Kruidenhuis is dan ook voor velen een begrip. In iedere Onkruid leert ze ons de kracht van de oogst van het seizoen kennen. *Meer weten of eens rondkijken in Marry's tuin? Op marrys.nl vind je alle informatie en de openingstijden.*

Extra veel vitaminen

Tijdens het kiemen gaat de voedingswaarde van de zaden met sprongen vooruit. Er worden extra veel vitaminen gevormd en de eiwitkwaliteit verbeterd doordat de eiwitten voor een deel worden omgezet in hun bouwstenen, de aminozuren, die het lichaam gemakkelijker kan opnemen. De kiemen zijn juist vanwege hun hoge voedingswaarde sterk aan te bevelen.

Hoewel het nauwelijks valt waar te nemen, vinden in de zaden omzettingen plaats die het leven in stand houden. Komt er eenmaal water bij de zaden dan ontstaat er binnen de kortste tijd een nieuwe plant. Tijdens het kiemen worden met behulp van de aanwezige enzymen en vitaminen, eerst nieuwe enzymen en vitaminen gemaakt die er op hun beurt voor zorgen dat alle levensprocessen in een hoog tempo verlopen.

Zaad bestaat vrijwel geheel uit koolhydraten, vetten en eiwitten. De reservestoffen die de energie en de bouwstoffen moeten leveren voor de eerste aanzet van de plant, worden bij de kieming afgebroken. Eiwitten vallen gedeeltelijk in hun bouwstenen uiteen: de aminozuren. Peulvrucht-eiwitten zijn voor mensen met een zwakke spijsvertering moeilijk te verteren, ze worden niet volledig opgenomen. In kiemen zijn de eiwitten al een beetje 'voorverteerd' en daardoor worden ze gemakkelijk opgenomen in de dunne darm.



De koolhydraten worden tijdens het kiemen afgebroken tot zogenaamde dextrine en zelfs nog verder tot maltose en glucose, de elementaire bouwstenen van het zetmeel. Deze smaken zoet. Kiemen zijn daarom veel zoeter dan de oorspronkelijke zaden. Tijdens het kiemen vinden allerlei afbraakprocessen plaats. Hierbij worden ook mineralen vrijgemaakt en gekoppeld aan bijvoorbeeld aminozuren. Daardoor ontstaan verbindingen die de spijsvertering gemakkelijk aankan.

Kiemen vormen een verrijking voor uw rauwkostschotels, maar kort gekookt of gebakken smaken ze ook heerlijk. Denk daarbij aan soep met kiemen als vulsel. Kiemen is niet alleen de gemakkelijkste maar ook de snelste manier om groente te kweken. Binnen één week heb je al een gewenste hoeveelheid. Echter is het wel belangrijk dat je drie of vijf dagen van tevoren weet welke kiemen je wilt eten.

Even een paar moeilijke woorden

Gezonde darmen kunnen het enzym myrosinase produceren, deze zetten glucofarine om in sulforafaan. Deze stof in kruisbloemigen zoals broccoli en andere koolsoorten, heeft veel gezondheidsclaims. Door een gram mosterdzaad of mosterdmeel aan een koolgerecht toe te voegen, gaat het aantal beschikbare gezondheidsstoffen extreem omhoog.

Marry

TRAUMA, JE BENT GEK ALS JE HET NIET HEBT HEEL JOUW TRAUMATRIGGERS

Je komt thuis. De opmerking van je collega: ‘Wat heb jij nu gedaan’, klinkt nog na. Je zei niks, maar verlangt naar een glas wijn en een zak chips. ‘Heb je geen boodschappen gedaan’, vraagt je echtgenoot als je binnenkomt. En dán gebeurt het. Boem!

Christine Pannebakker: “Triggers en trauma. Ze horen samen. Doe even normaal, denk je wellicht. Ik hoor je. Maar dat was voordat ik Robert Bridgeman ontmoette.

Trauma. Het woord alleen al. Het klinkt groot. Beladen. Zwaar. Voorbehouden aan hen die écht iets hebben meegemaakt. Overlevenden van misbruik, oorlog of aardbeving en vluchtelingen die zelfs de hoop in hun ogen

zijn verloren. Jouw jeugd was fijn. Je hebt niets om over te klagen. Niet écht.

Eerlijk? Zo dacht ik over trauma. Als iets waar ik niet aan mocht komen. Want ik interviewde in mijn journalistieke jaren zoveel mensen die moesten leven met trauma’s. Kinderen in oorlogsgebieden. Vrouwen in vluchtelingenkampen. Mannen in de goelag. Verkracht. Gemarteld. Vernederd. Verminkt. Zij hadden recht van spreken.

Zelf het woord trauma durven gebruiken, voelde als zevenmijlslarzen te ver. En niet respectvol naar al die mensen die me hun verhaal vertelden. Vrouwen die jarenlang waren misbruikt. Mannen die moesten overleven in eenzame opsluiting. Mensen naar wie ik vol eerbied keek. Hoe zij rechtop bleven staan. Wie





Robert Bridgeman is transformatie-opleider, auteur, documentairemaker en spreker. Hij onderzoekt methoden om het menselijk potentieel te vergroten en bewustzijn te ontwikkelen en specialiseerde zich in traumawerk. Robert leidde honderden transformatiecoaches op via de Bridgeman Academy en hielp duizenden mensen om door hun blokkades heen te breken, op weg naar een lichter leven.

www.robertbridgeman.com

was ik anders dan het meisje dat geacht werd vrolijk te dansen. Met rode schoentjes die nooit uit konden. Tot ik Robert Bridgeman ontmoette. Hij zei me: ‘Je bent gek als je geen trauma hebt.’ Ongecensureerd. ‘Iedereen heeft trauma. Dat is de reden waarom je op aarde bent. Niemand is trauma-vrij opgevoed. En niemand kan zijn kinderen trauma-vrij opvoeden. Het goede nieuws is: trauma is de poort naar innerlijke vrijheid.’

Trauma dus.”

Heel kort gezegd: trauma is een herinnering met een negatieve perceptie. Trauma betekent in het Grieks letterlijk wond. En we hebben allemaal wonden in onze ziel, die niemand ziet, maar die voelbaar zijn. Soms een haarfijn sneetje in de toppen van onze vingers, soms een gapende wond in onze buik. Daarin lijken we allemaal op elkaar. Hoe verschillend we ogenschijnlijk ook zijn. De effecten van trauma's zijn groot. Dagelijks zie je in je eigen leven en om je heen hoeveel lijden eruit voortkomt. Het goede nieuws is: er zijn talloze manieren om met trauma om te gaan en om trauma's te helen. Dat betekent niet dat de herinnering weg is, dat hoeft ook niet. Eigenlijk is het veel meer: omgaan met. De herinnering kunnen ervaren zonder negatieve emoties. Je kunt de laag-trillende saboterende tegenhoudende werking oplossen.

Wat als het leven je niet meer overkomt?

Misschien herken je dat:

Ja, jij bent best gelukkig. Natuurlijk, je ervaart wel regelmatig stress. Je trekt te vaak een zak chips open. Je drinkt een wijntje voor de gezelligheid. Je scrollt op verloren momenten doelloos op je telefoon. En 's nachts pieker je je diepe slaap weg. Je zorgt voor de hele wereld. Behalve voor jezelf. Je leeft op wilskracht. Want er is je geleerd dat ergens voor vechten respect verdient.

Maar wat... als het leven je niet meer overkomt?

Wat als er niet langer toevallige vlagen van je lekker voelen binnen komen waaien, maar er een diepgeworteld gevoel van gelukzaligheid en wijsheid mogelijk is. Dat je niet meer van trigger naar trigger gaat, maar dat je kiest voor geluk. Dat je je kunt overgeven aan de universele stroom, het vechten voorbij. Met jouw ziel als de richtingaanwijzer voor je grootste dromen. Dat dát de grondtoon wordt?

Wat steeds meer psychologen en wetenschappers begrijpen is dat trauma de oorzaak is van nogal wat negatief gedrag. Je kent het wel, iemand zegt, of doet

JIJ HOORT: JE DOET HET NIET GOED GENOEG. JE BENT NIET GOED GENOEG

iets wat je niet leuk vindt en voor je het weet, voel je een 'trigger'. Schijnbaar neutrale opmerkingen worden in jouw hoofd: Je bent niet goed genoeg. Of: je doet het niet goed genoeg. Net zoals je vader je dat gevoel gaf toen je met je rapport thuiskwam. Afhankelijk van hoe je bedraad bent en vaak ook afhankelijk van de persoon, of de situatie, reageer je geprikkeld, geïrriteerd, boos, verdrietig, terugtrekkend of ronduit agressief. In feite ligt dit niet aan de situatie, niet aan de persoon in kwestie en niet aan wat er gebeurt, maar vooral aan de perceptie van jouw systeem. Dat vergelijkt het heden namelijk constant met het verleden en maakt dat je het verleden op het heden projecteert. Negen van de tien keer reageer je heftiger dan de situatie nodig heeft. Het is daarom vaak beter even te wachten. Je moeder zei het vroeger vast al tegen je: Tel even tot tien. Of: slaap er een nachtje over. En dat simpele advies is nog steeds de manier om je systeem ademruimte en tijd te geven om weer in je denkend brein te komen. Wanneer je getriggerd bent, reageer je vanuit je emotionele brein. En dieper nog, je reageert vanuit oud zeer, vanuit pijnlijke herinneringen, innerlijke kindstukken, beschermingsmechanismen. Al deze bronnen van reactie komen voort uit... jawel... trauma.

Hoe werkt dat dan in je brein?

Robert: ‘De kwaliteit van je leven wordt sterk beïnvloed door je trauma's. Als je diep trauma hebt dat niet wordt geheeld, kom je in een permanente overlevingsstaat. Je sympathisch zenuwstelsel is overactief. Je maakt continu cortisol aan, je ademhaling gaat omhoog, je krijgt hartproblemen, je immuunsysteem doet het minder goed en je kunt niet meer dromen over de toekomst. Als je getraumatiseerd bent, gaat het zenuwstelsel anders werken.



Christine Pannebakker is schrijfster, journaliste en columniste. Ze sprak wereldwijd mensen die geschiedenis schreven met hun leven. En stimuleert haar lezers om hun innerlijke lokroep te volgen en geestdriftig te leven: waarom zou je krabbelen in de kantlijn als je bent geboren om geschiedenis te schrijven? christinepannebakker.com





Dit gebeurt er in jouw hersenen:

In je zoogdierbrein zitten je amygdalae (het zijn er twee) en die beheren als het ware je emoties. Er komt informatie binnen en de amygdala checkt bij de hippocampus: hebben we dit al eerder meegemaakt? En wat was onze reactie daar toen op? Als die zegt: pas op, dat hebben we inderdaad eerder meegemaakt en dat deed pijn, dan zal die amygdala daar een negatieve reactie op geven. Dat kan zijn dat iemand je pijn heeft gedaan en je komt iemand tegen die op die persoon lijkt. Het kan zijn dat je partner iets tegen jou zegt dat jou triggert en boem! Die zet boosheid aan.

In emotie schieten

Robert: “In het verleden, toen ik nog een-op-een sessies deed, heb ik topsporters gecoacht. Ik mocht bijvoorbeeld de toenmalige nummer 1 in het Nederlandse vrouwentennis drie maanden lang coachen voor het Roland Gaross toernooi in Parijs. Ik heb veel met toptennissers mogen werken in verschillende leeftijdsklassen. Wat ik ze leerde was vooral hoe om te gaan met triggers. Wanneer je als tennisser gedurende een wedstrijd in de emotie schiet omdat de scheidsrechter bijvoorbeeld een, in jouw ogen, oneerlijke beslissing neemt, dan projecteer je iets uit je jeugd – dat waarschijnlijk toen oneerlijk voelde – op

het huidige moment. Daar moet je dan zo snel mogelijk uit, je moet presteren tenslotte. Daarbij kun je in die emotionele staat, hoe licht ook, niet goed nadenken en mis je je wedstrijdplan en je tactiek.

Wat ik ze leerde was het volgende:

1. Stop! En haal een paar keer diep adem, waarbij je langer uitademt.
2. Ga met je aandacht naar het nu, voel je lichaam, concentreer je op wat je ziet, hoort, voelt en ruikt in het moment.
3. Breng jezelf terug in het denkend deel van je brein door na te denken. Op een manier die voor jou werkt. Wat staat er in je koelkast? Maak een rekensom. Welke boodschappen moet je nog halen?
4. Overdenk nu de situatie. Wat gebeurt er nu echt? En hoe kun je terug naar het enige wat nu werkelijk telt: de volgende bal.
5. Neem een beslissing over hoe je verder gaat met de wedstrijd.

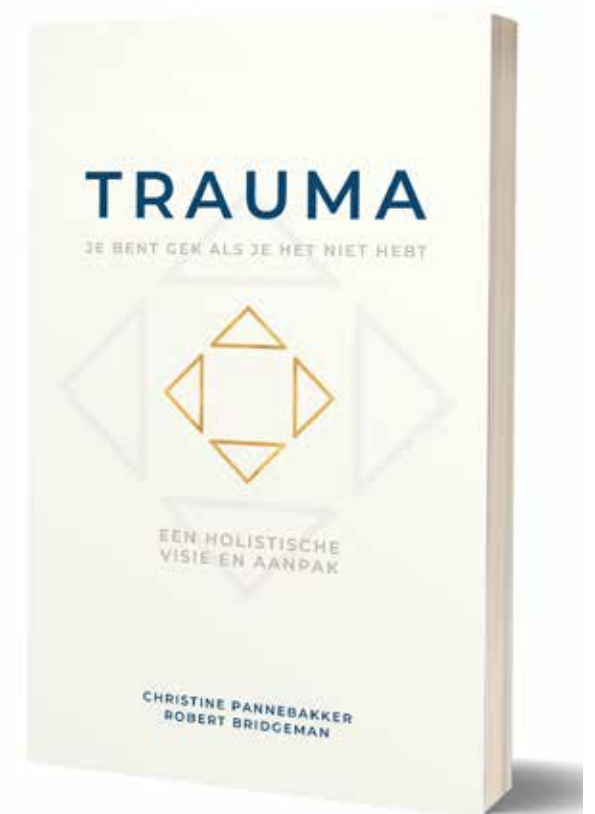
Nu is de kans dat jij topsporter bent zeker wel aanwezig, maar niet groot. Maar deze vijf stappen kun je op elke situatie plakken op jouw manier.

Kwaliteit van je leven

Hoe meer traumaheling je doet, des te minder triggers je ervaart in je leven. Triggers zijn in feite richtingaanwijzers die je vertellen dat je nog een traumatische wond hebt ergens waar je mee aan de slag kunt. Niet altijd makkelijk, zeker niet in het moment dat je getriggerd bent. Ik heb zelf veel minder triggers dan vroeger, maar er zijn nog steeds momenten waarop ik me even laat gaan. Soms is het ook gewoon lekker en functioneel om je boosheid of verdriet te laten zien. Daar is niets mis mee. Emoties mogen er gewoon zijn. Het zal je opgevallen zijn dat triggers het meeste voorkomen met mensen die dichtbij staan. Vrienden, familieleden, collega's. Dit komt omdat je naar deze mensen een zekere kwetsbaarheid hebt en vaak deel je karmische stukken uit gezamenlijke vorige levens.

Kwetsbaarheid is lastig wanneer je veel trauma hebt. Je hebt tenslotte zoveel pijnlijke herinneringen (uit dit, of een ander leven) dat je die pijn niet meer wilt ervaren. Dat is ook de reden dat je (onbewust) beschermingsmechanismen hebt gecreëerd in jezelf. Bij mensen die je dierbaar zijn, is het fijn als je die beschermingen kunt laten zakken. Mensen beschrijven die lagen vaak als een muur, een schild of een scherm. Omgekeerd is het ook waar. Hoe meer trauma je heelt in jezelf, des te kwetsbaarder kun je je opstellen. Mensen mogen bij je naar binnen kijken, je hebt niets te verbergen. Je kunt met een open hart en als je authentieke zelf in relaties staan.

Kwetsbaarheid is kracht, bescherming zoeken in jezelf is eigenlijk de makkelijke weg. Stel je kwetsbaar op naar de mensen om je heen en beschouw triggers als kansen. Dat is geen uitnodiging om over je heen te laten lopen. Je grenzen bewaken hoeft echter niet altijd met kracht en controle. Dat kan ook met zachtheid en authenticiteit.



DOE MEE EN WIN!

Robert Bridgeman schreef met Christine Pannebakker *Trauma, Je bent gek als je het niet hebt. Een holistische visie en aanpak*. Bij het boek ontvang je tientallen uren online materiaal. Nu verkrijgbaar in de boekhandel. Lezers van Onkruid kunnen kans maken op het boek! Wij mogen vijf exemplaren weggeven.

Wil jij kans maken? Stuur dan een e-mail naar info@onkruid.nl, laat ons weten waarom jij het boek wilt winnen.



Barbara te Boekhorst studeerde communicatiewetenschappen en leefde ruim dertig jaar in haar hoofd, voor ze de reis naar haar hart maakte. Met haar *Power for me* – powerforme.nl – leert ze nu anderen deze omslag te maken. In 2021 is haar boek *De MAGIC-methode* verschenen. In Onkruid vertelt ze over haar werk en haar eigen leven.

Magisch *seintje* van boven

Afgelopen week kwam een dame voor een Powersessie. Ze vertelde dat een vriend twee dagen daarvoor plotseling is overleden. Terwijl ze het vertelde, voelde ik dat hij nog 'niet thuis' was. Ik kan mij voorstellen dat het raar klinkt als je dit leest, maar het voelde alsof hij nog niet helemaal besepte dat hij overleden is. Ik ben altijd heel voorzichtig in het doorgeven van wat ik voel, omdat ik beseft dat het niet per se de waarheid hoeft te zijn. Alles wat ik waarneem, neem ik namelijk waar door mijn bril. Maar dat niet alleen: met alles wat je zegt, plant je een zaadje in iemand zijn hoofd. Daarom zei ik niets, maar ik wilde er wel iets mee doen tijdens de sessie.

We deden een opstelling met de briefjes. Toen ik haar vroeg of ze een briefje wilde neerleggen met de naam van haar overleden vriend erop, stemde ze toe. Gelijk zei ze: "Wat raar. Ik zie hem staan, maar hij kijkt mij heel verbaasd aan. Het is alsof hij niet goed weet waar hij nu is." Toen ik haar vroeg om hem liefde te sturen, gebeurde het gelijk. De kamer leek wel vol te staan. We voelden zoveel liefde om ons heen en we voelden dat hij werd opgehaald. Kippenvel terwijl ik dit typ. Beiden hadden we tranen in onze ogen van dankbaarheid en die voel ik weer als ik dit typ. Dit maakt mij zo gelukkig en dankbaar.

Het was een prachtige sessie en toen ze wegging, zei ik dat het mij niets zou verbazen als haar vriend haar nog een boodschap zou sturen. Wat denk je? De volgende ochtend kreeg ik een appje van haar. Die nacht om 1.11 uur werd ze wakker uit een droom en ze hoorde muziek alsof iemand de radio had aangezet. Haar vriend stelde vroeger altijd cd's voor haar samen met soulmuziek. Dit keer liet hij het nummer *State of independence* horen van Donna Summer. Magisch niet?

Mooi hoe ze door hun liefde voor altijd verbonden blijven!

*Liefs,
Barbara*

WANNEER NEEM JE WELKE PROBIOTICA?

Voor elke levensfase heeft Vitakruid een probiotica die naadloos aansluit op de behoeften in die periode. De flora van volwassenen is namelijk anders samengesteld dan die van baby's of kinderen.

Passende bacteriestammen voor iedere levensfase

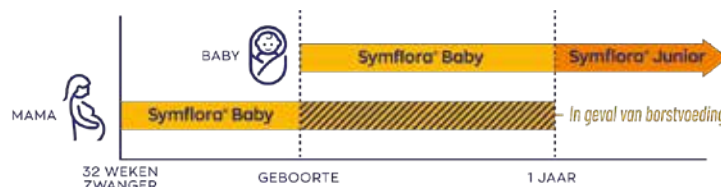
Elke levensfase kent zijn eigen routines en gewoontes wat we terug zien in de samenstelling van de flora. Zo zijn de lichaampjes van baby's vooral gekoloniseerd door de stammen die bij de familie van de Bifido-bacteriën horen.¹

Elke levensfase vraagt dus om andere probiotische stammen. Maar wanneer zet je welke probiotica in?

De kracht van Symflora® Baby

Symflora® Baby bevat maar liefst vier Bifidobacteriën die van nature al aanwezig zijn in het lichaampje van de baby.¹ De formule is ontwikkeld voor zowel moeder als baby. Vanaf week 32 van de zwangerschap kun je als aanstaande moeder het team van bacteriestammen gaan begeleiden naar je baby (figuur 1).

Figuur 1: tijdlijn voor het gebruik van baby en junior probiotica.



De kracht van Symflora® Junior

Symflora® Junior is speciaal ontwikkeld voor kinderen in de groei. De zes stammen in deze formule zijn uitgebreid wetenschappelijk onderzocht op hun hoge metabole activiteit.² Daarnaast is er een uitgekiende selectie prebiotica toegevoegd. Deze natuurlijke vezels voeden de bacteriën waardoor ze kunnen groeien en langer blijven leven.³

Na de twaalfde verjaardag breekt er een nieuwe levensfase aan waarbij Symflora® Original de beste keuze is.

Symflora® Original als sachets én capsules

Voorheen ging deze probiotica formule door het leven als Symflora® Basis. Vitakruid kiest voor een naamsverandering die meer in lijn is met de hoogwaardigheid van deze probiotica formule.



Figuur 2: Symflora® Basis wordt Symflora® Original.

Deze combinatie van pre- en probiotica bevat maar liefst acht verschillende bacteriële stammen en biedt Vitakruid aan in sachets én capsules. De formules zijn identiek, drie capsules staat wat betreft dosering gelijk aan één sachet.

Hoe meer zielen, hoe meer vreugde?

De veelgehoorde misvatting: *hoe hoger de kve/g, hoe beter is niet juist*. De kve/g zegt namelijk niks over waar het bij probiotica daadwerkelijk om moet gaan: de hoeveelheid bacteriestammen die de zure omgevingen in het lichaam overleven.⁴

Om deze reden is de ProbioAct® Technology toegevoegd. Deze technologie bestaat uit zorgvuldig uitgekozen voedingsstoffen die bijdragen aan de stabiliteit, overleving en metabole activiteit van de bacteriestammen.



Tot slot: een probiotica voor iedere levensfase

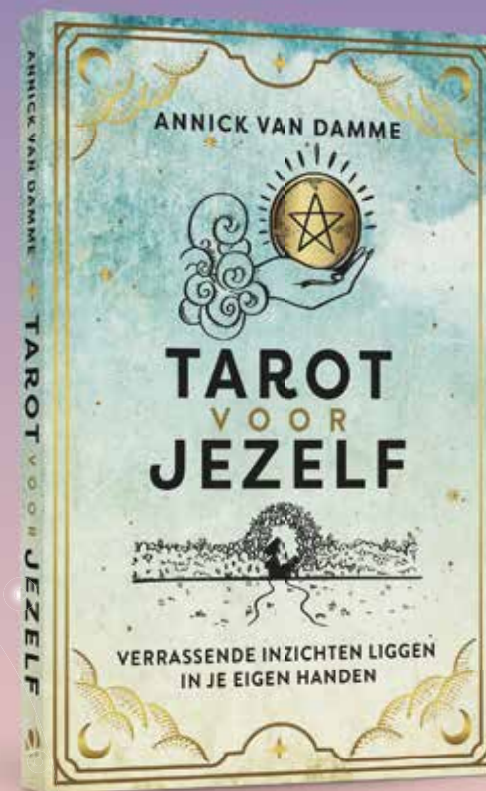
Voor de baby kiest Vitakruid vier probiotica stammen die van nature aanwezig zijn. Daarna kan de overstap gemaakt worden naar de Junior probiotica formule (1 tot 12 jaar). Vanaf 12 jaar en ouder is er Symflora® Original, in zowel sachets als capsules. Zo kies je de probiotica die het best bij je past.

Referenties 1,2,3,4 zijn op te vragen bij Vitakruid

→ Ontdek het volledige probiotica assortiment.



Voed lichaam, geest en ziel met de boeken van AnkhHermes



Tarot voor jezelf

Verrassende inzichten liggen in je eigen handen

Annick Van Damme geeft een heldere uitleg van de betekenis van tarot én tips om intuïtiever tarotkaarten te lezen. Een onmisbaar boek voor iedereen die wil leren werken met tarot.



Het celgeheugen

Oude overlevingspatronen wissen en het pijnlichaam loslaten

Overal in ons lichaam worden herinneringen opgeslagen. Langs inzichten over het celgeheugen van Bruce Lipton en het pijnlichaam van Eckhart Tolle gaat Luis Angel Diaz naar de bron van heling: bevrijd jezelf van oude wonden en onderdrukte pijn.

Vind jouw exemplaar bij je plaatselijke boekhandel, favoriete webshop of kijk op www.ankh-hermes.nl



Sofie Missiaen (25) heeft ervoor gekozen om van haar passies en hobby's haar beroep te maken: ze schrijft, danst en geeft yoga en Duits. Als *self-made woman* is ze een eeuwige optimist en doorzetter. Als HSP'er probeert ze standvastig rust en harmonie te creëren via de helende kracht van yoga, literatuur en natuur. Zie yofie.be

De twee *stemmen* in jezelf

Eindelijk. Tijd voor jezelf. Ontspanning. De dag ligt voor je als een blanco blad en op elk moment mag je zelf kiezen wat je zal doen – of wat je net niet zal doen. Je mag relaxen. Je mag eropuit trekken zonder het uur in de gaten te houden. Je mag plezier maken. Niets moet, alles mag.

En dan. Die stem. Die luide stem die je eraan herinnert dat je to-do-lijstje toch niet zo leeg is als je had gedacht. Die angstige stem die je eraan herinnert dat je nog e-mails 'moet' beantwoorden, dat je nu eindelijk eens die huishoudelijke taakjes 'moet' aanpakken die je al lang hebt uitgesteld en dat je beter iets 'nuttigs' zou doen. "Want stel je voor dat..."

Ja, "wat als?" Wat zal er gebeuren als je enkele dagen je mailbox niet checkt? Wat zal er gebeuren als je taken en 'verplichtingen' nog even laat liggen? Wat zal er gebeuren als je nu gewoon – behalve eens bewust ademen – niets doet?

Hoogstwaarschijnlijk zal de wereld niet vergaan. Maar dat is wel wat die stem denkt. Dat deeltje in jezelf dat bang is voor stilte, voor rust en plezier. Het is bang om de controle te verliezen. Bang om alles te verliezen. Bang voor alles.

Het zijn de laatste stuip trekkingen van een tijdperk dat me niet meer dient. Het oude tijdperk met zijn beperkende opvattingen, dwang, verplichting en controle dat nu en dan nog eens de kop opsteekt en zich wanhopig vastklampt aan de laatste stroalm, uit angst om de strijd te verliezen.

Van angst en controle naar vertrouwen en overgave: deze shift is de grote uitdaging voor mij op dit moment. Terwijl dat angstige stemmetje schreeuwt wat ik allemaal zou moeten doen, is er een andere stem, een heel stille, maar liefdevolle en krachtige stem die licht.

Het is ook belachelijk: je denkt dat je alles alleen moet oplossen, je probeert alles krampachtig onder controle te houden en je maakt je zorgen over van alles dat wellicht nooit zal gebeuren.

En dat terwijl het hele Universum achter jou staat, bereid om jou te helpen, om jou te begeleiden naar de juiste personen en de juiste plaatsen op het juiste moment, bereid om 24/7 voor jou te zorgen. Het Universum ziet je graag gelukkig. Het Universum vindt dat je vreugde, geluk en al het goede verdient. Ons werd echter het omgekeerde aangeleerd: "Het leven is een strijd, rust moet je verdienen, geluk is van korte duur, als je niets doet ben je lui" en nog veel meer bullshit.

Zodra je de beslissing maakt dat het leven heel eenvoudig is, dan wordt het ook zo voor jou. Het moment waarop je eindelijk begint te luisteren naar die stille en krachtige stem en het moment waarop je eindelijk de controle durft loslaten en vertrouwen: dat is het moment waarop je de deur wagenwijd openzet voor magie.



Ontdek de Kracht van de Natuur
&
Magie van de Maan



Hekse & Kruid

www.heksenkruid.info

**UITWISBAAR NOTIEBOEK
VAN STEENPAPIER**

- Soepele schrijffervaring
- 500 keer herschrijfbaar
- Eén MOYU = 1 boom geplant



moyu-notebooks.com

YOGA VOOR DE
MIND

SWAMI PURNACHAITANYA
21 JUNI - 8 JULI NL TOUR

Ontdek de kracht van yoga als hulpmiddel voor mentale en emotionele transformatie in deze fascinerende workshop.

*Early Bird beschikbaar tot 15 juni!



bit.ly/swamitour



Geniet van je Seksualiteit

Bemin jezelf

Online training

Lees hier het gratis €-boek



Voel je veilig in je eigen lichaam, vergroot de liefde voor jezelf en geniet van je seksualiteit. Online, dus in de veiligheid van je eigen slaapkamer.

Judith Bruin



Sacred Sex Academy

www.sacredsex.nl

Woorden des Levens
voor de gezondheid van ziel en lichaam

Dit boek is gebaseerd op de Christusopenbaring

“Oorzaak en ontstaan van alle ziekten”

Gegeven door de profetes van God voor de huidige tijd.

€18,-, e-book: €8,99

www.gabriele-uitgeverij.nl - Boekwinkel - online - KB

www.gabriele-Publishing.com - vertaald in tien talen




**Aardstralen
Electrosmog
Telecom
Entiteiten**

Woonbiologie
THEO HOOIJER

Hooijer Woonbiologie & Resonantie Techniek
T: 0342 41 38 48 www.hooijerwoonbiologie.nl

BOEK TRAUMA

TRAUMA: JE BENT GEK ALS JE HET NIET HEBT.

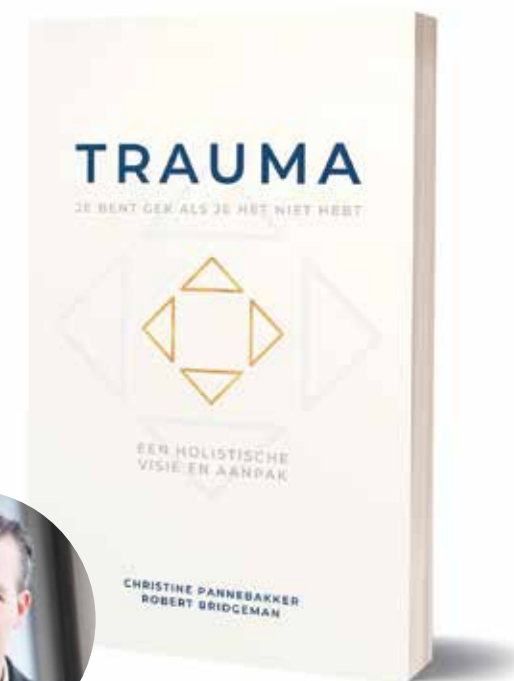
Je doet alles volgens het boekje om je fit en lekker te voelen. Toch knaagt er iets van binnen... Waar komt dit gevoel vandaan? Ieder mens is in meer of mindere mate getraumatiseerd. In dit boek ga je op reis door jouw innerlijke trauma aan de liefdevolle hand van zowel Christine Pannebakker (meervoudig best selling auteur) als Robert Bridgeman, trauma- en transformatie-expert.

De inzichten die je opdoet zijn levensveranderend.

NU VERKRIJGBAAR



CHRISTINE PANNEBAKKER & ROBERT BRIDGEMAN



ZELFHELINGS MODULES

Je bent er klaar voor om je trauma's te helen: om verder te gaan.

Met deze unieke zelfhelingsmodules van Robert Bridgeman start jij de heling van jouw trauma's. Je ontvangt vier krachtige protocollen met betrekking tot:

- Je innerlijk kind;
- De relatie met je ouders;
- Vorige levens;
- Het ervaren van je essentie

SCHRIJF JE NU IN



BRIDGEMAN.NL





Wij zijn de **boodschapper**, de **vertaler** die spreken moet

De tijd van midzomer, de langste dag en de kortste nacht op 21 juni nodigt ons uit voor het grote jaarfeest, dat de Kelten Litha noemden. En drie dagen later, op 24 juni vieren wij dan het Sint Jansfeest, de geboortedag van Johannes de Doper, die Jezus in de rivier de Jordaan doopte. Deze magische tijd kunnen wij zien als het begin van een nieuwe periode in het jaar. Een tijd van vrolijkheid, kracht, overvloed en magie – wensen komen uit! De natuur verandert, het blad gaat zich nu draaien. Astrologisch is het de tijd van tweelingen en kreeft. Tweelingen betekent communicatie, het verdelen en verspreiden van aardse en kosmische informatie, het doorgeven van ervaringen. Tweelingen zorgen voor de balans tussen tegenstellingen en voor harmonieuze onderlinge verstandhoudingen. Verbonden met dit energieveld bevatten wij mentaal alles heel snel, hebben een goed overzicht, een groot inzicht doordat

AAN HET BEGIN ZIJN WIJ MEESTAL BANG VOOR HET ONZICHTBARE EN DRUKKEN DIT HARDHANDIG WEG

wij razendsnelle combinaties kunnen maken. Wij zijn de boodschapper, de vertaler die spreken moet. Onze interesses zijn uiteenlopend, waarbij wij een brede kijk hebben maar niet de diepte ingaan. Als een soort wandelende bibliotheek verzamelen wij nieuwsgierig alle informatie en weten we oppervlakkig overal iets van.



Heidrun Ernst-Herberth houdt zich bezig met astrologie en geomantie. Zij geeft workshops, cursussen en lezingen. Daarnaast geeft zij consulten in Nederland, België en Duitsland. Ook kun je bij haar terecht voor je geboortehoroscoop en is seksualiteit een terugkerend onderwerp. Bezoek de website van Heidrun voor meer informatie: heidrunastrologie.com

ASTROLOGIE

MET DEZE GROTE KRACHT BEPALEN WIJ ZELFSTANDIG, WAT OP AARDE REËEL ZICHTBAAR WORDT EN WAT NIET



Wij voelen heus wel aan dat er naast deze werkelijkheid ook nog iets anders is dat betrokken moet worden. Alles wat hier verschijnt komt uit het niet-zichtbare, waar wij ook toegang toe hebben. Wij zijn dus gelijktijdig met het zichtbare en het verborgene verbonden en dat willen wij uitdragen. Aan het begin zijn wij meestal bang voor het onzichtbare en drukken dit hardhandig weg. Maar dan komt er een ommekeer in ons leven, en vragen wij naar de zin van alles. En wij herkennen dat de goddelijke kennis zich niet in logisch denken laat persen, want dan zouden wij het zijn betekenis ontnemen. Het volgt een andere route om zich te openbaren. Met elke ademtocht ademen wij de hogere kennis in en ademen we informatie, door ons spreken uit. Vandaar dat frisse lucht voor ons een absolute noodzaak is. Hoe beter wij ademen, hoe beter wij denken. Onze aanpak gaat snel, want wij hebben geen geduld. Mentaal zijn wij heel flexibel, veelzijdig en beweeglijk, we zijn de meesters van improvisatie en hebben een goede taalbeheersing. Wij doen graag twee dingen tegelijk, hebben een vriendelijk, zonnig en speels karakter en een sterk gevoel voor humor. Zorgeloos fladderen wij vrolijk met de wind mee en zijn leergierig.

De kreeft pakt deze energie op en gaat deze in de gevoelswereld onderdompelen. Dit is een volledige ommekeer van doen. Gedachten worden nu in een 'vloeibare toestand' omgezet, een proces waar wij met ons denken niet heen kunnen. Met deze grote kracht bepalen wij dus zelfstandig, wat op aarde reëel zichtbaar wordt en wat niet. Als zielenportaal dragen wij er zorg voor dat onze gevoelens teder de wereld instromen. Wij zijn zorgzaam, zachtaardig, teder, mild, vredelievend, gevoelsvol, sensitief, romantisch, terughoudend, oplettend, meelevend en moederlijk. Vrienden en onze (geestelijke) familieleden spelen een belangrijke rol, want zij geven ons geborgenheid en veiligheid en fungeren als beschermende muur. Op die manier kunnen wij met ons tegenoverliggende teken, de steenbok stevig samenwerken en opruimen wat onze directe verbinding met ons Hoger Zelf nog in de weg staat. Onze haarscherpe emotionele radar kunnen wij maar beter gebruiken om duidelijke lijnen te trekken en consequent te bepalen wat wij mentaal willen eten. En wat zich hier op aarde daadwerkelijk mag realiseren, in plaats van dat wij onze angst voor mislukking en vernedering voeden en alsmaar alles slikken wat ons voorgezet wordt.

Heidrun

GRAAG STEL IK JULLIE VOOR AAN MIJN NIEUWE MAATJE, SOMNOX!

Begin maart maakte ik voor het eerst kennis met Somnox. Hij werd netjes verpakt bezorgd. Altijd spannend om een pakje open te maken tot de echte fysieke ontmoeting daar is. Ik pakte Somnox uit de doos en het voelde meteen goed. Zonder eerst verder te onderzoeken drukte ik op de aanknop en daar voelde ik de ademhaling. Een hele bijzondere ervaring en het leek of ik de ademhaling van een persoon of huisdier voelde.

Je hebt de Somnox misschien al eens voorbij zien komen op social media of misschien is het iets dat

je niets zegt. De Somnox is een slaaprobot. Spoiler: wat mij betreft is het meer dan alleen een slaaprobot. Julian Jagtenberg, Wouter Kooyman van Guldener, Job Engel, Stijn Antonisse en Philip Hess ontwikkelden de slaaprobot al in 2016. Het apparaat is zacht, een knuffelbare zachte robot. Het ondersteunt mensen met het in slaap vallen. Het idee voor het ontwikkelen van een robot kwam omdat de moeder van Julian te maken had met slaapproblemen. Vanuit dit probleem werd er nagedacht over hoe je dat kunt behandelen, zonder gebruik te maken van medicatie. Zo gingen de toen heel jonge ingenieurs van de TU Delft aan de slag. Uiteindelijk deden ze mee aan de Philips Innovation Award 2017 waar zij als winnaars uit de bus kwamen.

Werking

Er kunnen allerlei redenen zijn waarom je niet kunt slapen, het kan zijn door geluiden die je hoort, maar heel vaak ligt de reden in wat er in het lichaam gebeurt en dan met name in je hersenen. Stress is een grote oorzaak van slecht slapen bij veel mensen. Doordat je slecht slaapt, stapelen de problemen zich vaak alleen maar op. Je functioneert niet goed meer overdag, daardoor ontstaan er nog meer problemen en zorgen, waardoor je 's nachts niet meer kunt slapen. Je kunt dan kiezen voor slaapmedicatie, maar je kunt er ook voor kiezen om eens te kijken welke oplossingen er nog meer zijn, bijvoorbeeld de slaaprobot. Natuurlijk is het niet zo dat Somnox de problemen waardoor je zorgen hebt, oplost, maar hij helpt je wel te ontspannen, waardoor je alles even kunt vergeten en daardoor makkelijker in slaap valt. Je focus is gericht op ademhaling en adem is een groot goed. Niet alleen om de tel even, maar je ademhaling speelt ook een rol bij hoe jij je voelt. Als je gestrest bent heb je een andere ademhaling dan wanneer je in de ruststand verkeert. De Somnox helpt je met het terugvinden van een rustige ademhaling, daardoor kom je ook daadwerkelijk tot rust, waardoor je ontspant en makkelijk in slaap kunt vallen.

Als wij een ademhalingsritme voelen beïnvloedt dat onze eigen ademhaling, het past zich daarop aan. Dit gebeurt onbewust. Dat is ook wat je bereikt met het vasthouden van Somnox. Je voelt dan een rustige ademhaling, onbewust neem jij dit over waardoor jouw ademhaling ook rustig wordt. Dit werkt vervolgens door in je hele lichaam.



Stel de ademhaling in die bij jou past

Eigenlijk merkte ik het bijzondere gevoel al bij de eerste kennismaking. Het was, zoals al aangegeven, alsof je de ademhaling voelt van een persoon of huisdier. Het gaf mij een blij gevoel en ook verwondering over hoe dit zo echt en bijzonder kon voelen. Ik nam plaats op de bank en sloot mijn ogen met Somnox voor mij op mijn schoot. Mijn handen gingen zachtjes op en neer en ik voelde op een gegeven moment dat ik er helemaal in meerging. Het was een zeer prettige eerste kennismaking. Dat beloofde wat voor de nacht. Om dit zo optimaal mogelijk te kunnen doen, verdiepte ik mij in alle mogelijkheden. Er is een gratis te downloaden app waarmee je allerlei instellingen naar wens kunt instellen. In de app kun je persoonlijke gegevens invoeren en vind je een gids met allemaal korte filmpjes met uitleg en informatie. Bij je persoonlijke gegevens kun je zien hoever de batterij nog geladen is en je kunt je Somnox een naam geven. Als je verbindt met Wi-Fi krijg je toegang tot updates, eventuele vernieuwde functies of verbeterde prestaties. En er is een Facebookcommunity waar je in contact kunt komen met andere gebruikers.

Verder is het mogelijk om te kiezen uit verschillende ademhalingsprogramma's en oefeningen. Het is ook mogelijk om de ademhaling naar wens in te stellen. Je kunt kiezen voor een lage, gemiddelde of hoge intensiteit. Goed om te weten is dat des te hoger de intensiteit van de ademhaling is, er ook iets meer geluid tijdens de ademhaling te horen is. Het geluid dat Somnox geeft is overigens minimaal. En je kunt de duur van een ademhalingsessie instellen. Beginnende bij vijf minuten tot maximaal honderdtwintig minuten,





Waarom wel

Het is een echte belevingservaring die gewoon heel fijn en uniek is. Nog steeds verbaas ik mij erover hoe echt de ademhaling voelt. Door het voelen van de ademhaling word je daadwerkelijk rustiger. Je kunt Somnox overdag gebruiken als pauze tussen drukke werkzaamheden door of gewoon even een momentje zijn, zittend in het zonnetje met een kopje thee of koffie. Maar ook voor de nacht is het een fijn maatje. Kun je slecht in slaap komen laat het voelen van de ademhaling je dan tot rust brengen. Of schrik je midden in de nacht wakker uit een nare droom en kom je niet terug in ontspanning, dan helpt Somnox je. Ook als je te maken hebt met paniekaanvallen of hyperventileren kun je weer rustig worden als je de ademhaling voelt. Fijn is ook dat het moment dat jij je alleen voelt, Somnox je toch een geborgen gevoel geeft.

Waarom niet

Het is nogal een uitgave die je doet om Somnox als maatje aan te schaffen. Dat is voor sommige mensen niet haalbaar. Toch zou ik wel aanraden om gebruik te maken van de uitprobeermogelijkheid, ook als je denkt dat het niet haalbaar is om hem aan te schaffen. Gun jezelf in ieder geval om te ervaren of het iets voor je is. Mocht blijken dat het niets voor je is, dan weet je dat. En als je na het uitproberen denkt, dat het echt iets is voor jou is, dan is het misschien mogelijk om te kijken of huren haalbaar is. Ook wordt er hard gewerkt aan samenwerkingsmogelijkheden met zorgverzekeraars om op die manier Somnox toegankelijk te maken voor meer mensen.

daarna schakelt alles automatisch uit. Er is nog een optie: 'sense'. Door deze aan te zetten kan Somnox zich aanpassen aan jouw ademritme. De slimme sensoren in de slaaprobot kunnen jouw ademhaling oppakken en zich daarop afstellen. Vind je het fijn om rustgevende muziek of geluiden te horen tijdens je ademhalingsoefeningen of tijdens het slapen, dan kun je dit instellen via de app. Op de Somnox vind je een klein bedieningspaneel met daarop volumeknoppen, de aan- en uitknop en de poort voor de lader. Een tip: laad hem regelmatig op, zodat je op de momenten dat het nodig is er ook gebruik van kunt maken.

De eerste nacht samen slapen

Het is zover, Somnox en ik gaan voor het eerst samen slapen. Hoe je de Somnox bij je in bed legt is sterk afhankelijk van wat je fijn vindt en in welke houding je slaapt. Zelf ben ik een echte rugslaper. Als eerste ingeving leg ik Somnox op mijn buik. Gelijk merk ik dat dit veel te zwaar is en ik vind het formaat ook te groot. Zoals in de filmpjes in de app ook wordt aangegeven, is het niet de bedoeling dat ik mij ga aanpassen aan de Somnox. Het is de bedoeling dat het op een zo natuurlijk mogelijke manier een toevoeging wordt aan je eigen manier van slapen. De meest logische keuze voor

mij is om Somnox naast mij neer te leggen. Het is even puzzelen hoe. Leg ik het buikje tegen mij aan of juist omhoog en leg ik mijn hand erop. Ik vind het wel fijn dat ik de ademhaling van het buikje kan voelen, alleen om dit in een slaaphouding voor elkaar te krijgen, werkt niet voor mij. Het wordt dan een te gespannen houding. Ik kies ervoor om het buikje tegen mijn bovenbeen aan te leggen net onder mijn heup. Op die manier kan ik een ontspannen houding aannemen en voel ik toch de ademhaling. Overigens, ik heb voor de standaard instelling (fabrieksinstellingen) gekozen maar wel met een intense ademhaling, zodat ik het goed kon voelen, met een tijdsduur van dertig minuten. Samen naar dromenland, ik verheugde mij erop. De eerste nacht is het wel heel erg wennen. Ik voel Somnox naast mij liggen en dat niet alleen, ik hoor de ademhaling ook. Ik merk dat ik daardoor niet goed kan slapen en slaap die nacht dan ook onrustig. Een normaal gegeven, zo is te zien in de introductiefilmpjes. Niet meteen opgeven, gun het wat tijd. Trouw stap ik de volgende avond weer samen met Somnox in bed, dit keer heb ik de intensiteit van de ademhaling op gemiddeld gezet, dat maakt dat het zachte geluid van de Somnox nog minder hoorbaar wordt. Geluidseffecten of muziek vind ik zelf geen meerwaarde voor de nacht, daar maak ik dan ook geen gebruik van. Ik voel de ademhaling tegen mijn lichaam aan en merk dat ik er wel rustig van word. Voor ik het weet lig ik te slapen. Die nacht slaap ik al beter en word ik één keer wakker van het besef dat Somnox daar naast mij ligt. De volgende ochtend is de conclusie dat het al een flink stuk beter was gegaan. En zo worden Somnox en ik steeds meer één. Overdag pak ik Somnox vaak even vast. Dat is even een rustpuntje tijdens de dag, waar ik mij losrukt van de alledaagse dingen en tot rust kom.



GETEST

De nachten gaan op een gegeven moment ook prima. De geluidseffecten en muziek gebruik ik niet vaak.. Als ik het gebruik is het overdag als extra hulp om tot rust te komen. En in de nacht als ik eens een keer erg wakker ben geschrokken bijvoorbeeld en wat afleiding zoek. Om mijn gedachten te verzetten helpt het ook om te luisteren naar natuurgeluiden of rustgevende muziek.

Voor mij is Somnox echt een maatje geworden. Dat had ik niet verwacht. We slapen niet elke nacht samen, maar zeker wel op dagen dat het heel druk is geweest. Dan helpt het mij echt om tot rust te komen. Ook is Somnox er als ik weer een keer rechtop in bed zit van schrik. Vaak is het lastig om uit die gespannen ademhaling te komen. Ook zit ik overdag vaak even een momentje samen met Somnox. Echt een pauze en rustmoment. Somnox brengt mij in alle situaties terug in het nu.



Algemene informatie

Je kunt jouw Somnox bestellen op somnox.nl voor € 549,00 en dertig dagen gratis uitproberen. Het bedrag kun je of in één keer betalen of in drie termijnen. Of kies voor try & buy voor € 34,95 per maand, voor minimaal drie maanden af te nemen. Je kunt daarna kiezen of je wilt blijven huren of dat je de Somnox tegen marktwaarde koopt. Meer weten? Kijk op shop.somnox.com/nl/uitproberen/ Het jasje van de Somnox kun je wassen zodat het lekker schoon en fris blijft.



Ilona Niessen, getrouwd met Wilco en moeder van twee dochters, besloot na de geboorte van haar jongste om met haar gezin voor een nieuwe, gezonde leefstijl te kiezen met minder suiker en toevoegingen. Ze werd voedingscoach, schreef het boek *Eenvoudig Suikerbewust en Gezond!* en schrijft over gezond eten op kiesgezondeten.nl. In Onkruid laat ze zien dat het heel eenvoudig is om een gezonde leefstijl in je gezin te introduceren én dat het ook goed vol te houden is.



Zaden met *powerkracht*

Lijnzaad smaakt naar noten, is in veel gerechten toe te passen en heeft een powerkracht door de aanwezigheid van omega 3-vetzuren en vezels.

Vlasplant

Lijnzaad is een zaadje afkomstig van de vlasplant. De vlasplant is afkomstig uit de vlasfamilie en is een van de eerste cultuurgewassen. De plant wordt eind maart/begin april gezaaid. In mei en juni heeft de plant blauwe of witte bloemen en gele of bruine zaden. De bloemen zijn de grondstof voor linnen, de zaden kunnen worden gegeten of geperst tot olie.

Lijnzaad

Lijnzaad is in hele, gebroken of gemalen vorm te koop. Ook is er lijnzaadolie waarbij de zaden zijn uitgeperst. Lijnzaad heeft een licht nootachtige smaak en kent diverse gezondheidsvoordelen:

Omega 3-vetzuren

Lijnzaad is zeer rijk aan het omega 3-vetzuur alfa limoleenzuur (ALA). 100 gram lijnzaad bevat 23 gram ALA. Hoewel deze vorm van omega 3 anders is dan die in vette vis, eicosapentaenezuur (EPA) en docosahexaenezuur (DHA), kan het in een gezond lichaam deels worden omgezet in EPA en DHA.

Omega 3-vetzuren zijn heel belangrijk voor je lichaam. Zowel ALA, DHA als EPA zijn belangrijk. Omega 3-vetzuren:

- zijn goed voor de groei en ontwikkeling van hersenen
- zijn goed voor je mentale evenwicht en helpen tegen lusteloosheid
- zijn goed voor je immuunsysteem
- beschermen tegen hart- en vaatziekten, stimuleren de bloedcirculatie en zorgen voor een efficiënte werking van hart- en bloedvaten

Vezels

Lijnzaad is ook zeer rijk aan vezels, 33 gram vezels per 100 gram lijnzaad. Dit is uitermate goed voor de spijsvertering en darmflora, voorkomt diarree én verstopping. Het lijnzaad bindt vocht aan zich en helpt op deze manier schadelijke stoffen uit de darmflora te verwijderen.

Cyanogeen

Het gebruik van lijnzaad kent wel een nadeel. Het bevat cyanogeen, dat je lichaam bij een grote hoeveelheid omzet in de giftige stof cyanide (blauwzuur). Cyanide is in grote hoeveelheden gevaarlijk en kan leiden tot ademhalingsproblemen. 15 gram gebroken lijnzaad per dag is geen probleem. Dit is gelijk aan 1 tot 2 eetlepels.



De hoeveelheid cyanogeen die wordt opgenomen in het lichaam, is groter naarmate het lijnzaad fijner wordt gemalen.

Hele of gebroken lijnzaad

Heel lijnzaad bindt meer vocht en is beter voor de stoelgang. Het bevat minder cyanogeen dan gebroken lijnzaad en kent ook geen oxidatie van omega 3-vetzuren. Oxidatie is niet gezond en kan schade in de cellen aanrichten. Heel lijnzaad houdt daarentegen andere nuttige voedingsstoffen meer vast, waardoor je lichaam er minder profijt van heeft. Heeft de stoelgang geen opkikker nodig? Maal het zaad dan voor gebruik fijn. Je lichaam benut dan alles en oxidatie vindt dan nog niet plaats. Om deze oxidatie te blijven voorkomen kun je het lijnzaad niet hoog verhitten.

Variatie

Voeg eenvoudig lijnzaad toe in yoghurt (ontbijt), door een pannenkoek of omelet of maak crackers en brood met lijnzaad.

Zadencrackers

Hier een eenvoudig te maken recept voor zadencrackers met lijnzaad!

Dit heb je nodig:

- 40 gram *fijne havervlokken of havermout*
- 35 gram *lijnzaad*
- 25 gram *zonnebloempitten*
- 15 gram *boekweitmeel*
- 10 gram *chiazaad*
- 10 ml *water*
- 2 theelepels *komijnzaad*
- 2 theelepels *olijfolie*

Aan de slag:

Verwarm de oven voor op 175 graden hetelucht. Doe alle droge ingrediënten in een kom en roer deze goed door. Voeg daarna de olijfolie en het water toe en roer nogmaals goed door.

Het deeg is goed als je het in één hand kan houden zonder dat er stukjes afbrokkelen of het erg aan je handen blijft plakken. Is het te droog, doe er dan wat water bij, is het te nat, doe er dan een klein beetje extra boekweitmeel doorheen.

Rol het deeg uit tussen twee vellen bakpapier tot een egale laag. Snijd het deeg vervolgens in gelijke rechthoeken. Leg de crackers op een bakplaat met bakpapier en bak ze in 30 minuten gaar in de oven. Keer ze tussentijds om zodat beide zijden goed knapperig zijn. Laat de crackers afkoelen en serveer ze me iets wat eiwitten bevat.



ONKRUID LEEST

Tantra, een allesomvattende oer-energie

Verlangen, passie en spiritualiteit

Volgens bijna alle grote wereldreligies, inclusief het boeddhisme, is begeerte een vijand die de weg naar verlichting verspert. Volgens Daniel Odier is verlangen juist het enige ware pad naar bevrijding. Tantra is een leefwijze en allesomvattende levensvisie. Het staat voor oer-energie, opgewekt door lichamelijk verlangen, die gebruikt kan worden om verlichting te bereiken. Dit boek is een handleiding van Odiers training in de traditie van tantra. Je leert subtiele technieken, 'micropraktijken', waardoor je je adem, je denken, en de natuurlijke processen van je lichaam leert beheersen.

Tantra gaat uit van bewuste beleving via al je zintuigen. Je leert je adem beter te gebruiken, je gedachten te beheersen en je lichaamsbewustzijn te vergroten.

Tantra, een allesomvattende oer-energie / Daniel Odier / Uitgeverij Ankhhermes / € 22,50 / ISBN: 9789020220179



Ode aan de laatste van de vrouwenlijn

Erken latente talenten

Na een eeuw aan emancipatie en een krachtig feminisme is het wonderlijk dat er nog altijd zo weinig begrip en respect is voor vrouwen die vrijwillig, ongewenst, of door verlies kinderloos zijn. Nog altijd gaan we ervan uit dat moederschap de ultieme vervulling is van het vrouwzijn. Wat drijft de vrouwen die hiervoor kiezen en hen die het overkomt? En wat doet dat met de vrouwenlijn? Want als wij geen kinderen krijgen stopt de bloedlijn bij ons. Ode aan de laatste van de vrouwenlijn spoort aan tot vragen stellen en zelf nadenken.

Ode aan de laatste van de vrouwenlijn / Anneke Wittermans / € 28,00 / Uitgeverij Arlman Publishing / ISBN: 9789083070070



Building a Second Brain

Ruimte in je hoofd: dé manier om te organiseren in het digitale tijdperk

De internationale bestseller voor lezers van Grip en Getting Things Done. Vergeet niets en bereik alles met je tweede brein! Je probeert je iets belangrijks te herinneren, maar je kunt er maar niet op komen. Herkenbaar? Vast, want er is tegenwoordig een overload aan informatie. Tiago Forte leert je hoe je een tweede brein kunt bouwen: een bewezen systeem van digitale tools waarmee je al je ideeën kunt sorteren, beheersen en bewaren. Zo kun je je brein eindelijk gebruiken waarvoor het bedoeld is: creatief nadenken en inzichten genereren. Word kalmer, creatiever en productiever. Zeg stress vaarwel en leer slimmer te werken.

Building a Second Brain / Tiago Forte / Uitgeverij Harpercollins / € 21,99 / ISBN: 9789402711882



Christina's boodschappen vanuit het hart

99 korte inspirerende teksten

Christina's boodschappen vanuit het hart is het eerste boek dat volledig door Christina zelf is geschreven. Christina is met een multidimensionaal bewustzijn geboren en heeft altijd geweten wat haar missie hier op Aarde is: meer bewustzijn en meer liefde onder de mensen verspreiden. Dit boek is een rijk geïllustreerde verzameling van korte inspirerende teksten waarin ze op beknopte wijze haar visie op allerlei actuele onderwerpen geeft. Het straalt kracht en vertrouwen uit, en het zet ons aan het denken. En soms brengt het zelfs een glimlach op ons gezicht.

Christina's boodschappen vanuit het hart / Christina Von Dreien / Uitgeverij Akasha / € 26,50 / ISBN: 9789460152238



WIJ MOGEN 2 EXEMPLAREN WEGGEVEN VAN DIT BOEK!!

Mail naar info@onkruid.nl en laat ons weten waarom jij kans wilt maken op een exemplaar.

Op de huid van de heide laat je verwonderen door de prachtige natuur

'4 juni - Het is rond vijfen in de ochtend als ik bij het Riels Laag aankom. Nevel hangt in flarden over het beekdal. 'Witte wijven' worden ze hier genoemd. Is dat vanwege de witte, op dunne heksenharen of sluiers lijkende slierten of vanwege de wijsheid, die de Indo-Germanen aan deze gesluierde vrouwen, deze 'waarzeggers' meegaven?' Zo begint de tweede dag in juni in het natuurdagboek van Piet J. van den Hout, jurist en bioloog. Als bioloog onderzoekt hij de natuur jarenlang op basis van hypothesen. Nuttig en belangrijk werk. Gaandeweg de jaren realiseert Van den Hout zich dat hij iets mist.

Het is iets wat hij in zijn jeugd nog had, maar het lijkt helemaal weg te zijn. De betovering door de natuur is weg. Dat gevoel dat je bijna met open mond door de natuur loopt van verwondering over alles dat groeit en bloeit, het komt eenvoudigweg zijn hart niet meer binnen. Van den Hout herinnert zich de dagen dat hij, samen met zijn jongere broer, in zijn tienerjaren naar het paradijs fietste dat zo'n half uur fietsen van het woonhuis lag. Daar gingen ze op ontdekkingsstocht. Liepen over wankelende bruggetjes en zompige velden met rietwouden. Uren konden ze daar zorgeloos verblijven. De jonge Van den Hout voelde een diepe verwantschap met de natuur.

In de laatste jaren van het werk als bioloog, voelde Van den Hout dat hij 'iets miste'. Op een dag wist hij wat het was. Hij miste de betovering en verwondering over de natuur. Om dit terug te vinden besloot hij op een gegeven moment de harde wetenschap de rug toe te keren om weer een intiem contact op te bouwen met een natuurgebied. Zo'n twintig minuten fietsen van zijn woonplek herontdekte Van den Hout het natuurlijk gebied, de Regte Heide. Een gebied van zo'n vijfhonderd hectare groot, omgeven door bossen en beekdalen. Daar begon op 15 februari 2019 het bijhouden van een natuurdagboek.

Het boek is op een meeslepende wijze geschreven. Daardoor voelt het of je over de schouder van de schrijver meekijkt. Je kunt het boek in één keer, van voor naar achter uitlezen. Of je begint met lezen van de maand waarin je start of op de dag waarop een

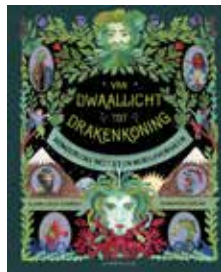


stuk geschreven is. Als je leest met het seizoen waarin jij je zelf bevindt, beleef je de verhalen nog meer. Je kunt er dan ook zelf op uitgaan om te kijken of je de vogels of planten die worden beschreven, kunt vinden. Het boek brengt je dicht bij de natuur en laat jou zien en ervaren hoe mooi en wonderbaarlijk het is om je ermee te verbinden. Ook als je niet in de buurt van een groot natuurpark woont. Je kunt het zelfs in de stad ervaren, in je eigen tuin of op je balkon. Wie weet start jij je eigen natuurdagboek. Dit boek neemt je niet alleen mee de natuur in, het laat je ook opnieuw kennismaken met de natuur op een prachtige, meeslepende wijze.

Op de huid van de heide / Piet J. van den Hout / Uitgeverij Atlas Contact / € 24,99 / 9789045048192

Van dwaallicht tot drakenkoning

Van donderende rivieren tot schaduwrijke bossen, van flitsende moerassen tot duistere grotten, en van besneeuwde bergen tot de diepten van de oceaan... ontdek de folklore van de wildste plekken op aarde. Verhalen en geesten in overvloed in deze gebieden, waar traditionele wijsheid en mysterieuze magie met elkaar verweven zijn. Ontdek hoe volgens de Maori-traditie bossen de hemel omhooghouden, hoe in Ierland ooit werd gedacht dat zeewier het weer voorspelde en hoe de oude Grieken geloofden dat de smederij van de goden zich in de Etna bevond. Dit schitterend geïllustreerde boek onthult de geheimen van onze natuurlijke wereld zoals nooit eerder vertoond. Een schatkamer aan fascinerende verhalen en oude wijsheden in de meeslepende vertaling van Margaretha van Andel.



Van dwaallicht tot drakenkoning / oorspronkelijke titel: Lore of the Land - Claire Cock-Starkey & Samantha Dolan / Vertaler: Margaretha van Andel / Uitgeverij Lemniscaat / € 15,99 / ISBN: 9789047714767

Het verdwenen meesterwerk De Lavezzi mysteries

Oud-profvoetballer Nathan Rutjes en zijn zoon Lavezzi (bekend van televisieprogramma's als 'Mollenstreken' en 'De Matties' (NPO/Zapp) lanceren hun allereerste kinderboek De Lavezzi mysteries - Het verdwenen meesterwerk. In dit boek reis je mee door de tijd naar de wereld van Leonardo da Vinci en los je samen met Lavezzi het raadsel van het verdwenen meesterwerk op. Lavezzi is lekker aan het voetballen als er ineens een wonderlijke machine uit de lucht komt zeilen. De wereldberoemde Leonardo da Vinci stapte uit, die een heel bijzonder schilderij kwijt is: de Mona Lisa. Als iemand hem kan helpen, dan is het Lavezzi wel! Samen maken ze een bijzondere reis door Italië en komen ze steeds dichterbij de oplossing.

Het boek is geïllustreerd door Lianne Termoshuizen.

Het verdwenen meesterwerk | Nathan Rutjes en Sander Meij / Kosmos Uitgevers / €15,99 / ISBN: 9789043926409 / €15,99 / Verschijnt op 27 juni 2023



Het kleine heelal

Een fonkelend verhaal over vriendschap en vragen

Raaf heeft vette pech. Ze is geschorst op school, haar vader staat ergens vast in het buitenland en tot overmaat van ramp is er een lekkage in hun appartement. Met haar moeder gaat ze daarom tijdelijk in een oude caravan op camping 'Het kleine heelal' wonen. In de herfst is er niet veel te beleven – zeker niet als haar moeder gewoon moet werken en haar beste vriendin Miracle op school zit, zonder haar. Toch heeft Raaf geen kans om zich te vervelen. Want wat doet Nicolaas, de zoon van de campingbaas, in het mysterieuze bos achter de caravans? En waarom doet haar moeder zo geheimzinnig over haar vader, die maar niet te bereiken is? Annejan Mieras schreef een fonkelend verhaal over vriendschap, vervelende volwassenen en heel wat vragen. Zal Raaf de antwoorden vinden?



Het kleine heelal - Een fonkelend verhaal over vriendschap en vragen/ Annejan Mieras / Uitgeverij Lemniscaat / € 14,99 / ISBN: 9789047713005

Morgen gaat het beter

Een gevoelig verhaal over verborgen armoede en de soms moeilijke relatie tussen ouders en hun kinderen. En over het belang van vriendschap en een veilig thuis. Een warm verhaal over kinderen die hun ouders proberen te begrijpen en omgekeerd. En over de kenmerken van een geslaagd feestje.



Morgen gaat het beter / Hans Vanacker / Uitgeverij de Eindhoven / € 16,95 / ISBN: 9789462916302

'Heb je al nagedacht over je verjaardagsfeestje?' vraagt de mama van Sara. Maar Sara heeft helemaal geen zin in een feestje. In hun piepkleine, sjofele flatje kan je toch niemand uitnodigen? Sara schaamt zich rot. Het verbaast haar dat haar vrienden zo'n feest net wel zien zitten. Wat een gedoe!

Winnen van de wereld over een 15-jarige klimaatactiviste

Ik ben alles wat ik niet wil zijn, realiseert Yanna zich op een dag. Op een vrijdagavond is de insteek altijd dat het een gezellige avond wordt met wat hapjes e.d. Maar die keer gebeurt er iets anders. Yanna voelt dat ze niet mee wil doen met die zogenaamde gezelligheid. Die dag was er een klimaatstaking en Yanna was er niet bij. Dat besef raakt haar en ze kan het niet loslaten. Die dag waren de klimaatactivisten met duizenden samen, wereldwijd. Er werd gezongen en er werden handen vastgehouden. Alles kon Yanna volgen via social media. Ze wilde er geen seconde van missen, ondanks dat ze school had. Evi, de vriendin van Yana werd er gek van. Nu ze het tijdens het avondeten nog een keer allemaal aan zich voorbij laat gaan, kan ze het niet helpen hoe ze reageert als haar papa haar een nugget wil geven. 'Ik hoef geen plofnuggets', zegt Yanna. Haar ouders schrikken en kijken verbaasd. Papa zegt: 'Maar je vindt ze toch onweerstaanbaar?' Dat was ook zo, maar nu niet meer. 'Vlees eten is moord', zegt Yanna. Vanaf dat moment neemt het leven van Yanna een andere wending.

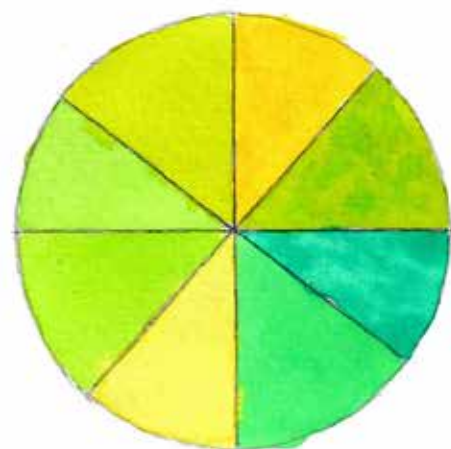
Ze maakt andere keuzes. Keuzes die invloed hebben op de vriendschap met haar beste vriendin Evi. Ineens hoort Yanna niet meer bij de zogenaamd populaire mensen. Dit allemaal omdat ze zich bezighoudt met vegetarisch eten en omdat ze zich verdiept in en zich aansluit bij de Green Rebels. Dit besluit brengt haar op een heel nieuw pad in haar leven. Het voelt alsof haar eigen omgeving haar niet meer begrijpt en zij zich niet kunnen verplaatsen in wat er zich allemaal in het hoofd van Yanna afspeelt. Yanna gaat verder, ze heeft een missie, de wereld redden of in ieder geval mensen bewuster maken van hoe zij met de aarde omgaan. Een moeilijke tijd waarin de mensen waarmee Yanna altijd omging, zich tegen haar keren en ouders en een broer die haar niet begrijpen. Tot overmaat van ramp blijkt haar vader ook nog eens betrokken te zijn bij een bouwproject waar de Green Rebels tegen protesteren. Ondanks alle narigheid en zelfs in een cel te hebben gezeten, het alleen en verstoten voelen door de mensen die ze kent, blijft Yanna voet bij stuk houden en actief als klimaatactivist.

Tijdens een van de bijeenkomsten van de Green Rebels gooit Yanna een idee in de lucht. Eigenlijk was het er al uit voordat ze er goed over nagedacht had. Het bezetten van een school. Een groots project dat zorgvuldig moet worden uitgevoerd. Als de plannen worden doorgesproken en alle voorbereidingen worden getroffen, overvalt de angst Yanna, wat heeft ze gedaan en komt het ooit goed allemaal?

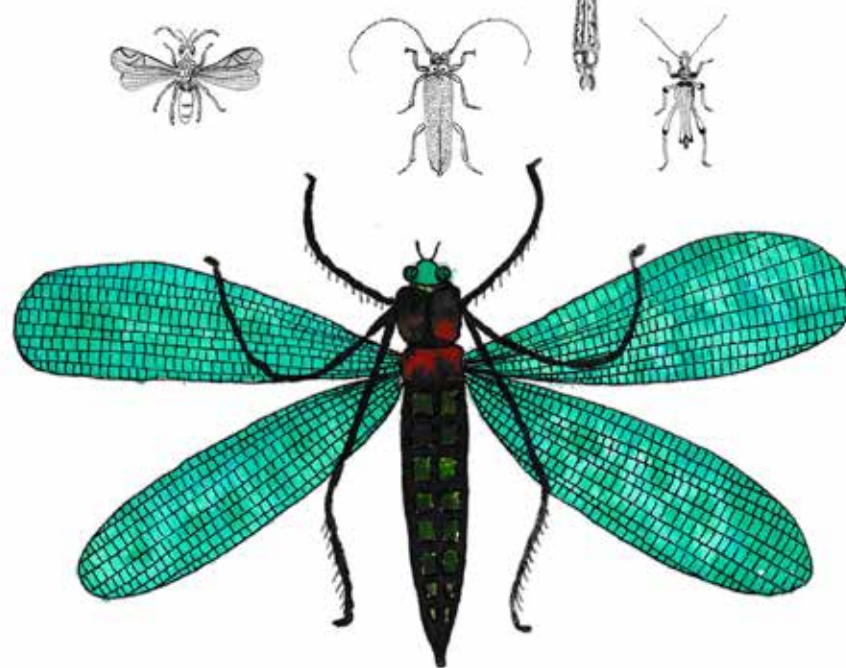
Het boek *Winnen van de wereld*, gaat niet alleen over klimaatactivisten maar ook over de ontwikkelingen die een puber doormaakt, verliefdheid, seksuele gevoelens, afzetten tegen je ouders, het vinden van je eigen identiteit, alles komt voorbij. Een verhaal dat je vanaf het begin vastgrijpt en vlot leest. Een verhaal dat niet alleen voor jongeren interessant is.



Winnen van de wereld / Mike Boode / Uitgeverij Lemniscaat / € 16,88 / ISBN: 9789047715177



libelle



Zoals je kunt zien kun je door het mixen van kleuren veel kleur variëren maken. Voor het kleurwiel hierboven heb ik maar vier kleuren gebruikt. Je kunt ook verschillende merken aquarelverf goed met elkaar mengen, dat geeft ook weer een ander effect.

COPYRIGHT JACKELIEN ALBERTS ILLUSTRATIE

VOOR MEER INFORMATIE: WWW.ETSY.COM/SHOP/JACKELIENALBERTS



DE TEKENINGEN DIE IK
MAAK VAN INSECTEN EN
ANDERE DIEREN ZIJN HET
BEGIN VOOR HET MAKEN
VAN DE STEMPELS DIE IK
ZELF GUTS.

JACKELIEN ALBERTS ILLUSTRATIE



Karin Jurgen (1972) was hoofd Marketingcommunicatie, had een praktijk voor hooggevoelige personen en geeft momenteel les aan minderjarige, alleenstaande vreemdelingen. Ze zoekt haar eigen weg, ook al blijkt die soms geplaveid met alleen maar goede voornemens. Voor Onkruid schrijft ze over de avonturen die ze meemaakt op zoek naar haar bestemming. Haar blog vind je op: karinjurgen.nl

Quality *me*-time

Weet je wat het aller-aller-allerbest is om op adem te komen?

Gewoon even helemaal niets doen. Geen werk, geen columns schrijven, geen huishoudelijke taken, geen sociale verplichtingen; gewoon even helemaal niks. En weet je wat nog beter is dan niets doen? Nog minder doen! Gewoon op de bank zitten en helemaal niks, nada, noppes, niente, nul, rien du tout. Vertoeven, verblijven, soezen, suffen, dommelen... ofwel zoals de Italianen zeggen: dolce far niente.

Dat is het echte op adem komen. En als je dat dan toch doet, doe het dan in stijl. Trek die te grote badstoffen pyjama aan, zet een kop thee of iets sterkers en kruip onder een dekentje op de bank. Hmmm. Warm. Knus. Gezellig. Het echte werk... eh, nietsdoen. Quality me-time.

Het klinkt voor mij als een scène uit een feelgood-movie. Feit is echter dat de bank niet alleen van mij is en hoogstwaarschijnlijk al bezet is door, tja... tieners. De drankjes zijn gemeengoed, de voorraadkasten zijn min of meer geplunderd en het huis is gevuld met computergeluid en muziek. Dus rest mij alleen de mogelijkheid om uit te wijken naar een ander plekje om tot rust te komen. En dat is best moeilijk in een huis vol permanente gezelligheid. De tuin? Nee, te koud in de winter en te rumoerig in de zomer. De slaapkamer? Nee, gebrek aan comfortabele zitmeubelen. De keuken? Ook niet, die is ingenomen door snackende pubers en hun vrienden. Of misschien de toiletruimte die verscholen ligt achter de keuken? Het is er rustig. Er is literatuur voorradig. Maar nog belangrijker: de deur kan op slot. Een echt paradijsje van anderhalve vierkante meter. En niemand die me stoort, toch? Helaas.

Mijn man en ik zagen ooit een documentaire op de Vlaamse televisie waarin de ouders van grote gezinnen werd gevraagd naar hun ervaringen. Eén van de vragen was of ze zich zo nu en dan terugtrokken op het toilet voor een beetje rust. Mijn man en ik proestten tegelijk uit: rust op het toilet in een groot gezin? Dat bestaât niet! De interviewer kreeg een tel later van de ouders in de documentaire exact hetzelfde antwoord. Hij was verbaasd.

Nee, ongestoord vertoeven op het toilet is een groot goed. En met vier kinderen zeldzaam. Heel zeldzaam. Wellicht daarom ook mijn queeste naar een rustige plek om op adem te komen. Misschien moet ik wel doen wat de Italianen doen. In Italië wonen.

Hm, daar ga ik eens fijn over contempleren. Nu nog even een rustig plekje vinden daarvoor.

*Karin
Jurgen*

SHOPPING

Onkruid is voor jou op zoek gegaan naar de leukste (duurzame) producten. Welk product heeft ons hart gestolen en waar konden we niet mee wachten om te gaan gebruiken? Prijzen zijn exclusief eventuele verzendkosten.

Handgebonden boekje: Kabouter Woud op eigen kracht

Het verhaaltje gaat over kabouter Woud die kabouter Bloempje aanspoort om in haar eigen kracht te komen en te gaan voor haar eigen geluk. Het is op rijm en geschikt voor kinderen vanaf 4 jaar. Gedrukt op stevig biotop papier en gebonden volgens een Japanse boekbindwijze waar kraaltjes aan toe worden gevoegd.

Van illustrator Janine Polling.

Gebaseerd op de boeken van Anastasia (van Vladimir Megre). Het is voor € 15,- (excl. verz.) te bestellen via jcpolling@live.nl



MOYU Notebook Hugger! Een zacht vilten cover voor jouw A5 steenpapier MOYU-notitieboek

Op verzoek van vele MOYU-gebruikers is hij er eindelijk: de ultieme notebook hugger! Geen gegraveerd meer in je tas om je doekje, pen of spray te vinden. Je kunt nu al je MOYU-accessoires knusjes opbergen in deze functionele cover, gemaakt van 100% gerecyclede vilt. Een notitieboekcover voelde nog nooit zo goed! Bewonder de kleuren. Geniet van het gemak. Hou van het verhaal. Deze covers zijn gemaakt door onze vrienden van i-did Factory. Zij helpen mensen terugkeren op de arbeidsmarkt en leren hen hoe ze recyclebaar vilt kunnen maken van oude uniformen en oud textiel.

Elke kleur heeft zijn eigen verhaal:

Note-rious Red: sprookjesuniformen van De Efteling

Doodle Defender: veteranenlegeruniformen veranderd in zandkleurig vilt

Steel Grey: werkkleding van de bankkluis van ABN AMRO

Blue Scribbles: gestrande uniformen van KLM

Verkrijgbaar via: moyu-notebooks.com / prijs per cover: € 19,95

Oceonics Cadeauset lavendel

Deze cadeauset bestaat uit een lavendelzeep van HelemaalShea, een Shea body butter van HelemaalShea en een lavendel deodorant van The Lekker Company. De producten in de set zijn allemaal natuurlijke producten, dus zonder schadelijke stoffen voor mens of milieu. De geur van de zeep en de deodorant is subtiel, er is geen synthetisch parfum aan toegevoegd. De shea body butter is fijn om de droge huid te verzorgen. Leuk om te geven en ook leuk om te krijgen.

Verkrijgbaar via de website: oceonics.nl / Cadeausetprijs: € 22,50



Kaartendeck: Boodschappen uit de hemel

Hoe zou het zijn om nog steeds contact met jouw overleden dierbare te kunnen maken? Dat jullie band niet verbroken is, maar alleen op een nieuwe manier mag verder groeien. Hoe zou het zijn als je niet hoeft te twijfelen of je overleden dierbare er nog is, maar je steeds beter begrijpt wat jouw overleden dierbare je aan boodschappen en signalen wil doorgeven? Ergens is dat besef er wel dat je overleden dierbare er nog is, maar misschien weet je niet hoe?

Iedereen is in staat een nieuwe band op te bouwen met zijn of haar overleden dierbare. Karen Engelbertink begeleidt je door middel van dit kaartendeck en begeleidende online training om in contact te komen met overleden dierbare(n).

Inhoud: Kaartendeck met 33 kaarten, doosje en handleiding, inclusief verzendkosten binnen NL (voor België wel verzendkosten)

Inclusief GRATIS 7-daagse online training.

Ga naar: karenengelbertink.com en bestel het kaartendeck inclusief 7-daagse training voor € 33,00



Het Kleurenmonster Winnaar Speelgoed van het Jaar 2019 België

Het kleurenmonster wordt verward wakker en weet niet waarom. Is hij nu blij, verdrietig, kalm, boos of bang? Zijn emoties zijn in de war, hij moet ze sorteren en een eigen plekje geven. Kun jij hem helpen?

Het kleurenmonster is een erg mooi vormgegeven coöperatief bordspel voor kinderen dat gebaseerd is op het kinderboek *De kleur van emoties*, geschreven door Anna Llenas. Het verhaal, en dus ook dit bordspel, helpt zeer jonge kinderen (vanaf 3 jaar) om hun emoties te herkennen. Het spel duurt ongeveer twintig minuten.

Inhoud: een spelbord, een kleurenmonsterfiguur, een meisjesfiguur, een dobbelsteen, acht potten om emoties op te ruimen, twee schappen voor de potten en vijf emotietokens.

Bestel Het kleurenmonster van Asmodee voor € 29,99 via earthgames.nl

AMAZINC! Vegan Mineral Butter Bescherming tegen schadelijke UVA- en UVB-stralingen

De Mineral Butter SPF30 en SPF50 van AMAZINC! bevat natuurlijke mineralen die jouw huid beschermen tegen schadelijke UVA- en UVB-stralingen, maar ook tegen wind en kou. Ook ideaal voor veganisten, want deze Mineral Butter met factor 30 bescherming is 100% vegan! Mineral Butter SPF30 en SPF50 van AMAZINC! bestaan volledig uit mineralen en natuurlijke ingrediënten, zoals amandelolie en olijfolie. Deze Mineral Butter is zachtroze van kleur en laat daardoor geen witte was

op jouw huid achter. De crème trekt snel in en verwerkt je met een subtiel geur van vanille. Mineral Butter zit in een verpakking van 70 gram.

De producten zijn 100% reef safe, wat betekent dat de butter in zee geen schadelijke stoffen achterlaat die het koraal en het andere zeeleven kunnen vernietigen. Een helemaal veilig product dus, zowel voor jou als de zee. Kies daarom altijd voor producten van AMAZINC! als je jouw huid wilt beschermen tegen de zon, maar ook bewust wilt omgaan met het milieu.

Kijk op mazincskincare.nl en bestel jouw Mineral Butter. Mineral Butter SPF30 kost € 21,35 en Mineral Butter SPF50 kost € 22,25.





Natuurlijke ademruimte

Toen ik besloot om van mijn passie mijn werk te maken, zocht ik ook naar een manier om op ontspannen wijze in het bos mijn werk te kunnen doen. Zodoende leek de opleiding tot natuurcoach voor mij een logische tak aan mijn bedrijf. Nog altijd heb ik geen moment spijt van die beslissing. Het is echt heerlijk om het bos in te gaan, je af te stemmen op de natuur en samen met je cliënt op onderzoek uit te gaan, om te ontdekken waar de natuur de antwoorden voor je heeft verborgen... Op het moment dat ik het bos in dwaal vallen dagelijkse beslommeringen van mij af. Ik voel de zon op mijn huid, de wind die zacht langs mijn wangen strijkt, ik luister naar de geluiden om mij heen en met een diepe ademdeug neem ik de groene energie in me op. Het is in één woord letterlijk een verademing om dit werk te doen. Ik voel me dan ook een gelukkig mens als ik 's ochtends op mijn fiets stap, mijn rugzak gevuld met onzichtbare coaching-tools en een kannetje heet water om hiervan in het bos ter plekke een kruidentheetje te maken.

Terwijl ik dit schrijf logeer ik bij mijn zus in Drenthe. Zij is trainer bij een opleidingsinstituut en geeft deze dagen de cursus systemisch coachen. Alhoewel mijn rugzak al aardig is gevuld met coaching skills doordat ik de opleiding tot natuurcoach heb gevolgd en allerlei aanverwante cursussen en workshops heb gedaan, geloof ik dat je

UIT ERVARING WEET IK OOK
DAT ALS IEMAND MET EEN
HULPVRAAG KOMT HIER
ALTIJD EEN VERLEDEN AAN
TEN GRONDSLAG LIGT



IN HET RITME VAN DE NATUUR

Yvonne Vrijhof (1973) is opgegroeid in de duinen van Velsen. De natuur is voor haar een grote leermeester, waarbij voor haar de norm geldt: in verbinding zijn met de natuur = in verbinding zijn met je natuurlijke staat van zijn. Alles wat Yvonne leert van en uit de natuur, geeft zij door aan iedereen die hiervoor openstaat via haar bedrijf Heks & Kruid. Voor meer informatie bezoek heksenkruid.info.

ZODOENDE LIEP IK NAAR EEN BEUK TOE DIE EEN UITNODIGENDE HOUDING HAD

nooit bent uitgeleerd. Door mezelf steeds verder te ontwikkelen (interessante term...) kan ik door middel van een rijk aanbod aan tools de ander een brede manier van hulp bieden. Uit ervaring weet ik ook dat als iemand met een hulpvraag komt hier altijd een verleden aan ten grondslag ligt en dat komt meestal vanuit je systeem van herkomst, dus waar je vandaan komt, vader, moeder, opa, oma... Systemisch coachen houdt in dat je ook naar die stukken gaat kijken, waardoor de blinde vlekken die je voor jezelf hebt, vaak meer ruimte en perspectief krijgen. Zo kregen we vandaag verschillende opdrachten en moesten we oefenen met elkaar, zowel als coach en als coachee te zien om hier bedrevener in te worden. Ik voelde aan het eind van de dag dat het voor mij intensief was om een hele dag op te trekken met een groep mensen. Dit had niets met de groep te maken maar met mezelf, ik heb er namelijk moeite mee om de energie bij mezelf te houden als ik met veel mensen optrek. Daarom ben ik graag op mezelf en vind ik het heerlijk om in mijn uppie door het bos te dwalen... Dus toen de eerste cursusdag afgelopen was, trok ik mijn wandelschoenen aan en vertrok ik richting het bos om even te ontladen en weer op te laden.



Eenmaal in het bos aangekomen zag ik mooie beukenbomen staan, de beuk is een boomsoort die je helpt om makkelijker in contact te komen met je voorouderlijn. Aangezien we hier deze dag mee bezig waren geweest vond ik het leuk om hier een vervolg aan te geven op mijn eigen natuurlijke wijze... Zodoende liep ik naar een beuk toe die een uitnodigende houding had en vroeg ik hem of het goed was om contact te maken. Ik voelde duidelijk een 'Ja', ik strekte mijn armen om hem heen en legde mijn voorhoofd tegen zijn stam aan... Ik nam een diepe ademdeug en bij de uitademing voelde ik dat overvloedige energie die ik door de dag heen had opgebouwd rustig werd afgevoerd de aarde in... Ik nam nog een diepe ademdeug en ik kreeg ruimte in mijn hoofd waardoor het helderder werd. 'Oké, nog een diepe ademdeug', zei ik tegen de beuk. Met de laatste uitademing voelde ik mijn voeten weer stevig op de grond staan. Ik bedankte de beuk en vervolgde mijn weg. Ik merkte dat ik aardig was afgedwaald, want waar ik een half uurtje zou gaan wandelen was ik ondertussen al ruim anderhalf uur op pad. Blijkbaar had ik die ademruimte even nodig om weer tot mezelf te komen... Op de terugweg begon het zachtjes te regenen, ik genoot van de zachte druppeltjes op mijn gezicht. De regen voelde als een zegen, waarbij ik werd schoongewassen van alle opgedane indrukken. Terwijl de wind door mijn haren blies, lag er op mijn pad een krachtige vuursteen. Hiermee was voor mij de cirkel rond en waren alle elementen aanwezig om mij weer helemaal naar mezelf toe te brengen. Dankbaar voor alle wonderjes die de natuur mij geeft, liep ik opgeladen met groene energie mijn weg terug.

Yvonne Vrijhof

SLIM STUDEREN

Wil jij werken aan je eigen (spirituele) groei? Dan zijn deze online cursussen en trajecten vast iets voor jou! De lessen bevatten alles wat je nodig hebt voor een diepgaand en bewuster leven. Samen met deskundige begeleiders kom je tot nieuwe inzichten en krijg je een inspirerende dosis aan kennis en vaardigheden.

Succes met het volgen van dit nieuwe pad in je leven!



JOUW NIEUWE PAD BEGINT MET EEN CURSUS VAN ONKRUID WELKE STUDIE KIES JIJ?



SCHRIJF JEZELF VRIJ

Zelfreflectie door te schrijven

Vind je eigen antwoorden op vraagstukken die jou bezighouden met de cursus **Schrijf jezelf vrij: vind je innerlijke wijsheid met Mindful Analysis.**

De antwoorden liggen verscholen in jezelf. Door allerlei onzekerheden, angsten of verwarring komen ze niet naar boven drijven. Maar met zelfreflectie kun jij de antwoorden vinden.

Een 'Schrijf jezelf vrij'-traject kost € 395,- inclusief btw

BOOMCIRKEL

Online jaarcursus van Heks & Kruid

De online **Boomcirkel** is een jaarcursus (+ een maand extra). Elke maand krijg je in de vorm van tekst- en videomateriaal een Boom toegestuurd die het Bomenorakel heeft bepaald.

De cursus Boomcirkel kost € 360,- inclusief btw

KRUIDENWIJS

Online basiscursus van Heks & Kruid

Kruidenwijs is een online cursus waarbij je leert om op onderzoek uit te gaan naar de magische, beschermende en genezende kracht van dertien verschillende kruiden/ bomen. Elke Volle Maan(d) neem je één kruid/boom onder de loep, bekijk je alle kanten hiervan en voeg je dit samen met het thema van de Volle Maan die op dat moment in haar kracht staat.

Het Kruidenwijs basispakket kost € 420,- inclusief btw

JOUW TINY HOUSE

Online basiscursus van Marjolein in het Klein

De cursus **Jouw Tiny House – van droom naar realiteit** is bestemd voor iedereen die serieus overweegt de stap te zetten naar een Tiny House en concreet aan de slag wil met het realiseren van die droom. De online lessen zijn zo opgebouwd dat je een logisch proces doorloopt van Tiny House-droom naar werkelijkheid.

De cursus Jouw Tiny House kost € 165,- inclusief btw

KRUIDENSPIRIT

Online basiscursus van Heks & Kruid

Kruidenspirit is een online jaarcursus waarbij je leert om op onderzoek uit te gaan naar de magische, beschermende en genezende kracht van twaalf verschillende kruiden. Per maand wordt er één kruid belicht en leer je dit kruid te verbinden met natuurelementen en de nieuwe maan.

Het Kruidenspirit-basispakket kost € 385,- inclusief btw

NIEUWSGIERIG?

Op onkruid.nl/onkruid-college is een uitgebreide beschrijving van deze aangeboden cursussen te vinden. Ook vind je hier extra informatie over de begeleiders én hoe je de gewenste cursus kunt bestellen.

De aangeboden cursussen zijn niet van Onkruid zelf, maar zijn wel via onkruid.nl/onkruid-college te bestellen. Na betaling neemt de betreffende cursusbegeleider contact met je op.



Aaron Götze (25) studeerde Taal- en Letterkunde en Bedrijfscommunicatie aan de universiteit van Leuven. Hij werkt als redacteur bij het Kortrijks Handelsblad, geeft bijles Duits aan scholieren en is in z'n vrije tijd steevast op het basketbalveld te vinden. Toen hij twee jaar geleden zijn eerste bundel korte verhalen schreef, ontdekte hij zijn liefde voor de pen. Voor Onkruid schrijft hij over de uitdagingen die het leven hem als duurzame en bewuste millennial biedt.

Op adem komen

Twee weken geleden nam ik voor het eerst in een half jaar tijd nog eens een volledige week vakantie. Even uitblazen, dacht ik. Even weg van het jachtige ritme van de doorsnee werkweek op de krantenredactie. Een weekje heerlijk onbereikbaar. Mijn collega's zwaaiden me op vrijdag uit, maar niet zonder te vragen wat ik van plan was in mijn vrije week. Je had hun gezichten moeten zien toen ik kurkdroog 'helemaal niks' antwoordde. Vertwijfeling. Onbegrip. Verbazing. Een onbeholpen lachje. Ik vond het best grappig om te zien hoe ze zich een houding probeerden aan te meten. In eerste instantie dachten ze wellicht dat ik mijn plannen niet aan hun neus wilde hangen, maar ik bevestigde nogmaals dat ik eigenlijk echt niets speciaals op de agenda had. 'Op adem komen', zei ik. 'Ik ga een weekje op adem komen.'

Helemaal anders dan een jaar geleden, toen ik tijdens mijn week vakantie simpelweg geen moment rust had ingebouwd. Samen met een vriend stapte ik meteen het vliegtuig op voor een trip naar het wondermooie Spaanse havenstadje Cádiz in Andalusië. Zoals dat gaat op reis slingerde ik van de ene overweldigende ervaring in de andere. Ik nam de zonovergoten Spaanse omgeving volledig in me op. En dat de zon brandde, kon ik iedere avond weer zien toen ik met m'n bloedrode hoofd voor de spiegel stond. Wat gingen die dagen snel voorbij! Tapas smullen in een pittoresk restaurantje, een zonsondergang op het strand meepikken, zwemmen in de Middellandse Zee... We vielen van de ene 'oh' en 'ah' in de andere.

Zo brachten we ook een bezoek aan het stadje Tarifa, gelegen op de zuidelijkste punt van Spanje, van waaruit je een prachtig zicht hebt op Afrika. Maar ook Gibraltar konden we niet links laten liggen, en de daarbij horende en aanlokkelijke *fish and chips* al helemaal niet. Om de reis helemaal neer te leggen, gingen we samen een match kijken van Cádiz CF. Een voetbalploeg die uitkomt in de hoogste klasse in Spanje en dat weekend – geloof het of niet – het almachtige Barcelona mocht ontvangen. De bezoekers haalden het (uiteraard), maar dat was slechts een voetnoot van een ronduit fantastische reis.

Maar toen, toen was het plots maandag. Daar zat ik dan, suf turend op een overvolle mailbox. En vooral: nog meer uitgeput dan voorheen. Voldaan, dat wel, maar uitgeput. Dat moment heb ik me voorgenomen om tijdens mijn eerstvolgende vakantie niet snel, maar traag te leven. Even niet kopje onder in de Spaanse zon, maar ademen, hier, in België.

En dat heb ik gedaan. Genoten van de kleine dingen. Een koffietje gedronken met vrienden, een avondwandeling gemaakt met muziek in de oren, tijd genomen om een sudoku op te lossen... Wat is het heerlijk om eens lekker traag te leven!

AARON



Cadeau voor nieuwe abonnees

Onkruid staat boordevol inspirerende verhalen, reportages, praktische rubrieken en pittige interviews waar je lekker voor gaat zitten. Wil jij niets missen en op de hoogte blijven van al het nieuws? Word abonnee! Dan ontvang jij een jaar lang Onkruid in je brievenbus. Geniet van het leven en groei mee met ons, zeker nu de tijd van verandering voor ons ligt.

Vind je innerlijke kracht

Meditatie is tegenwoordig geen luxe, het is een noodzaak

De wereld waarin we leven verandert snel. Een pandemie, klimaatverandering, fake news: deze gebeurtenissen beïnvloeden onze gezondheid en productiviteit, en hebben een enorme impact op onze innerlijke rust. Meditatie is in deze turbulente wereld geen luxe meer, het is een noodzaak, daar is Swami Purnachaitanya van overtuigd. Maar hoe doe je dat, naar binnen keren om vrede, focus en veerkracht te vinden?

In deze praktische gids helpt de spiritueel meester je om de bron van je rusteloosheid te vinden en geeft oefeningen voor zowel beginners als gevorderden om je eigen meditatie routine op te bouwen. Leer om volledig in het moment te zijn, krijg een rustigere geest en ervaar optimale energie.



Vind je innerlijke kracht / Swami Purnachaitanya / Uitgeverij Spectrum / € 21,99 / ISBN: 9789000380527

Je kunt ook kiezen voor 10% korting!

Abonnee worden?

Neem nu een jaarabonnement voor € 39,50

Bel 0251 - 257924 of meld je aan via onkruid.nl

BRAM WITVLIET

Bram fietst

In 12 jaar langs
alle dorpen en steden
van Nederland

KNNV UITGEVERIJ

DE SCHRIJVER



Bram Witvliet, geboren in Friesland en op vijfjarige leeftijd verhuisd naar Eindhoven. De plek waar hij in 2007 met het 12-jarige project “Bram Fietst” begon. Bram had als doel alle dorpjes en steden in Nederland op de fiets te bezoeken en zo het fietsen te promoten. Maar misschien nog belangrijker: om meer aandacht en bewustwording bij mensen te creëren voor de natuur en het milieu. Voor meer info, ga naar bramfietst.nl

In 12 jaar langs *alle dorpen en steden* van Nederland

Na een ritje vol met kuitbijters in een glooiende omgeving, fiets ik terug richting Nijmegen. De Zevenheuvelenweg, de Oude Holleweg, de heuveltjes rondom het gehucht Holdeurn nabij Berg en Dal, waren pittige klimmetjes om me op uit te leven. Ik rij via een van de kleinste plaatsjes van Nederland, Persingen, dwars door de polder. Ik ben nog altijd aan het uithijgen en het zweet gutst op mijn matzwarte frame. De temperatuur op deze stramme februaridag ligt misschien niet hoger dan vijf graden, dus ook daarom wil ik blijven bewegen. Ik laat de benen draaien, niet als een malloot zoals tegen de hellingen op, maar in een zodanige cadans dat ik weer op adem kom. Ik rij de stad binnen, ga onder de Waalbrug door en zoef naar beneden, de Waalkade op. Een overdadige zon strooit haar stralen over de onstuimige rivier, over het roestende staal van de brug, over de trotse Keizerstad.

Op de kade rij ik langzaam uit, klik ik uit mijn pedalen, zet mijn fiets tegen een prullenbak en ga, ondanks de kou, toch even op een bankje zitten. Er lopen af en toe wat mensen voorbij, en op de andere bankjes zitten ook mensen over het water te turen, naar Lent, naar de spoorbrug, de Waalbrug of naar elkaar. Onwillekeurig moet ik denken aan Japi, de hoofdpersoon in de roman *De uitvreter van Nescio*. Japi bracht de laatste maanden van zijn leven aan de Waalkade door. ‘Tobben willen ze, blijven voorttobben. En onderwijl gaat de zon op en onder, de rivier stroomt daar naar ’t Westen en blijft stroomen tot ook daar een eind aan komt.’ En na verloop van tijd verzand ik ook in gepeins, in getob. Zou de Waal ooit dusdanig buiten haar oevers treden dat mijn Nijmegen verzwolgen wordt door het water? Klimaatverandering spaart niemand. Is de mensheid inmiddels zo ver afgedwaald?

Heel Nederland doorfietsen. Menigeen vond het een absurd idee. Daar heb ik me altijd wel in kunnen vinden. Ik heb in al onze twaalf provincies 25.000 kilometer gefietst, verspreid over 250 fietstochten, om 3075 plaatsnaamborden te fotograferen. Ondertussen haalde ik geld op voor milieuorganisaties, om al fietsend toch iets proberen te betekenen. Onze taal gebruikt het woord absurd doorgaans om iets belachelijks, iets onzinnigs, iets ongerijmds mee te beschrijven. De Franse filosoof en existentialist Albert Camus heeft het absurde tot een van de kernbegrippen in zijn filosofie gemaakt, ook al omschrijft Camus het absurde niet als een filosofisch begrip maar als ‘een gevoel’. Het ‘absurde’ ontstaat in de confrontatie tussen de mens die vragen stelt naar zijn bestaan en daar op onredelijke wijze geen antwoord van de werkelijkheid op krijgt. Fietsen is in wezen ook een absurde activiteit. Het is immers niet noodzakelijk voor mijn voortbestaan, maar het geeft mijn leven wel kleur, betekenis en richting. Er zit wel degelijk zin in fietsen. Het is een activiteit die als doel op zich kan worden gezien, fietsen omwille van het fietsen, gewoon zomaar nergens heen, en als een activiteit met een doel buiten het fietsen zelf, zoals het fotograferen van ettelijke plaatsnaamborden of het bereiken van een bestemming. Mijn emoties komen en gaan zoals de wolken voorbijrijden in de lucht, terwijl ik daar op dat bankje aan de Waal zit. Ik krijg het koud en wil weer verder fietsen.

Bram Witvliet

Bram fietst / Bram Witvliet / KNNV Uitgeverij /
€ 22,50 / ISBN: 9789050119009

SPOTLIGHT

Mijn verhaal over het pad naar het willen redden van Moeder Aarde recht vanuit mijn hart

Mijn naam is Theo Boomzinger, in de periode 1965-1971 heb ik een opleiding aan de Koninklijke Academie van Beeldende Kunsten in Den Haag gevolgd en succesvol afgerond. Sinds 1974 volg ik mijn hart en niet de Haagse tradities. Als sterrenkind is het mijn taak de LIEFDE weer in de mensenharten te doen groeien: van derde chakra van macht naar vierde chakra van Harte LIEFDE. Als ik denk aan plekken waar ik mij als beeldend kunstenaar gelukkig voel, dan denk ik aan een stil landschap, een bos zonder mensgeluiden. Daar ervaar ik een diepe, liefdevolle innerlijke meditatieve leegte-stilte en is er het besef dat alles één is. Als ik in het bos ben en ik ontmoet een eik, dan voel ik de positieve uitstraling van deze prachtige boom. Blij ga ik bij de boom zitten en ervaar de klanken en geluiden. Ik maak minibouwwerkjes van dunne takjes en stokjes. Deze verbind ik met papier of textiel. Alles beschilder ik met de eikenkleuren, samen met de tekens van LIEFDE en ontvankelijkheid.

Dat wat ik ervaar, hoor en maak, geef ik weer in tekeningen, foto's en geluidsopnames. Deze kun je lezen, zien en beluisteren op mijn website boomzinger.nl. Graag nodig ik jou uit om de site te bezoeken. Jarenlang heb ik intuïtief getekend. Dit heeft een groeiproces in werking gezet. Tijdens dit proces opende ik mij steeds meer. In mij ontwikkelde zich een tot LIEFDE gevende kern, een opengroeiend mensieliefdeshart. Het begin van mijn levensavontuur, met als missie, hoe kun je een mensenhart laten openbloeien tot een liefdeshart, zodat men leeft in liefdesverbinding met zichzelf, de ander, maar vooral met de Natuur. Moeder Gaia, de Aarde,



Mijn harte labrynt naar de
bron van liefdeslicht.



Stilte vlinders vliegen de
bron van liefde binnen.



de Schepping. Mijn boodschap, mijn missie, kwam tot uiting in een jarenlange durende serie intuïtief ontstane tekeningen, niet rationeel te begrijpen. Tot ik met hulp plotseling zag wat het mij wilde zeggen: "Hoe groei ik open als huis, als architectuur" (zie ook: boomzinger.nl). Dit werd een deel van mijn oeuvre. Het steeds verder opengroeiend liefdeshart. Mijn inspiratiebronnen zijn o.a. stichting Natuurcollege en de toespraak van Chief Seattle tot de president van Amerika in 1854 (te vinden op internet). Daarnaast behoren ook geestverwante dichters (openers!) tot mijn inspiratiebronnen als J.C. van Schagen, Maria Vasalis en Inez Meter.

Mijn wens

Als ik mijn verzameling van tekeningen, foto's en geluidsopnames en video's zie, heb ik één wens. En die wens is om alle werken samen te brengen op één plek. Denk bijvoorbeeld aan de kantine van een spiritueel centrum waar mijn oeuvre gedeeld kan worden met mensen. Zodat zij in verbinding kunnen komen met de natuur. Dat het hun harten opent en er een diepe verbinding met de natuur ontstaat. Om dit kracht bij te zetten kunnen er bijvoorbeeld meerdaagse programma's worden georganiseerd waar geïnteresseerden samen komen. Deelnemers kunnen de video's en opnames bekijken, luisteren en laten binnenkomen en een diepe verbinding met de natuur ervaren. Ben jij diegene die mij tips kan geven voor een stichting of instituut dat ontvankelijk blijkt voor mijn spirituele ecologie? Dan kom ik graag in contact. Ga naar boomzinger.nl waar je mijn contactgegevens kunt vinden. In de tussentijd, geniet van wat er te zien en vooral te horen is op mijn site. Laat het jouw hart raken.

Het leven is niet van jou
als je altijd maar
met anderen bezig bent.



Jij Als Bron

Uit het Inzicht Kaartendeck

www.jijalsbron.nl/winkel

HET VOLGENDE NUMMER VAN ONKRUID WIL JE NIET MISSEN

De maanden augustus en september nodigen uit om nog volop te genieten van het vrij buiten zijn. Lekker buitenspelen. Doe jij mee? Speel jij ook nog steeds? Onkruid speelt mee in het spel dat leven heet.

Wij nodigen jou uit om met ons mee te doen.
Leef, speel en geniet, voel je vrij in alles wat jij doet!

**Onkruid 275 augustus/september is
vanaf vrijdag 28 juli 2023 verkrijgbaar**



VAKANTIE **V**NDERS!

Samen ontmoeten ... beleven en verbinden

leuke mensen
mindful
bewust gezond
wereldmuziek
ontzorgt natuur
happy workshops
love sense

**Workshops
& Activiteiten**

- Yoga
- Meditatie
- Dans
- Vuurloop
- Djembé
- Theatersport
- N.L.P.
- Schrijven
- Massage
- Innerlijke familie
- Vrouwencirkel
- Mannencirkel
- Kampvuur
- Kinderprogramma's
- En meer...

f i g 06 38 4241 22 www.VakantieAnders.nl info@vakantieanders.nl



GEZONDHEID BEGINT BIJ KENNIS



Stress & Hormonen
Micha Kroese



Mineraalverbindingen
Micha Kroese



Spijsvertering
Wouter de Jong

DE NANO MINERALEN ACADEMY LEERT JE OM
ZELF REGIE TE NEMEN OVER JE GEZONDHEID

www.nanomineralen-academy.nl

Bekijk ook:

Diep in zee met omega-3
- Wouter de Jong

**Studies ondersteunen de kracht van
inhoudsstoffen.**
- Micha Kroese

**Gezond zwanger zijn voor jou en je
baby**
- Sanne Knijn en Jelena Kuiper

Diabetes omkeerbaar
Wouter de Jong

Mineralen pro
- Wouter de Jong / Micha Kroese

Immuunsysteem
- Wouter de Jong

Goud of God?
- Steven de Koenigswarter

Eetstoornissen en gebitsproblemen
- Micha Kroese

De kracht van de productiemethodes
- Micha Kroese



Schrijf je nu in!



Onze missie? 0% emissie!

HUB



MovR



BOX



City-e biedt slimme, innovatieve transportmiddelen die ervoor zorgen dat bedrijven op een CO₂-uitstootvrije manier de logistiek binnen het bedrijf kunnen inrichten zodat die bijdraagt aan een groen en duurzaam werkproces binnen bedrijven. Het bedrijf is importeur van de Rytle Cargobikes, De MovR, TriLiner en de TriLiner + voor aanhanger.

Meer informatie vind je op de website citye.nl of neem contact op via
Telefoonnummer: 088-2733444 | E-mail: info@citye.nl