



juni 2023

De nieuwsbrief/nieuwsflash is een initiatief van de VvE voor haar leden. Auteurs zijn verantwoordelijk voor hun eigen inbreng.



foto Kristina Nijs

Woordje vooraf

De zomer lijkt de lente in te halen. Voor u ligt een lijvige nieuwsbrief, lente- en zomereditie samen... Er is heel wat gebeurd sinds wij u een gelukkig nieuwjaar hebben gewenst. En er staat even zoveel te gebeuren!

Heel wat nieuws van onze vereniging rond de vormingsweekends, bekendmaking van Etonie, de nieuwe website en nog veel meer. Het ledenaantal van onze vereniging is intussen opgelopen tot tachtig, en dat is wel een melding waard!!! Tachtig mensen die Etonie mee helpen uitdragen en bekend maken, dat ondersteunt!

Heel wat pedagogen en cursisten zijn in hun pen gekropen en delen hun wedervaren met Etonie in telkens opnieuw beklijvende inzendingen. En we staan niet stil... Aankondigingen van cursusreeksen en eutoniedagen in de zomermaanden en het najaar, én uiteraard de sessies die op geregelde basis doorgaan en op onze nieuwe website te vinden zijn.

Laat u zeker ook verrassen door het inspirerende wedervaren van collega Margriet De Haene in het verre Portugal, samen met haar man Simon en hun kroost. Greta Enkels ging bij hen op bezoek...

Voorts nog een resem boeken om uw zomerdagen op te frissen...

Ik zou deze nieuwsbrief willen beginnen met een verrassend berichtje van Therese Windels dat ons enkele weken terug is toegekomen. Indertijd, aan het eind van onze opleidingscyclus, hebben wij Therese en Walter een boompje cadeau gedaan bij wijze van dankbaarheid voor wat zij ons hadden meegegeven. Het boompje was zorgvuldig uitgekozen, een oude appelsoort met de onverzonnen naam 'Trezeke Meyers'. Wijselijk heb ik toen voor mij gehouden dat de vruchten van dit boompje weleens lang op zich zouden kunnen laten wachten, *de aard van het plantje...*

Wij wensen u intussen veel leesplezier, een hele zomer lang!

Kristina Nijs

Prettige mededeling aan allen van de 8^{ste} cyclus:

Toen we in 2016 de bijscholing samen in dankbare stemming aan het afsluiten waren in het zaaltje bij Ingrid, werd ons door jullie... een appelboompje geschonken... die Walter in de tuin plantte...

Zeven jaar lang... keken we uit naar een appeltje !!!

In deze lente van 2023 zien we, na een weelderige bloesempracht, een weelde aan appeltjes verschijnen...

heerlijk perspectief... !

Mocht u langskomen...

dan schenken we u graag een appeltje...

(als ze rijp zijn...)

Met dankbare terugblik

Walter & Therese



nieuws van de vereniging

Vormingsweekend

Het Malle-vormingsweekend ligt al even achter ons en werd als zeer aangenaam ervaren.

Op zondag 23 april moesten we toen echter twee sessies annuleren door overmacht, *Nordic Walking* omwille van voorspelde plensbuien en *Taketina* omwille van ziekte workshopbegeleider.

Beide begeleiders zijn bereid gevonden om hun sessie alsnog gratis aan te bieden AAN IEDEREEN die er tijd en zin in heeft. We voorzien deze dag op **3 september in Kessel-Heide** (nabij Lier, er is een treinstation voor wie het openbaar vervoer verkiest).

Programma:

- om 11.00 u zijn we welkom bij Nathalie Haccuria in Kessel voor **Taketina**, introductie met Linda Wilms (indien té veel deelnemers wijken we uit naar een andere ruimte in Kessel of Nijlen)
- om 14.00 u verzamelen we op de parking van de Kesselse Heide voor **Total Nordic Walking** met Eric Feyten (kijk zeker al eens op zijn website: nordicwalking-ontmoeten.be)
- einde rond 16.00 u

Je kan ook kiezen voor één van beide sessies.

Ieder brengt z'n eigen lunchpakket mee. We hopen op heerlijk picknick-weer.

Maak liefst al vóór 30 juni je interesse kenbaar zodat we de gepaste voormiddagruimte kunnen reserveren. Het aantal deelnemers is beperkt.

Meld je aan via - vorming@eutonie.info -

Het kan een heerlijke ontmoetingsdag worden. We kijken er naar uit!

Drie collega's gevierd als erelid...

Op de Algemene Vergadering van zondag 23 april in Malle zijn drie van onze collega's tot erelid van de vereniging geroemd, **Greta Enckels**, **Mia Lenaert** en **Jill Penton**. Elk van hen heeft zich jaren ingezet voor de Vlaamse Eutonie School en de Vereniging voor Eutonie. Hieronder lees je de waardering voor hen van onze collega's.

Greta-lief,

Over een stille kracht gesproken
aanwezig in je eigen eenvoud
trouw aan jezelf
en meteen ook in al je engagement.
Daar waar de eutonie mee in vervat lag
als vanzelfsprekend.
Zonder toeters of bellen
deel van de ruggengraat van de VES
tot de laatste noot.
Hoe zeg je 'merci'
voor wat je ons bracht en brengt ?
Nen bloemekke als tastbare geste
maar bovenal
wees vanaf nu welkom in de VvE
als erelid, Greta
en blijf bij ons met je
onverwoestbare glimlach naar het leven!
In naam van:
Renild van den plas, Hilde De Ridder,
Elly Vanhoof, Frank Snieder
Griet Sempels
en alle leden en pedagogen
die in 't plezier delen
jou te mogen kennen.



Wij van de VvE waarderen de jarenlange inzet en betrokkenheid die Jill heeft voor de eutonie. Zo heeft zij jarenlang voor de VES de spierkettingen op een inspirerende manier als thema vormgegeven, geeft ze op een creatieve en vrolijke manier de eutonie op basis van een grote deskundigheid en heeft ze een groot aandeel gehad bij de start van de VvE en het opzetten en het beheer van de website. Zeker dit laatste aspect is op de achtergrond en minder zichtbaar.

Jills totale aandeel is van onschatbare waarde en honoreren wij met een erelidmaatschap.

Beste Mia,

We kennen jou vooral als de immer gedreven en zorgvuldige sidekick van Therese. Jouw manier van omgaan met de 'leerlingen' was stimulerend, enthousiasmerend en ... zelfs troostend waar nodig. Je zag kansen en kwaliteiten in elk van ons. Je feedback was telkens positief bekrachtigend. Alle pedagogen hebben warme herinneringen aan je zorgzaamheid, je oprechte interesse, je vakkennis en jouw rotsvast geloof in 'eutonie als werkzame pedagogie'. In de jaren dat je actief was in het bestuur van de VvE hebben wij ook mogen proeven én profiteren van al deze kwaliteiten. We bieden jou daarom graag een erelidmaatschap aan van onze vereniging. Eigenlijk zijn er geen woorden voor om onze dankbaarheid uit te drukken... alleen een gigantisch applaus!!!

Ons **VOLGEND VORMINGSWEEKEND** is voorzien voor **17, 18 en 19 NOVEMBER in MALLE**.

Tijdens het voorbije weekend werd het intervisiemoment op vrijdagmiddag als heel waardevol ervaren. Daarom heeft het bestuursorgaan ervoor gekozen om ook in het novemberweekend al te starten op vrijdagmiddag. Een langer samenzijn geeft bovendien meer ontmoetingskansen en er werd aangegeven dat het rijden en aankomen op vrijdagmiddag veel rustiger is als op zaterdagochtend.

Wil je er weer graag bij zijn, reserveer nu al de data in je agenda!

Half september mag je de uitnodiging met het programma verwachten in je mailbox.

Samen sterk! Met elkaar bouwen we aan een nieuw geluid.

Zoals we op de AV hebben aangegeven, hebben wij de hulp ingeroepen van **Toolbox**. Deze organisatie helpt vzw's verder. Door het wegvallen van de VES realiseerden we ons dat we "iets" moeten doen om er voor te zorgen dat we op termijn weer nieuwe instroom van leden krijgen. Voordat er een nieuwe eutonieschool opgericht kan worden zijn er belangrijke randvoorwaarden die ingevuld moeten worden. 1) Etonie mag bekender gemaakt worden. 2) Etoniepedagogen verder activeren om sessies te geven.

Ik beschrijf in dit stuk kort het proces dat toolbox faciliteert. Na een kennismakingssessie met toolbox kregen we enkele vragen mee:

Waar willen we als organisatie afscheid van nemen of loslaten?

Wat zijn voor jou obstakels om etonie vanuit de VvE in de wereld te zetten?

De gedeelde conclusies op deze laatste vraag waren:

Weinig zelfvertrouwen en weinig PR vaardigheden.

Weinig artikelen, te weinig literatuur met een wetenschappelijke onderbouwing.

Te veel op een eiland, navelstaren.

Te veel algemeen aanbod, niet op doelgroepen afgestemd.

Ook hebben we het over gedeelde kernwaarden gehad. De vragen over onze methodiek en de meerwaarde voor organisaties zijn voorbijgekomen. En de vraag waarom organisaties met ons in zee zouden gaan.

Mooie en inspirerende gesprekken met collega's over ons vak! De bovenstaande vetgedrukte uitkomsten zijn nu onze aandachtspunten. We kregen als voorbereiding voor onze eigen sessie enkele nieuwe vragen mee. Op 27 april hebben we weer onder inspirerende leiding van toolbox een sessie gehad over onze USP.

Wat is onze **Unique Selling Point**? Met een USP kan je het onderscheid maken van anderen. Vervolgens hebben we gedroomd (brainstorm) hoe de VvE eruit zou zien: expertise centrum, etoniepedagogen bieden veel sessies aan en kunnen hiervan leven, en nog veel meer...

Daarna hebben we gekeken naar belemmeringen (daar zijn we goed in 😊): weinig samenwerking, meerwaarde van etonie is niet concreet, geen kader om etoniepedagogen te ondersteunen, etonie is onbekend.

Nu was het weer aan ons om nu zonder begeleiding een eigen bijeenkomst te organiseren op 30 mei, om op basis van USP, slogans van andere bedrijven tot eigen pakkende slogans te komen.

- De USP uitkomsten van 27 april benoemd: zelfverantwoordelijkheid, zelfzorg, lichaamsbewustzijn, werken met de huid als tastorgaan, ('natuurlijk' toegevoegd).
- Slogans van andere bedrijven/organisaties die aanspreken (**slogan moet goed bekeken zijn en iets zeggen over jezelf en de doelgroep**).

Enkele voorbeelden:

Nike: Just do it

Apple: think different

Cosmetica: you obviously have good things

Biovakantietoord voor gehandicapte kinderen: onbeperkt jezelf zijn

Audi: Voorsprong door techniek.

- We raakten enthousiast over de compactheid van slogans en zijn buiten onze comfortzone tot een aantal mooie serie slogans gekomen.

Eutonie, kiezen voor me-time
Eutonie, kiezen voor zelfzorg
Eutonie, kiezen voor mijn lieve lijf

Eutonie = Mindful 2 (kwadraat 😊)
Eutonie = yoga 2
Eutonie = goed leven 2
Eutonie = Energie 2

Eutonie is de sleutel tot natuurlijke levenskracht
Eutonie is de sleutel tot natuurlijke veerkracht
Eutonie is garantie op een meer ontspannen leven
Eutonie is garantie op minder ziektekosten
Eutonie is garantie op levenslang fit
Eutonie is garantie op een gezond lijf
Eutonie, de 'weten'-schap van je lijf ervaren
Eutonie is natuurlijke magie.

Wil je ons helpen om te kiezen? Of wil je ook meedoen met deze inspirerende gesprekken? Of wil je geïnspireerd worden om eutonie verder bekend te maken?

Deze sessies zijn mooi door de diversiteit van denken, openheid, loskomen van je eigen denkbeelden, en de frisse wind die waait. Samen komen we verder dan alleen! Op **7 oktober** organiseren we bij Nathalie een gezamenlijke dag van 10.00 - 16.00 u. Reserveer alvast tijd in je agenda als je deel wilt uitmaken van het nieuwe elan. De uitnodiging en het definitieve programma volgen later.

Kristien, Nathalie, Renild, Elly en Frank



foto Meta Zahren

De voorbije maanden werd er productief gewerkt aan de nieuwe site. Meta Zahren werd hierbij ondersteund door Chantal Bols. Er werden vele uren gependeed, achter de pc, live vergaderingen en zoom-overleg. Renild en Elly namen de taak op zich om alles nog een laatste keer na te lezen, zodat schrijffouten en niet werkende linken werden aangepast. Waarvoor dank.

De nieuwe site wordt deze maand gelanceerd of is mogelijks bij het versturen van deze nieuwsbrief al online. Chantal neemt vanaf nu het beheer van de site over van Meta.

Dank Meta voor de creatieve kracht en zin voor esthetiek waarmee je de nieuwe site wist in de startblokken te zetten, en aan jou Chantal, praktische en ondernemende side-mate voor Meta en je bereidheid om het beheer vanaf nu onder je vleugels te nemen!

Het zou kunnen dat ondanks het vele werk er hier en daar toch nog iets niet werkt zoals het hoort, of je ontdekt nog wat schrijffouten... Je kan dat melden bij Chantal - chantal.bols@wannadance.be -

Zo maken we er samen een perfecte site van!

Voor het aankondigen van uw cursussen zal nog een mail rondgestuurd worden met alle aanwijzingen hiervoor.

Noteer ook volgende ...

Ondertussen is genoegzaam geweten dat het patrimonium van de VES voor een deel overgenomen werd door de VvE. Bij dit materiaal vonden we mooi gerief om een eutonie-standje op te bouwen zoals doeken en geplastificeerde platen met foto's en teksten.

Uiteraard ook een hele voorraad eindwerken en andere publicaties voor verkoop.

Dit alles is te bevragen/bestellen bij - renild.vdp@gmail.com -

Wie kan ons (VvE) helpen aan de officiële tekst waarin de WHO de eutonie erkent?

Uw reactie graag sturen aan - vve.correspondentie@gmail.com -

Eutonie beleven - terugblikkend

Een terugblik op een inspirerend vormingsweekend in Malle, april 2023

Grote belangstelling van pedagogen én sympathisanten voor het goed gevulde en inspirerende programma door en voor collega's! In het kort hieronder enkele bevindingen.

Het ervaren van 'intervisie' aan de hand van een vijftal oefeningen onder begeleiding van Lydia vraagt zeker om een vervolg. Wat houdt intervisie in en wat biedt intervisie aan pedagogen?

'Actief-receptief', 'aanraken-aangeraakt worden' met aanwijzingen van Annie en Chris was weer erg leerzaam en waardevol.

Frank gaf enkele handvaten voor het maken van PR en tips voor het opstellen van een pakkende tekst. De deelnemers gingen uiteen in subgroepen om een doelgroep te kiezen, de 'pijn' van de doelgroep te benoemen en te komen tot oplossingen. Doelgroepen waren: verzorgenden, leerkrachten, arbeiders, beeldschermberoepen, verlieservaringen, chronische vermoeidheid, ouderen.

Bijscholing rond fascia werd aangeboden door Betsy Devoghel. Vooral aan de hand van oefeningen verduidelijkte zij de lectuur van de beweging, een langzame beweging en steunpunt in de beweging leren zien. De powerpoint van haar presentatie is ons later gemaïld.

De reeks voor pedagogen door Renild verwoord, was een goede her-innering. Frank begeleidde de sympathisanten.

De zondag stond in het teken van keuzesessies: yogilates op eutone wijze door Chantal, het staartbeen door Claire. In de namiddag: bevrijdend zingen door Ruth en ademwerk door Gabriëlle. Zeer inspirerend en stimulerend.

En tot slot de algemene vergadering. Naast het goedkeuren van het jaarverslag, het financiële verslag en de begroting, etc. ontvingen Jill, Mia en Greta een erelidmaatschap voor al het werk en hun inzet in de afgelopen jaren.

Ik herinner me vooral ook het enthousiasme en het élan van alle aanwezigen!

En tot slot: de onnavolgbare presentatie van Gie van de muzikale Eutonie in een holle blok.

Heel veel dank aan de VvE voor het organiseren van een inspirerende navorming en van collegiale ontmoeting.

Louise Hoyng

Een samenvatting van de PR-sessie met Frank en de bijhorende verslagjes uit de verscheidene doelgroepen, kunnen bij de VvE opgevraagd worden - vve.correspondentie@gmail.com -

Waar Eutonie, adem en beweging samenkomen

Voor dat avontuur nam Gabriëlle Barros Martins ons mee op zondagnamiddag in Malle.

Het werd voor mij een pittige sessie van bewegen en verwonderd worden hoe die me, net als in de eutonie, meenam - zonder specifieke aandacht te richten op de adem - naar meer ruimte in de borstkas.

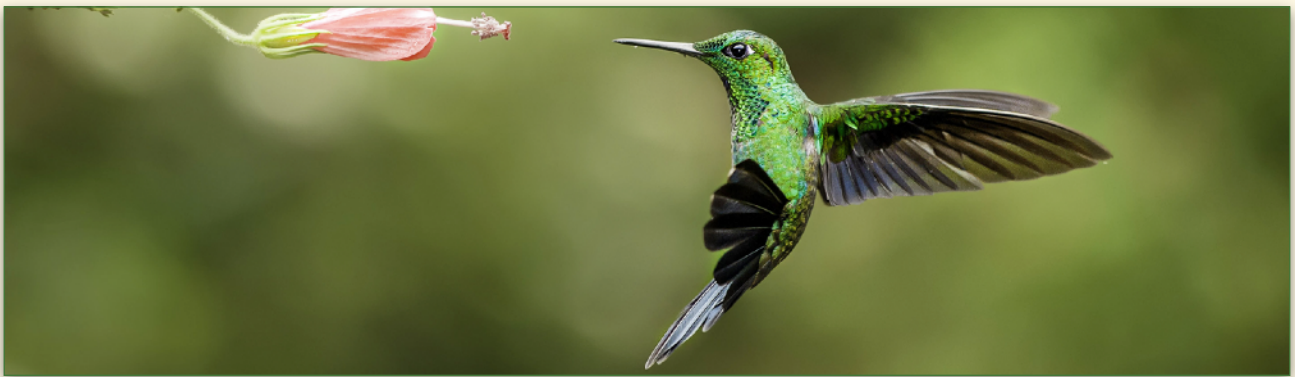
Speels en beziëld gebracht. Met dank aan Gabriëlla.

Mijn nieuwsgierigheid is gewekt, ik kijk uit naar meer ervaring hiermee!

Griet Sempels

Meer info over Gabriëlle - adem-onvertaald.nu/gabrielle/ -

Wij vermelden in dit verband ook graag naar het werkboek van adempedagogen/docenten Diet Sijmons en Mariëlle Groenendijk, *Adem & beweging*, uitgegeven met video's in 2021.



copy taruk.com

Taketina workshop in Lier, maart 2023

Naar aanleiding van het Taketina weekend afgelopen maart in Lier, heeft Linda Wilms enkele eutoniedagogen die aan de workshop hebben deelgenomen opgebeld met de vraag naar hun eerste indruk. Hieronder leest u enkele van deze spontane reacties.

“Het beeld van Lothar die rustig heen en weer stapte, in alle rust zijn voeten neerzette, zonder inspanning, zonder stress, gewoon bewoonde, doorleefde, aanwezige voeten die tot rust uitnodigden. Dat inspireerde mij.

Heel vlug ontstond er in de groep een grote vertrouwdheid. Ieder op zichzelf en toch verbonden. Jammer dat de zaal zo koud was.” Renild Van den plas

“Taketina spreekt mij aan op een laag waar ik mijn verstand niet meer hoeft te gebruiken en waar ik heel blij van word!” Katrien Janssen

“Ja, heel interessant! Ook dat het een weekend was, dus twee dagen na mekaar. Samen Taketina beoefenen, dat geeft een verbindingsgevoel.

Dat laatste moment, de beleving in die klanktunnel, hoe ik opgenomen werd, de vibraties voelde, hoe het resoneerde in mijn lichaam... Heel de groep heeft hiervoor gezorgd.” Elly Vanhoof

“Ja! Zang, ritme. Een mooi geheel, uniek, ergens beklijvend. Het werkt door!” Chris Meeusen

“Dat was buitengewoon gegeven door de Taketinapedagogen. Ze hebben zich volledig ingezet. Ik heb er niet zoveel van kunnen genieten vanwege de koude zaal. Toch heeft mijn lijf herinnerd, iets in mijn lijf heeft het opgenomen en mijn verstand werd rustig en stil.” Lieve Leemans

*“Het gevoel van de oprichting is goed aangesproken geweest door het beoefenen van Taketina.”
Walter Van Gorp*

“Oh dat is niet gemakkelijk! Ik heb ervan genoten maar ik heb geen praktische tools mee naar huis gekregen om thuis te oefenen.

*Ik heb een geweldige achting voor de Taketinapedagogen, voor hun toewijding, hun engagement en hun uitstraling. Ondanks de moeilijke omstandigheden (koude zaal) hebben ze zich met hart en ziel ingezet.”
Sus Maes*

“En ja, ik was één en al ritme op het einde van het Taketinaweekend. Één en al ritme, één en al beweging.” Lieve Allaerts

Eutonie voor leerkrachten Yoga en Taiji/Qigong met Thérèse Windels in Heist-op-den-Berg, mei 2023

Warm onthaal

Wat een warm onthaal door Linda met haar kruidenthee's, gezonde knabbeltjes, haar prachtige bloemen- en kruidentuinen, de in de tijd terug, tijdloze picknickplaats bij de burens, de meesjes die hun nest verlieten en dan, mogen werken op haar cosy zolderruimte. Wat zijn we in de watten gelegd!

En ik was heel benieuwd, wie is nu die dame die de Eutonie in Vlaanderen verspreid heeft? Therese Windels, haar leeftijd houdt haar niet tegen om gedreven en sprankelend les te geven. Eutonie is duidelijk haar grote passie!

Kennismaken met eutonie

Mijn eerste idee over eutonie was er één van oersaai. Ik dacht nooit dat ik me ertoe zou bewegen om het te ervaren. En nog steeds zijn de oefeningen zo basis en simpel dat ik me verbaas welke ongelooflijke wereld er in mezelf ontplooit, steeds weer.

De welbepaalde gevoeligheid en het inzicht in het lichaam die Therese meedeelt, zowel in de oefeningen als in opmerkingen in een taal die ze achter geen lippen verborgen kan houden, ware confrontaties, ontdekkingen, wakker worden puntjes... , dankbare cadeautjes.

In al die aanreikingen zat heel wat humor en Levenswijsheid. Op de uiterste momenten was het de pijn verdragen en verplaatsen naar buiten tijdens het schaterlachen met mondhoeken tot ver voorbij onze oren. 😍 Het was genieten!

Dus ja wat heb ik zo genoten van haar lesgeven, van haar attente open blik op het lichaam waarop het Leven heeft ingespeeld, op de houding, de details in stilte en beweging... Hopelijk vindt ze haar verzamelde lijst met 'gezegden' over het lichaam weer terug. Die hebben alvast veel waarheid in pacht.

Het wordt nog maar eens duidelijk dat jaren oefeningen doen geen garantie is dat we nu een perfect lichaamsbewustzijn hebben. Ook is het geen garantie voor een goede houding waarbij ons skelet een goede basis is voor ontspannen spieren met de juiste tonus.

Oh oh wat is dat toch die eutonie die mij alvast steeds weer laat verbazen. Jaren dans, yoga en Taiji laten maar beperkt zien en ontdekken van wat ik ervaar met deze oh zo simpele bewegingen, houdingen en leringen die onder het woordje eutonie bij elkaar gebracht zijn.

Dankbaar

Zo dankbaar voor Therese en haar gedrevenheid om eutonie mee in de wereld te zetten. Zo dankbaar voor Renild, Marnic, Elly, Nathalie, de dames van het samenspel, al de pedagogen met wie ik in contact kwam en waar ik eenzelfde passie ontdek als die van Therese. Ja de eutonie zal verder stromen, dat kan niet anders. Ik ervaar het als een groeien en bloeien, van binnen uit, de eutonie in mij maar ook de eutonie rondom mij. Bij elke confrontatie ga ik weer naar binnen om met de passie die ik daar mee naar binnen heb genomen weer meer in balans terug naar buiten te komen. Binnen en buiten worden één en toch groeit er een bewustzijn over een steeds duidelijkere scheidingslijn in het hier en nu.

Dit is eutonie voor mij en ik vind het WAUW!

Dankuwel Thérèse Windels, dankuwel eutoniep pedagogen voor de verder zetting van deze mooie diepgaande techniek van lichaamsbewustzijn.

Christine Baeyens

Bedankt voor het wondermooie weekend. Ik voel me alsof ik een nieuwe 'thuis' gekregen heb. Een ervaring van een 'nieuw' lichaam.

Zoals Linda het zo mooi verwoordde voelde ik me net als zichzelf 'hangen' in 'niemandland', wachtend om opnieuw geboren te mogen worden.

Er was een 'eerste klasse vroedvrouw' op haar zalige zolder te gast.

Ik mocht aankomen op deze wondermooie planeet.

Bedankt Thérèse!

Hilde (Reinhilde)



foto's Christine Baeyens

Zo geweldig om mij vier volle dagen te mogen overleveren aan een lichaamsbenadering die mij brengt tot allerdiepste ontspanning. Moeheid werd getransformeerd in innerlijke kracht. De zachtheid toelaten en de subtielste spanningen in het lichaam voorzichtig exploreren brachten mij in een andere dimensie van zijn. Ik werd uitgenodigd om het lichaamsbewustzijn te vergroten vanuit nieuwe invalshoeken naast wat ik ken vanuit yoga: concreet waarneembare raakvlakken met de grond invoelen, ballen en stokjes en kussentjes en blok als hulp om te ontdekken en verkennen van harde en zachte structuren in het lichaam, nog meer vertragen en dieper invoelen en echt loslaten. Welk een boeiend avontuur! Smaakt naar meer.

Ann

Verassend veel raakvlakken met Iyengar Yoga; misschien beseft Thérèse het zelf nog niet maar Eutonie = Yoga. Ontzettend inspirerend, verdiepend/aanvullend in de beleving en waarneming van mijn oefenpraktijk en lesgeven.

Misschien een ideetje om een workshop te organiseren Yoga voor Eutonie docenten naar analogie van Linda's grandioze idee om een workshop Eutonie voor yoga docenten op te starten...?

Dankbaar voor deze ontmoeting met Thérèse en mijn medestudenten, dankbaar dat dit pad het mijne vervoegt.

Godelieve

Dankbaar voor de wijsheid, ervaring en energie van Thérèse. Een voorrecht dat ik enkele dagen mocht deelnemen met deze fijne groep mensen en op de warme gezellig plek van Linda.

Ik neem weer veel verdiepends mee. De vertraging van lichaam en geest in alle handelingen, spreken en bewegingen is een telkens terugkerende uitnodiging die met alle oefeningen in het licht weer werd gezet. Bewust te worden om weer gelijkwaardigheid te geven aan mijn lichaam, ook dat deel dat een beperking ondervindt. De innerlijke reflecties waarin je lichaam een spiegel is voor hoe je door het leven gaat, werkt bij mij diep na.

Ingrid Rosseel

Wat een rijke ervaring voor mij... Wat een ontoankelijke, betrokken... en eerlijke participatie...

Het is duidelijk waarneembaar dat de deelnemers al een hele weg hebben afgelegd in:

- aandacht en opmerkzaamheid, rust en stilte!
- laten gebeuren... overgave en nieuwe indrukken toelaten...

Wat mij dan zeer geraakt en verwonderd heeft is dat voor de meesten onder hen het 'voelen' openbarend was - het ontdekken van de tastzin en de eerste grondbeginselen... met eveneens de uitwisselingen daarrond.

Samen met de zeer open sfeer is dit alles voor mij een 'waar geschenk'!

Dank u Linda voor de ganse organisatie!

Therese

Een kijkje in de keuken van enkele eutoniepedagogen - Cadzandië

Van 12 tot 14 mei vond in Cadzand aan de grens van Nederland en België, een meerdaags Eutonie-initiatief plaats. Eénentwintig personen schreven zich in. Dertien van hen kwamen voor het eerst kennismaken met Eutonie. Samen met andere deelnemers die al meer ervaring hadden kwamen ze proeven van de basisstof, gecombineerd met keuzeworkshops en Eutonie op het strand, gegeven op een laagdrempelige en luchtige manier.

Het is een initiatief van Lieve Leemans die Eutonie op de kaart wil houden en hoopt nieuwe doelgroepen te bereiken. Omdat ze dit in samenwerking wil doen met beginnende eutoniepedagogen die ervoor kiezen 'samen te werken', samen te 'exploreren', samen te 'leren', is een groep van vier Vlaamse en Nederlandse lesgevers aan de slag gegaan. Begeleid worden door verschillende eutoniepedagogen werd door de deelnemers zeer gewaardeerd. Voor het lesgevend team was het een voorrecht te mogen genieten van mensen die het deugddoend effect van Eutonie voor het eerst ervaarden. Dat was ook voor ons een cadeau.

Eutonie beoefenen in Cadzandië met een vleugje vakantiegevoel, zorgde voor deugddoend vertragen en tot rust komen. Op de vrije zaterdagmiddag kon je naast wandelen en fietsen, kiezen voor een tweetal keuzeworkshops met als thema: 'zittende beroepen en Eutonie' of 'Huis, tuin en keuken-Eutonie', wat kan Eutonie beoefenen betekenen in dagelijkse situaties. Ook de 'constructive rest', geleerd van ons aller gekende Jill, werd enthousiast ontvangen. Tijdens de strandsessie is met zandzakdoekjes gewerkt in plaats van met pittenzakjes wat wel voor hilariteit en humor zorgde.

De sfeer was opperbest, de groep begon vrijdag al met een speeddate-achtige ontmoeting om elkaar te leren kennen. Het samen afwassen en de gezellige, lekkere maaltijden deden de rest. Het werd voor ons, als lesgevers, een uitdagend en geslaagd 'proef-draai' weekend dat met veel enthousiasme werd onthaald.

Eenzelfde initiatief vindt plaats in het weekend van 13, 14 en 15 oktober en zal net als het mei-weekend aangekondigd worden op de website van de VvE.

Wie meer wil vernemen kan contact opnemen met Lydia van der Werf, Frank Snieder, Lieve Leemans of Rita Reyniers.

Het Cadzandië team: Lydia, Frank, Lieve en Rita

Contact coördinatie: - lieve.leemans@gmail.com -



foto Kristina Nijs



foto Lydia van der Werf

eutonie in de zomer

Zich her-inneren... remember-you...

Cursus voor gevorderden met Therese Windels in 't Verhaal te Burcht, week van 24 tot 27 juli 2023.

Er zal gewerkt worden rond volgende thema's:

- Verticaliteit in zitten en staan bespelen, trap op - trap af
- Partnerwerk - afstemming en kracht
- Hielbesef en samenhang met de torsie in de botten
- Stappen: met zich afzettende voet en hangende hiel
- Torsie in de wervelkolom
- De werking van het middenrif/ribben/in samenhang met de ademhaling

Dit alles in samenhang met de spierkettingen... en de inspiratie van het moment.

Info en inschrijven liefst per mail bij - karlien.missinne@gmail.com -

Tel.: 0032 498/83 50 49

Bijdrage: € 230

Uitnodiging!

Woensdagavond 26 juli om 19.00 uur: gezellige avond voor eutonielcollega's.

Ook warm welkom aan collega's die niet aan de cursus deelnemen.

Blotevoetenwandelingen

Op een blotevoetenwandeling heb ik ervaren hoe prachtig eutonie kan werken.

Een wandelaarster (tussen de 50 en 60 jaar) deelde mee dat ze 'voze voeten' had. Ze vertelde dat ze haar voeten totaal niet voelde, zelfs als men er prikjes in gaf. Het is neurologisch onderzocht, maar men vond niets. De vrouw had een operatie ondergaan aan haar twee grote tenen waardoor deze wat naar boven staan. Ook is de tweede teen aan haar rechtervoet geopereerd en staat scheef. Hierdoor heeft ze natuurlijk niet zoveel steun aan haar voeten.

Bij de uitnodiging om de voeten te bewerken door de huid te aaien, erover te wrijven, voelde ze even haar voet, maar de sensatie ging snel weg.

Het viel me op dat ze haar voeten ver uit elkaar zette (om toch maar stabiel te staan) en dat de tenen ver naar buiten wezen.

Bij het wandelen lukte het haar even om haar voeten te "voelen". Ze keek constant naar haar voeten. Daarom bood ik een kersenkussentje aan om op haar hoofd te plaatsen... Ineens stond ze rechtop, haar voeten stonden recht vooruit en een 12 cm uit elkaar!

Ze straalde en zei "Ik voel mijn voeten! Dat is voor het eerst sinds jaren!". Ze was zo gelukkig. Echt een ontroerend moment.

Beste collega Eutoniepeditagoog, kriebelt het bij het lezen van dit verhaal om terug aan de slag te gaan als eutoniepeditagoog? Wil je bijdragen aan een groter Eutonie aanbod? Maar weet je niet hoe te starten?

Ik geef in juli en augustus blotevoetenwandelingen met eutoniepeditoertjes in de prachtige omgeving van het natuurgebied "De Liereman" in Oud-Turnhout. Ik hoop hiermee mensen warm te maken voor Eutonie zodat ze willen deelnemen aan een sessiereeks.

Je bent van harte welkom om dit eens mee te maken, om inspiratie op te doen. Ik zie je graag verschijnen. Alle info vind je op de website van de VvE - www.eutonie.info -

Elly Vanhoof

eutonie in het najaar

Groiegroep Actief-Receptief

Gedurende **zes zondagen, van september 2023 tot februari 2024**, gaat een vormingstraject 'actief - receptief' door in Antwerpen. Een stille zoektocht naar de tonus in rust.

Ben je opgeleid binnen de Vlaamse Eutonie School of werd je via een andere weg eutoniedepedagoog?

Was je geïnteresseerd om te starten in de 10^{de} opleidingscyclus van de Vlaamse Eutonie School?

Dan is deze 'groiegroep actief - receptief' iets voor jou!

Met een vaste groep gaan we samen het engagement aan om een actief-receptief-weg te bewandelen. Het wordt op de eerste plaats een zoektocht per twee, waarin elke partner bewust waarneemt wat er plaatsvindt, zowel in het grondcontact als in het wederzijds contact met de partner.

In dit vormingsaanbod bieden we ruimte voor vragen uit jouw eigen praktijk en nemen we tijd voor leerrijke collegiale uitwisselingen. Daarnaast biedt het traject uitgelezen kansen voor je persoonlijk groeiproces.

De 40-jarige expertise van Therese Windels en Walter Van Gorp zal hierin vol aan bod komen, verrijkt met nieuwe aspecten die nog meer groeikansen creëren in het respect voor de gelaagdheden van ieder mens. Eutoniedepedagogen^{ves} Annie Proost en Chris Bloemen versterken mee de begeleidingsploeg.

Meer info en inschrijven - www.eutonie.org - (klik op de knop 'nascholing')



aquarel copy seniorplaza.nl

'Groei voor lichaam en geest'

Traject verspreid over **acht vrijdagen van september tot januari 2024** in de Praktijk voor Integrale Therapie P!T in Berlaar.

Vanuit de visie dat lichaam en geest bij de mens één geheel zijn, biedt team P!T een integraal groepsdynamisch traject aan.

Als teamlid en eutoniedepedagoog^{ves} ben ik opgetogen dat het lichaamswerk dat eutonie is, in dit project aangevuld en verrijkt wordt door 'mentaal werk'.

Met dit aanbod is het onze ambitie om vanuit lichamelijk en mentaal gewaarzijn je bewegingsvrijheid duurzaam te verruimen. Naast omgaan met verandering en spanning, vormen contact en communicatie de ijkpunten van dit achtdaags traject.

Meer info en inschrijven - www.groepspraktijkpit.be -

een verhaal uit Portugal



foto Greta Enckels

Eutoniepeditagoge Margriet De Haene emigreerde vorig jaar in mei met haar gezin naar Portugal en ik had het genoeg om nu met eigen zintuigen (voor een stukje) te mogen ervaren hoe zij daar, met een minimum aan comfort, een nieuw bestaan opbouwen, dicht bij de natuur.

Hier enkele fragmentjes, gesprokkeld uit haar mails en verder een wonderlijke tekst van Simon.

Greta Enckels

“Werken, bewerken, verwerken,

het ochtendgloren belooft vaak een glorieuze dag, zo fel is het licht, en al is er tegenslag, al zijn er obstakels te overbruggen, al is er onzekerheid, het valt op hoeveel voldoening er leeft om kleine en grotere verwezenlijkingen.

We voelen ons hier zo thuis, zo geraakt door de omgeving, elke dag uitgeput van de duizend en één karweien, waarvan de meesten zoveel voldoening geven en vermoeidheid lijken op te heffen.

Van een ritme kunnen we nog niet spreken, de teeltperiodes zijn zo verrassend anders en het weer bepaalt ook veel.

Kinderen die Portugees leuterden, tot in hun dromen toe...

Een oude droom die uitkomt, geheel onverwacht: een das die in de vijver van ToPinto grenzend aan ons land, een bad komt nemen.

En al die tijd blijft het land kwetteren van de zangvogels!

De waterval heeft gedonderd, werkelijk klonk zij soms bijna oorverdovend hier tot bij ons.

De olijfoogst was een intense karwei van vier volle dagen kammen, reutelen, en schudden: 700kg olijven werden tot 70 liter olie geperst. Ideeën voor aromatische oliën en zeep, sprokkelden we ook. Hoe fijn is het dan te weten dat we hier nog zoveel jaren voor de boeg hebben! Nog zoveel kunnen experimenteren, zien mislukken, herbeginnen, afwachten, verfijnen, zien groeien, groeien, groeien. Al knoeiend, bloeiend, stoeiend, vermoeiend dat zeker.

Januari 2023 - een nieuw begin, absoluut.

Tijd nemen ook om terug te kijken op hoe we hier geland zijn en hoe we verder willen. Hoe zelfzorg zich aandient als noodzaak terwijl financiële zorgen zich neigen op te dringen, hoe we deze beide zorgen afwegen ten dienste van comfort en haalbaarheid.

Op dit moment trachten hier honderden aangeplante bomen en struiken te wortelen, stekken uit België en Portugal, geschiedenissen uit het noorden verankeren in het zuiden, althans dat hopen we... Als ik mijn ogen sluit, probeer ik de veranderde architectuur van het land voor te stellen.

Als mensen vragen hoe het met ons gaat, antwoord ik 'zielsgelukkig'. Overwegend gaat het over het praktische (over)leven. En tussen Simon en mij met telkens meer humor en veel ontroering. U ruikt het al, het gaat goed met ons. Nog zoveel te vertellen, maar hoor ik daar een aantal oproepen die hun keel schrappen? Inderdaad, dus graag tot binnenkort voor een volgende nieuwsbrief.

Abraco forte”

Margriet

Praktisch wezen

Het ene werk sluit het andere uit

De ene daad vraagt om een andere daad

Hierin evenwichtige keuzes maken,

is praktisch wezen.

Terwijl, steeds opnieuw, dit besluit zich in het handelen voltrekt,

tikt de tijd voort,

en wordt er definitief een richting bepaald.

Maar wie zijn wij zelf in dit manifesteren.

Wat voel ik en wat leeft er in de ander.

Is duurzaamheid een idee, of is het een beleving?

Is het een gevoel, dat gedeeld kan worden in wat we hebben gemanifesteerd

en waar de tijd stil in staat.

De olijkent het eeuwige Leven,

mooi wordt gesnoeid om niet stuk te groeien.

Het water beloeit de valleien

maar wordt gestuurd om niet alles uit te spoelen

en de aarde legt zich vruchtbaar in elk terras

maar elke steen moet geschikt worden

opdat het Land zijn vorm niet verliest.

Snoei niet iedere boom terug

of er hangt dit jaar geen olijk

Beloeit niet alles ineens

maar kijk waar het water zichzelf kan dragen

Schik niet elke steen

en laat de aarde haar niches creëren.

Observeer.

Het begin van praktijk

is aanwezig zijn

In elke richting die ik kijk, zie ik werk.

Leeft er een nood, bij ons, op het Land, in de wereld,...

Maar het is pas wanneer ik het geheel zie

hoe alle elementen samen in beweging een verhaal vertellen

waar ik niet het einde van ken.

Dat ik zie dat duurzaamheid niet altijd om mijn handelen vraagt

maar ook gewoon deel van iets zijn is.

Een relatie, een gezin, dit stukje land, en de wereld.

En misschien, om werkelijk deel te kunnen zijn van dit alles,... deel van mezelf.

Want ook ik kan onsterfelijk zijn en mezelf stuk groeien

ik kan het Leven voeden en het wegspoelen

ik kan mijn vorm trachten te behouden

en berusten in wie ik word.

Wie word ik bij wat ik kies?

Het werktuig van onbeperkte ideeën in mezelf

en de belever van een beperkte realiteit om me heen.

Ik ben een praktisch wezen

en weet dat geen enkel van de twee mij zal schikken zonder de ander

Ik weet dat ik gevangen ben in de vrijheid

en vrij in de gevangenschap.

Maar het is enkel het onvoorwaardelijk aanwezig zijn

dat mij daar kan brengen.

In het gevoel van evenwicht tussen de twee

wakker en dromend tussen twee polen.

Levend en stervend

op de aarde

Het grote praktisch wezen.

Simon



foto's Greta Enckels

Heel wat boeken die wij u aan de vooravond van de zomermaanden graag meegeven.

- > L'ABEGA asbl kondigt een herdruk aan van het blauwe boekje van **Gunna Brieghel-Müller**, 'Eutonie et relaxation' (Franse versie). Het boekje wekt nog steeds interesse gezien haar concrete en praktische aspect. Aan € 20 te koop via de site van de vereniging: [klik hier](#)
- > Anouk Bindels, 'Wijsheid van trauma. Met hart en brein naar heling', Succesboeken.NL, 2021
- > Stanley Rosenberg, 'De nervus vagus als bron van herstel', Uitgeverij Mens!, 2021
- > James Nestor, 'Het nieuwe ademen. De weg naar een betere en sterkere ademhaling', HarperCollins, 2021
- > Tom De Prest, 'Hoe het lichaam onthoudt wat je zelf vergeten bent', Borgerhoff & Lamberigts, 2022
- > Ton Lemaire, 'Tegen de tijd. Kanttekeningen bij onze wereld', Ambo / Anthos, 2022

Het lichaam als uitgangspunt bij uitgeverij Gompel&Svacina

- > Bernard Sabbe & Luc Braeckmans, 'De vele lichamen die we zijn, Medisch-wijsgerige verkenningen'
- > Joeri Calsius, 'In de wachtkamer van het lichaam. Een ontwikkelingsdynamische benadering van het gelaagde lichaam als basis voor geïntegreerd lichaamswerk en lichaamsgerichte psychotherapie'
- > Bas van Egmond, 'Emoties ontrafeld. Hoe brein en lichaam de geest maken'
- > Eddy Neerinckx, 'Dat onwillige lijf. Over het lichaam en ouder worden'
- > Ingrid Neijns & Tessa Gabriëls (red.), 'Lichaam, zin en zorg. Veranderende visie, vernieuwende praktijk'

Varia

Eutonie op SamanaTV, Seizoen 2, Aflevering 8. Te zien op YouTube: [klik hier](#)

Deze reportage kwam er na het verschijnen van een artikel over eutonie in **Prikkel** (infoblad van de Vlaamse Pijnliga), dat bij de VvE kan opgevraagd worden. De tekst zal ook op de website verschijnen onder de vorm van een podcast.

De webinar met *dr. Gill Rowlands* afgelopen mei was een succes. De presentatie van de lezing kan bij de VvE opgevraagd worden. De webinar zelf kan opnieuw worden bekeken via YouTube: [klik hier](#)

Congres 'Gedragsinzichten voor een gezonde samenleving', 28 november 2023, Lamot Mechelen.

Organisatie Vlaams Instituut Gezond Leven. Meer info [klik hier](#)

Fascia congres 'Where science and clinical practice meet', 15 - 16 september 2023, Zaventem.

Meer info [klik hier](#)

Dank om de VvE te blijven ondersteunen
en mee te werken aan de verdere uitbouw van onze vereniging.

- vve.correspondentie@gmail.com -
- eutonie.info -
- [facebook](https://www.facebook.com/vve.vlaamsevereniging) -