

oktober 2023

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

Woordje vooraf

Na een lange zomer glijden we geluidloos het najaar in met een gevulde dertigste nieuwsbrief. Je verneemt wat onze vereniging bezighoudt, waartoe ze je uitnodigt en oproept.

Opnieuw delen wij aangrijpende belevenissen, enkele cursussen in het najaar en een resem boeken die helemaal de moeite waard zijn om gelezen te worden.

Jammer genoeg moeten wij u ook het heengaan melden van één van de pioniers die het werk van Gerda Alexander hebben verdergezet, de Zweedse Mariann Kjellrup is vorige maand overleden.

Het leven gaat door en u kan verder genieten van een TaKeTiNa weekend in Lier, een verrijkende conferentie in de Warande in Turnhout of een ontmoeting met onze Waalse collega's.

Wij wensen u een ingetogen herfst- en wintertijd en vooral veel beweeg- en leesplezier!

Kristina Nijs

Hier zijn ze, onze eerste appeltjes!



Met een dankbare groet,
Therese & Walter

Eutonie in Vlaanderen en Nederland levend houden.

**Een uitnodiging voor alle leden van de Vve,
een extra samenkomst vol denk- en doewerk**

op zaterdag 7 oktober in Kessel bij Lier

van 10.15 to 16.00 uur - Aardstraat 18, 2560 Nijlen

We zetten het proces verder dat we met Toolbox gestart zijn om 'EUTONIE in Vlaanderen en Nederland levend te houden'. Alle geïnteresseerden, collega's, oud-collega's, sympathisanten zijn meer dan welkom, samen komen we tot mooie resultaten.

Kriebelt het om hieraan mee te werken?

Meld je voor deze denk- en doedag aan bij - frank.snieder@ziggo.nl - en geef aan of je de ochtend, de middag of de gehele dag aanwezig bent.

Alle info vind je in de uitnodiging die u in de mail van 13 september is doorgestuurd.



foto VvE

Vormingsweekend herfst 2023

**vrijdag 17, zaterdag 18 en zondag 19 november
Provinciaal Vormingscentrum Malle**

De uitnodiging heb je afgelopen week ontvangen in je mailbox.

Schrijf je in als je erbij wil zijn, graag vóór de uiterste inschrijvingsdatum!

Wij kijken er al naar uit!

Op zoek naar interessante locaties voor navormingen...

We zijn met de VvE op zoek naar goede locaties om voor groepen van +/- 20 personen navormingen te organiseren in weekendformule. Meer mensen samen ideeën laten aanbrengen kan een mogelijkheid wezen om ongekende plekken te ontdekken! Heb je een idee van de prijzen, vermeldt die er dan alvast bij.

Help jij ons met tips ?

Met onze dank bij voorbaat!

- vve.correspondentie@gmail.com -

Eutonie-flyers

De gekende gele drieluik-folders vanuit de VES raken stilaan uitgeput en hebben niet meer de up-to-date informatie (VES).

Om een besluit te nemen (in functie van de nood hieraan) overwegen we een nieuwe oplage te laten drukken.

Daarom deze rondvraag aan onze pedagogen:

* wie heeft er nog van deze gele drieluik-folders en hoeveel ?

* wie gebruikt ze momenteel nog ?

* waartoe zou je een nieuwe oplage in de toekomst willen gebruiken ?

Laat het ons weten via mail:

- vve.correspondentie@gmail.com -

EEN OPROEP..

... aan alle collega's die een cursusaanbod hebben: wil aub je cursusgegevens bezorgen aan Chantal Bols:

- chantal.bols@wannadance.be -

ZELFS als je geen reclame nodig hebt, of als je groepen volzet zijn en

OOK als een andere organisatie jouw cursus in het leven riep, want hoe meer aanbod, hoe meer eutonie 'leeft' en tot leven komt in Vlaanderen.

Chantal is bereid alles zelf in te vullen als je gewoon je informatie aan haar bezorgt (bv in een word documentje). Makkelijker kan niet.

Eutonie komt maar als grote beweging verder tot leven als alle activiteiten in the picture worden gezet!

In de meerdaagse zomercursussen die ik gaf in Westerlo, waren mensen uit heel het land. Zij willen graag het aanbod kennen in hun regio.

Ik verwijs hen graag door, maar dan moet dat aanbod wel bekend zijn/worden...

Ook als sympathisanten of 'oud'collega's mensen doorverwijzen naar eutonie, moet het aanbod op de VvE-site accuraat en volledig zijn!

NEEM dit aub ter harte zet NU je jaarprogramma voor zover bekend al op de VvE-site! Aanvullingen of wijzigingen kunnen altijd later gebeuren.

Indien een cursus VOLZET is kan je dit, mits een kort berichtje, laten aanduiden op de site. DAT IS DE BESTE RECLAME... want dan willen mensen er een volgende keer op tijd bij zijn!

Renild Van den plas



Bericht vanuit het Bestuursorgaan

Het bestuursorgaan heeft enkele besluiten genomen rond de aanlevering van teksten en activiteiten voor de VvE website en nieuwsbrief. Zo kunnen mogelijke misverstanden vermeden worden, terwijl aanpassingen in de toekomst wel altijd mogelijk blijven.

Besluiten in verband met de VvE website:

De aanbieder moet eutoniepiedagoog VES zijn of daaraan gelijkgesteld. Etonie moet best in de cursustitel voorkomen.

Eutoniepiedagogen van bijvoorbeeld de Waalse school die hun aanbod willen bekendmaken, worden uitgenodigd om lid te worden van de VvE zodat onze site ook voor hen een PR- kanaal wordt. Er wordt geen aparte mailing voor hen gedaan.

We zijn blij met de opsplitsing van het cursusaanbod op de site: etonie cursus zonder voor-ervaring, of etonie cursus waarbij voor-ervaring gewenst is, hetgeen door de aanbieder duidelijk gecommuniceerd wordt bij het invoeren van de activiteit.

Omdat er ook een mooi aanbod is door collega's waarbij etonie als ondersteuning aan bod komt, zorgt Chantal voor een apart "tabblad" hiervoor.

We willen dit jaar onze website inhoudelijk nog verder uitwerken, bijvoorbeeld met teksten waarmee we specifieke doelgroepen willen bereiken. De denk-en doe dag van 7 oktober en ook het Novemberweekend zal zich daarop focussen.

Besluiten in verband met de VvE nieuwsbrief:

Het cursusaanbod van individuele pedagogen komt niet in de nieuwsbrief, daarvoor dient onze website.

Het vormingsaanbod van aanverwante organisaties dat voor onze collega's en/of onze pedagogie verrijkend kan zijn, wordt wel in de nieuwsbrief opgenomen.

We doen hierbij een oproep aan collega's om ook een meerdaags zomeraanbod te doen. Bij een gebrek daaraan werd immers al eens een Waalse cursus gecommuniceerd.

Een extra mailing kan wel gestuurd worden met een aanbod van (zuster)organisaties, maar niet voor een aanbod van een individuele pedagoog

Indien mogelijk wordt een dergelijk bericht opgenomen in de nieuwsbrief in plaats van via een aparte mailing.

We willen in de nieuwsbrief graag inhoudelijke thema's, ervaringen, ontdekkingen en andere inspirerende artikels opnemen. We kijken daarvoor uit naar jouw inbreng, en/of die van je cursisten.

Je kan je eigen aanbod nog wel 'in de kijker zetten' als het inhoudelijk een inspirerende meerwaarde heeft voor de collega's.

Indien een artikel niet binnen de afgesproken deadline wordt aangeleverd, behoudt de redactie het recht om het te weigeren en al of niet op te nemen in de eerstvolgende nieuwsbrief.



foto VvE

Eutonie beleven

Een heerlijke inhaaldag op 3 september

In het voorjaarsweekend van de VvE konden er twee sessies niet doorgaan, omwille van ziekte en/of het voorspelde slechte weer.

Beide begeleiders, Linda Wilms en collega Eric Feyten, waren bereid om deze sessies gratis opnieuw aan te bieden, op 3 september.

In de voormiddag werden we hartelijk onthaald door collega Nathalie. In haar gezellige cursusruimte mochten we o.l.v. Linda proeven van Taketina en ervaren hoe ritme, coördinatie, en het plezier van te lukken en te mislukken ons uit ons hoofd haalden. Linda noemt Taketina en Eutonie: broer en zus!

Ik begreep en vooral ervoer inderdaad de verwevenheid en de complementariteit met eutonie: nl. je moet er met je aandacht bij blijven, en toch mag je het gebeuren niet willen kunnen/kennen of sturen. Het was een interessante oefening in lichaamsbewuster worden, met een ontspannen geest die helemaal in het NU is!

Op 3, 4 en 5 november is er in Lier, kans om met taketina-pedagogen op weg te gaan (zie verder).

In de namiddag werden we op de Kesselse heide, onder een stralende zon opgewacht door collega Eric. Hij had voor ieder een paar Nordic Walking stokken op maat voorzien. Na enkele opwarmingsoefeningen(!) zetten we onze eerste pasjes met stokken. Eric heeft een eigen methode ontwikkeld. Die werd nu zeer zorgvuldig opbouwend, in kleine stukjes aan ons aangeleerd.

Ook hier geldt: aandachtig erbij blijven en toch niets willen kunnen. Het sturen vanuit het hoofd wordt gaandeweg verlegd naar voelen waar het om gaat. Hierdoor ontwikkelt zich een natuurlijk flow waarbij armen en benen in een mooie synchronisatie samenwerken. Het resultaat wordt gaandeweg moeiteloos en vlot stappen. Oefening baart kunst is zeker hier van toepassing!

Renild Van den plas

De basiscursus was vorige week een bijzondere ervaring.

Wat is het toch bijzonder hoe de pedagoog mij op een bezielende manier en ons als groep, mee kon nemen in de eutonie ervaring.

Zo persoonlijk en betrokken bij eenieder van ons. Alleen dat al doet zo goed...is zo helend. Die persoonlijke betrokkenheid die we met z'n allen zo nodig hebben, hierin ook elkaar (aan)raken... De oefeningen en daarbij de woorden en inzichten die de pedagoog meegeeft tijdens de lessen werken nog steeds door.

Af en toe tijdens het wandelen komt er iets op zoals het doorvoelen met de huid van mijn voet(en) door de sok, schoen naar de grond toe en het inwortelen in de grond. Dat maakt al dat er aandacht van mij uit naar beneden gaat, uit mijn hoofd. Bij iedere stap meer wordt dat gevoel wat dieper en ontstaat er meer rust in mijn hoofd.

Dit is één voorbeeld en zo werkt de opgedane informatie door en krijgt het een diepere laag in mezelf. En het inzicht in de essentie van de eutonie is bij mij gegroeid vorige week.

In het verleden ben ik het contact met mijn lichaam kwijtgeraakt.

In de voorbije jaren in mijn leven heb ik intensief gewerkt om weer voeling met mezelf te krijgen. Vorige week liet me zien dat ik nog vaak ver van mezelf af sta en hier nog meer bewust van mag worden. Het is voor mij een weg om verder te ontdekken en ontwikkelen.

Eutonie is hierin zo'n waardevolle manier om naar mijn lichaam terug te kunnen en te leren verblijven met toch een aandacht naar buiten.

Annemarie

Driedelige opfrisreeks

De mooie driedelige opfrisreeks “meer lichaamsbewust worden” nodigt uit om terug te keren naar de basis van eutonie.

Het voelt voor mij als thuiskomen. Ik mag hier zijn wie ik ben en ik mag me voelen hoe ik me voel. Ik hoef daarbij ook mijn best niet te doen. Hoe zalig is dat.

De pedagoog liet ons telkens weer exploreren, ervaren, voelen en navoelen.

“Wat ik aanraak, raakt ook mij”; ik vind het heerlijk om echt terug te gaan naar de allereerste principes van eutonie. Ik “ken” ze wel maar ze nog eens doorvoelen is zo deugddoend.

Een balletje naar keuze maakt mijn voeten wakker. Eerst de ene voet, even navoelen, en dan de andere voet. Wauw, door deze eenvoudige ‘voetmassage’ voel ik me steviger staan, en tegelijk voel ik me ook lichter. Ik ervaar meer ruimte in heel mijn lichaam. Ik besluit twee tennisballetjes naast mijn bed te leggen, een nieuw ochtendritueel.

De pedagoog laat ons zelf onderzoeken en ontdekken hoe onze armen en benen functioneren. Aha ! Zo boeiend, zeker wanneer we ook met een echt skelet kunnen zien hoe onze botstructuur er uitziet en functioneert. Ik ontdek op deze manier wat de mogelijkheden zijn om moeiteloos en zonder spanning in beweging te komen: staand en liggend op de mat.

Een les eutonie is een cadeautje voor mezelf. Zo dankbaar dat dit op mijn pad is gekomen.

Eutonie, zo fijn, zo eenvoudig, zo waardevol, zoveel deugd.

Kristin

Eutonie met kinderen

Een foto van een kinderweek, in augustus, in Mekkerland te Mariakerke. M'n medewerking eraan, met aandacht voor de voetjes en naar het creëren van een blotevoetenpad of naar een cirkelvorm met verschillende materialen. Hier met een trillende klinkende trom.... die ook gebruikt werd om de kinderen bijeen te brengen. Dan een middagdutje in 't gras, of een tentje bouwend... vrij spel en ontdekken met natuur om je heen. Fijn !

Marleen Polfliet



Mirakel

Als ik terugkijk op mensen die ik heb mogen begeleiden komt het woord ‘mirakel’ in me op.

Reeds 20 jaar begeleid ik mensen met eutonie en begeleid ik hun innerlijk proces.

Het is boeiend en verrassend tegelijkertijd dat ik merk dat mensen hun leven zelf in handen nemen.

De kwetsbaarheid is niet verdwenen en het leven heeft nog golfbewegingen, maar de basisge waarwording van ‘bestaan’ is geïnstalleerd.

En hierin schuilt het wonder.

Lucas De Prins

Eutonie in het najaar

Herbronnen vanuit je lichaam met Eutonie in Cadzandië

Dit initiatief - ontstaan op een plek waar 40 jaar Boeddhistische monniken hebben gewoond - is in de eerste plaats bedoeld om de Eutonie mee op de kaart te houden.

Een aantal collega's Eutoniepiedagogen hebben naar aanloop van het eerste proef-weekend in mei, dat een succes was, verschillende manieren onderzocht om dit eerste doel te realiseren.

Zo kozen ze voor een project voor beginnende Eutoniepiedagogen om 'samen' te werken, 'samen' les te geven, van elkaar te leren. Een weekend met het gehalte van durven 'experimenteren'.

Enkele ingrediënten van dit opzet zijn:

- De omstandigheden in 'Cadzandië' garanderen een weekend waar mensen kunnen komen rusten en opladen. Een helende plek, die grenst aan een natuurgebied, 4 km van de zee en 5 km van het Zwin, met heerlijk vegetarisch eten. Zelfs de mogelijkheid om de streek te verkennen, is in dit aanbod voorzien.

- Daarbovenop krijgen mensen de kans om met een vakantiegevoel laagdrempelig te komen proeven hoe Eutonie voor hun lichaam smaakt.

- Een team Eutoniepiedagogen die, in respect voor de basisstof van de VES, hun opleiding eer willen aandoen en tegelijkertijd durven 'co-creëren'-'co-begeleiden' en samen 'lerend verkennen' op een speelse manier. Ieder volgens eigen mogelijkheden, ritme en inspiratie.

- Voor de deelnemers een meerwaarde, omdat ze een waaier aan verschillen in lesgeven mogen ervaren.

Eutoniepiedagogen met veel ervaring die willen komen genieten op de mat om dit gebeuren te ervaren en mee te ondersteunen zijn welkom. Wat een meerwaarde kan zijn voor de 'proevende' deelnemers om aan tafel en tussendoor, te vernemen waarom Eutonie zo deugddoend en nuttig kan zijn. Voor elke deelnemer een gelegenheid om te komen 'herbronnen' op deze bijzondere plek.

Zo kan dit project ook een win-win worden voor iedereen, want als de ervaring proeft naar meer, willen mensen graag op zoek naar lesgevers in hun omgeving.

We hopen op die manier dat de 'Cadzandië-weekends' in Cadzand, een laboratorium plek mogen worden, om samen op zoek te gaan naar nieuwe mogelijkheden.

Dit eerste jaar is een 'proefdraai-jaar' waarna we, samen en onderzoekend, zullen nagaan of dit zich verder zal mogen 'ontvouwen'.

WIE KOMT MEE PROEVEN?

Drie- en tweedaagse basiscursus met Therese Windels in Lier

Eutonie, de juiste spanning in balans.

Wil je graag meer levenskwaliteit en je zelfhelend vermogen ontdekken?

Verlang je naar gemakkelijker bewegen en je prettiger in je vel voelen?

Wil je meer durven vertrouwen op je eigen voeten en de dragende grond zodat je meer bewegingsplezier kan beleven, zonder angst voor pijn?

Deze basiscursus is een beklijvend ontdekkings-traject, een eenvoudige waardevolle handreiking voor meer balans en welbevinden.

De cursus loopt over drie dagen in oktober en twee begin december (29, 30 en 31 oktober, en 2 en 3 december) telkens van 9.30 tot 18.00 uur, en gaat door in 'De Tuintempel' in Lier. Er worden drie pauzes voorzien, 's middags is er ruim de tijd om te genieten van de groene omgeving.

Info en inschrijven - tuintempel.be -

Contactpersonen: Ann Van Engeland - tuintempel.lier@gmail.com -

Hilde De Ridder - hilde.dr@gmail.com -

GevoelsBewust Bewegen - Denise Bloemen en Inge Maassen

“Het boek vormt een kennismaking met een heel andere manier van bewegen - op natuurlijke wijze - zoals een dier of een gezond kind. Een kind verplaatst zich van binnenuit, duwt zich bijvoorbeeld op tegen de aarde om te gaan staan. Hij maakt daarbij gebruik van zijn skelet. Dit boek ondersteunt de lessen en trainingen die je volgt in het GevoelsBewust Bewegen. Het bewegen met ontspannen spieren, open gewrichten, je skeletstructuur ervaren, in je nulpunt zijn, alle aspecten worden helder omschreven. De simpele oefeningen nodigen je uit om de principes te integreren in je leefwijze.”

Zo lees je op de website gevoelsbewustbewegen.nl ... Op en top Eutonie meent Renild Van den plas... Het boek is alleen nog tweedehands verkrijgbaar en gratis te downloaden als E-book.

Natuur op doktersvoorschrift - Dirk Avonts, Hans Keune en Roy Remmen

“Dit boek bundelt al wat je wil weten over de natuur als medicijn!” - Erika Vlieghe

Ontdek je fascia - Philippe Rosier

Een revolutionaire therapie bij pijn, stress, vermoeidheid en trauma, uitgegeven bij Lannoo.

Traumasporen - Prof. dr. Bessel van der Kolk

Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen, Uitgeverij Mens!

“Een echte aanrader voor alle eutoniepedagogen”, schrijft Katrien Janssen, *“zoveel meer begrijp ik van mijn medemens!”*

De mythe van normaal - Gabor Maté

Over trauma, ziekte en heling in een toxische maatschappij, uitgegeven bij AnkhHermes.

“Hoe we leven is nauw verweven met gezondheid, ziekte en verslaving. Dit meeslepende en prachtig geschreven verhaal heeft verstrekkende gevolgen voor ons leven en de (mentale) gezondheidszorg.” Zo schrijft Bessel van der Kolk

Vermeldenswaard is nog de **Boekenblog** van Paul Verhaeghe, ons welbekend van in vorige nieuwsbrieven opgenomen boeken.

“Een van de mooiste geschenken is een boek, hetzij omdat het je wakker schudt, hetzij omdat het je helpt inslapen. Met deze blog wil ik boeken delen die ik de moeite waard vind.”

- boekenblog.paulverhaeghe.com -

Weerwerk - naar een ecologie van de aandacht

- Waerbeke Conferentie 2023 - Cultuurhuis de Warande Turnhout - zaterdag 7 oktober - Centraal gastspreker is Tom Hannes, filosoof, schrijver, meditatieleraar, theatermaker en coach. Hij plaatst de aandachtseconomie in een ruimer kader en doet een pleidooi voor een ecologie van de aandacht. Hij toont aan hoe onze aandacht niet los te koppelen is van een ethische oriëntatie en een wereldbeeld, en onderzoekt hoe de kwaliteit van aandacht ook diepgaand onze onderlinge relaties bepaalt.

Dag van de stilte 2023

De dag van de stilte gaat dit jaar door op 29 oktober.

Tal van organisaties nemen initiatieven op diverse locaties.

Elkeen die wenst een activiteit in het kader van deze dag te melden kan dat via de website - dagvandestilte.be -

Eutonie en TaKeTiNa

Uli Silberman en Lothar Berger komen opnieuw naar Lier en nodigen iedereen uit voor een nieuwe ontdekkingstocht met TaKeTiNa.

De workshop vindt plaats in het cultuurhostel Bed Muzet in de Volmolenstraat 65 in Lier en gaat door van vrijdag 3 tot zondag 5 november.

De workshop kost € 190, accommodatie en maaltijden te regelen met Bed Muzet: [klik hier](#)

Aanmelden via mail bij Uli Silberman - LiluseBarnimm@googlemail.com - of een appje naar 0049 15 11 29 86 123.

Ontmoeting en uitwisseling onder eutonisten

Een uitnodiging van onze Waalse collega's van L'ABEGA® om op zaterdag 25 november samen te komen in Vieusart, Centre Carpediem, La place 16 (10' van Louvain-la-Neuve).

Inschrijven via mail bij Andrée Mahy - andreemanhy28@hotmail.com - (tot 1 november).

Voor vragen en info is hij ook telefonisch bereikbaar op 0495 21 07 64.

Uitnodiging kan bij de VvE opgevraagd worden.



Overlijden Mariann Kjellrup

Het bestuur van de Duitse VvE, DEBEGA, meldt ons het overlijden van hun zeer gewaardeerde collega Mariann Kjellrup.

“Voor mij was Eutonie een openbaring”, een zin die Marianns levenswandel treffend verwoordt. Mariann Kjellrup leert in 1963 Gerda Alexander kennen en volgt sindsdien het pad van Eutonie.

In Duitsland is zij pionier van het Eutonie onderricht en heeft op velerlei wijze Eutonie in de wereld gezet.

Wie graag het overlijdensbericht van Mariann Kjellrup wenst te ontvangen kan dit bij de VvE opvragen.

Wij stellen het enorm op prijs
dat u onze vereniging blijft ondersteunen
en op die manier meewerkt
aan de verdere uitbouw van Eutonie.

Neem een kijkje in het cursusaanbod op onze website
- eutonie.info -

Contacteer ons om al uw vragen beantwoord te zien
- vve.correspondentie@gmail.com -

En blijf ons volgen via Facebook
- [facebook](https://www.facebook.com/eutonie) -