



januari 2024

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

*De Vereniging voor Etonie wenst u een Etonisch Nieuw Jaar,
Een jaar waarin Etonie mag blijven fascineren,
Met duizenden momenten van hartverwarmend genot.
Een jaar met een overvloed aan aha-erlebnissen,
Een rijkdom aan oplichtende kracht en innerlijk weten,
Met een verrassend soepele lichaamstonus.*

*Wij wensen u een jaar waarin deze schat met zovele anderen gedeeld mag worden,
Een jaar van hartelijke verbondenheid en wederzijds vertrouwen,
Een jaar van liefde, hoop en troost.*

Een jaar van opbloeiende wereldvrede, dat verlangen wij voor iedereen in 2024!



cartoon Gie Campo

– Nieuws van de vereniging –

Vormingsweekend in Malle

Het wordt stilaan een goede gewoonte: ons voorjaarsweekend voor alle leden en sympathisanten van onze vereniging in het Provinciaal Vormingscentrum te Malle.

Neem dus maar je spiksplinternieuwe agenda en hou 19-20-21 april vrij.

Voortgaande op de fantastische elan van vorige weekends, starten we op vrijdagmiddag weer met een boeiende intervisiesessie. 's Avonds verwennen we elkaar met een sessie actief-receptief.

Op zaterdag mag je weer verschillende interessante keuzesessies verwachten die begeleid worden door collega's. Op zondag hebben we in de voormiddag een verrassing voorzien en waarderen we jullie aanwezigheid op de Algemene Vergadering.

In de namiddag vieren we feest: 50 jaar Eutonie in Vlaanderen en Nederland.

De uitnodiging voor dit weekend en kans tot inschrijven, mag je verwachten tegen begin maart.

SAVE THE DATE : 19 -20- 21 april !

Eutonie 50 jaar in Vlaanderen en Nederland

We vieren met al wie doorheen de jaren betrokken was bij de Vlaamse Eutonie School.

Dit feestelijk samenzijn gaat door op zondag 21 april van 14 tot 17 uur!

Een gelegenheid om elkaar te ontmoeten en terug te blikken op wat is geweest, te kijken naar wat er nu is en hoe het eutoniegebeuren verder kan stromen. We bewegen ons doorheen kleine en grote veranderingen, in onszelf en in de wereld om ons heen.

We bedanken de talrijke betrokkenen bij de ontwikkelingsweg van de VES: Therse Windels en Walter Van Gorp voor hun pionierswerk en gedreven inzet, mensen van de pedagogische teams, lesgevers, cursisten, sympathisanten en bestuursleden voor hun inzet en werk doorheen de jaren. Negen opleidingsbogen en groeibogen van telkens vier jaren ... met hart en ziel, lijf en leden, om Eutonie in Vlaanderen, Nederland en verder... te laten groeien met eutoniepedagogen in verschillende domeinen werkzaam.

We drinken een glaasje en klinken met een zoet of hartig hapje, we zingen en bewegen, keuvelen en delen, en laten ons inspireren ... met een goede tonus !

Het feest sluit aan bij het vormingsweekend van de VvE van 19 tot 21 april 2024.

Voor wie enkel naar dit feest komt, vragen wij een bijdrage van 20 €, over te schrijven op het rekeningnummer BE15 7310 5719 6730 op naam van Chantal Bols, met vermelding van uw naam en voornaam. Het ontvangen van deze bijdrage is dan tevens jouw aanmelding voor het feest.

Wie het ganse weekend of de volledige zondag aanwezig is, hoeft zich niet apart te melden voor het feest. Hun bijdrage wordt verrekend met de bijdrage voor het feest.



Terugblik november weekend in Malle

Ook dit keer had ik weer uitgekeken naar het eutonieweekend in november 2023.

Bij de vraag van Elly een verslag te maken, deel ik jullie hierbij mijn persoonlijke beleving.

Vanuit mijn ervaring van de voorbije weekends was ik er zeker van dat het VVE-team weer iets boeiends in elkaar zou timmeren.

Het intervisiemoment op vrijdagmiddag was een unieke kans om te kijken hoe pedagogen met hun specifieke stijl en ervaring hun oefeningen aanbrengen. Er was van mij een zekere terughoudendheid om de oefeningen in een strak aangeleerd patroon te reproduceren, maar niets was minder waar. Het was een boeiend en inspirerend gebeuren!

Frank, als communicatietechnicus, begeleidde ons om op een fijne manier dilemma's en moeilijkheden die we als eutoniepдагоог ervaren, voor te leggen. Het wist ons hart en onze ziel te raken in wat we als pedagoog beogen. Hierdoor konden we eigen verwarringen of verstikkingen zien en toelaten. Deze manier van werken verraste en verwonderde mij. Het wekte in mij het vertrouwen dat deze ingesteldheid eutonie in Vlaanderen nieuwe vleugelkracht geeft.

Tijdens de avondsessie begeleidde Greta ons in oefeningen van de reeks. Greta, een ouwe rot in het vak, heeft intensief meegewerkt aan de bundels met schetsen van de oefenreeksen. Dit konden we merken aan haar gevatte anekdotes en aanvullingen bij de oefeningen.

Zaterdagmorgen leidde Frank ons in voor de bespreking van diverse doelgroepen. Naast de groep van jongeren en de groep van slechtziendheid, kreeg ik de kans om samen met Frank en Jill de groep 'eutonie in het bedrijf' mee te maken. Ik was verbouwereerd hoe Jill kernachtig de essentie van eutonie in de bedrijfswereld kon verwoorden. Frank kon dit vanuit zijn ervaring in de bedrijfswereld aanvullen. Hij zette de samenvatting dezelfde dag op mail. Kordaat aanpakken vind ik dat.

In de namiddag koos ik voor de workshop met Kees: eutonie, Tao en oosterse krijgskust.

Kees had hiervoor zijn assistente meegebracht.

Hij leidde dit traject in met specifiek aangepaste oefeningen op de mat. Hij benoemde gelijkaardige elementen met de eutonie 'staan en er zijn in eigen autonomie' en dit konden we zien!

We kregen ook knappe staaltjes als je wordt aangevallen en hoe je dit opvangt! Handige zelfverdediging!

Om 16.00 u trakteerde Hanneke ons op oefeningen op de mat om het lichaamsbewustzijn te ontwikkelen. Hanneke heeft in eerste instantie eutonie ontdekt bij Rosa Spekman uit Nederland.

Roza is een Nederlandse zuster, die eutonie geleerd heeft bij Gerda Alexander. Ze is ondertussen eind negentig en is dement geworden...

Eutonie is gewoon 'zijn' zei Rosa. Het was prettig de adem van Roza te ervaren doorheen de oefeningen van Hanneke. Eenvoudig, minder gestructureerd maar gewoon aangenaam. In dit opzicht was het voor mij vernieuwend.

Tijdens de avond werden we meegenomen van bewegingsexploratie naar vrije dans door Isabella.

Ja, het was voor mij geleden sinds de opleiding om met die uitnodigingen de beweging en dans vanuit verschillende lichaamszones te ervaren. Fris en verhelderend en speels. Ik kan het weer opnemen in mijn eutoniewerk.

Lucas De Prins

Terugblik november weekend in Malle - sessie met Kees Tempel

Er hangen vier vellen papier op de muur bij binnenkomst. De uitleg hierover heeft me geraakt. Hoe eenvoudig kan je zo iets universeels uitleggen.

Helaas staat bij mij op plaatje 2 een vraagteken. Geen idee meer wat erop stond.

Van eenheid naar verdeeldheid.

Het bijbelverhaal werd er later aan toegevoegd en dat onthield ik wel!

De oefening in ruglig uitgebreid ingeleid leidde naar het voelen van een brede baan die werd gekoppeld aan onze ademhaling.

De maandag na het navormingsweekend:

Ik wandel en laat mijn lichaamsgeheugen werken. Ik voel de brede baan tijdens het gaan. Ik volg de cirkel van voren naar boven en van achteren omlaag, in en uit op mijn ademritme.

Ik voel hoe het zich heroriënteert in mijn onderbuik en bekken.

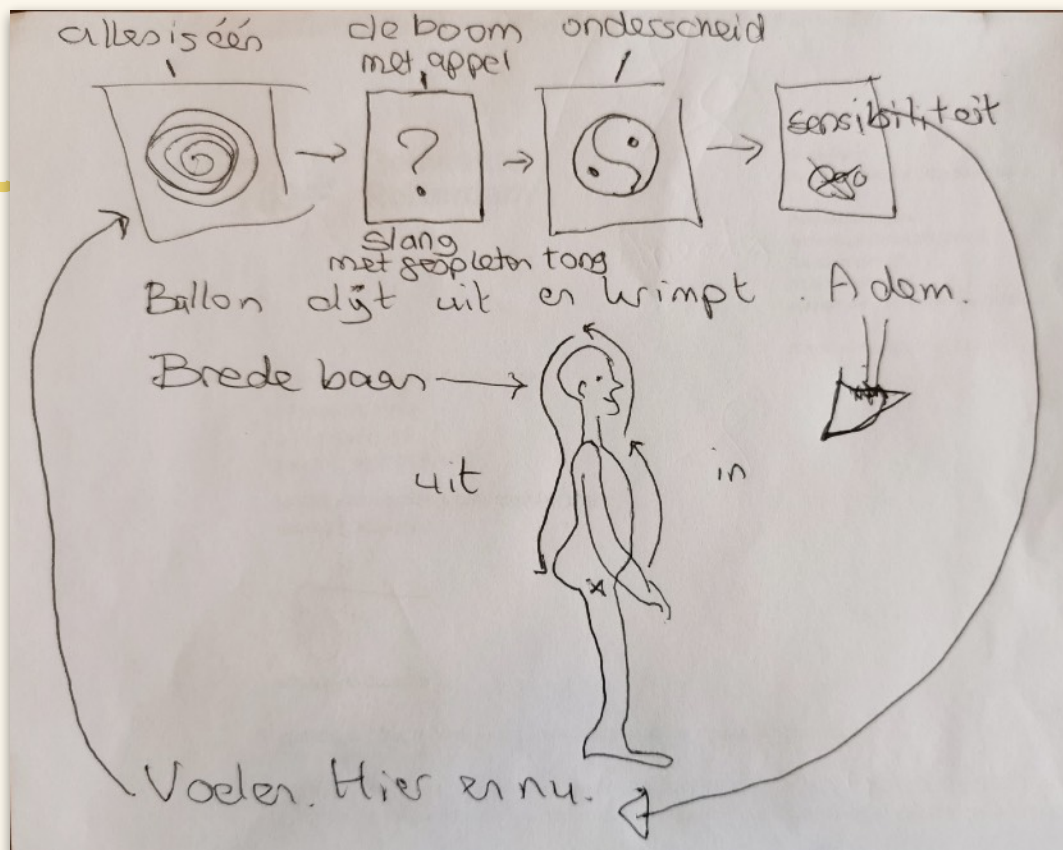
Als vanzelf worden mijn stappen moeitelozer, ben ik meer aanwezig bij mezelf en tegelijkertijd bij mijn omgeving.

Wat een cadeau!

Dankjewel Kees

“mocht iemand zich wel herinneren hoe plaatje 2 er uitzag, zou ik dat graag vernemen altijd boeiend te weten wat ik zomaar ben vergeten”

Hanneke Hoos



tekening Hanneke

– Nieuwjaarswensen uit Canada –



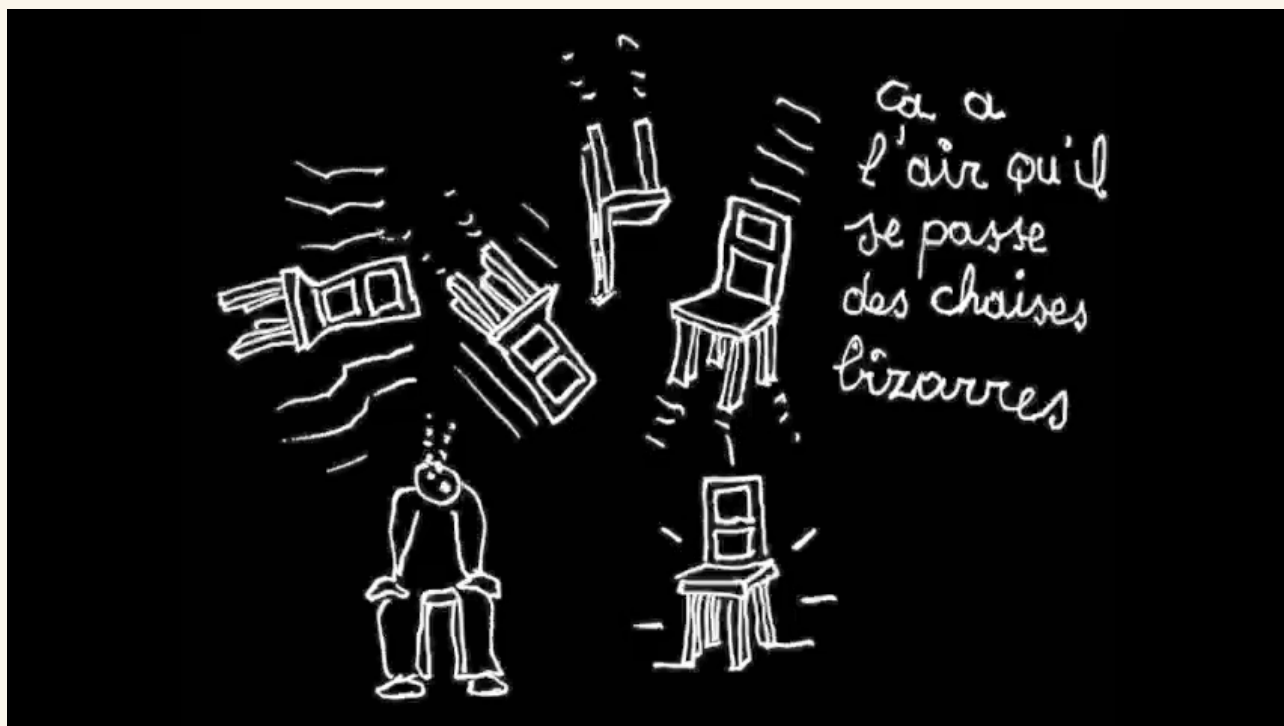
Horta van Hoge

Het oude houdt niet meer stand, het nieuwe is in wording, maar nog niet geboren, de weeën zijn soms onverdraaglijk.

Maar...

De inspirerende uitnodiging om bij te dragen aan een liefdevolle, rechtvaardigere wereld leeft ongeduldig in mijn hart.

Het wil doorheen mijn ziel en handen tot uitdrukking komen. Er is geen tijd meer te verliezen.



Dit is het voorblad van een filmpje dat Horta met haar nieuwjaarswens heeft meegestuurd. Jammer genoeg werkt het niet in de pdf... Daarom zit het bij in de mail met deze nieuwsbrief. Enjoy!

– Eutonie omarmt –

Wakker...

Eutonie maakt mij rustig, maar toch wàkker. Ik doe alles véél bewuster en sta niet meer constant op automatische piloot. Ik ben een denker en een doener, zéker geen voeler maar Eutonie heeft mij toch terug wat meer leren voelen. En ik beseft nu weer dat ik maar één lichaam heb en dat ik daar toch wat beter zorg voor moet dragen, want dat was een beetje ondergesneeuwd geraakt in de dagelijkse ratrace.

Bedankt alvast voor de super cursus... ,

Lydie

Klaar...

In deze tijd van hopeloosheid, ben ik eigengereid en bereid tot strijd.

Dit leven is een strijd:

Voel je je klaar?

Hierin zit het gevaar.

Laat jezelf niet achter,

dan wordt het toch wat zachter;

want het mag zacht zijn.

Er is die uitnodiging die je terugvoert tot je begin.

Kom doe mee, dan zijn we al met twee.

Sterk uit de hoek komen, het moet lukken,

het is gedaan met ons te bukken.

Dus tast met de kruin in het midden,

die kin gericht naar die voeten,

los die knieën,

weet wat je ziet,

doe wat je voelt,

zeg het,

denk het,

leef naar jezelf.

Johan

Cadeau...

Wat me steeds verwonderde in de eutonielessen was het heel grote effect van de eenvoudige oefeningen: ogenschijnlijk zonder veel inspanningen kreeg mijn lichaam (en ikzelf dus helemaal) een heel groot cadeau! Fascinerend!

Michèle

– In Memoriam –



fragment schilderij Willem Roelofs II

Eind november moesten wij afscheid nemen van Michel Pouls, geliefde echtgenoot van Monique Wittevrouw.

In onze nieuwsbrief 22 van juli 2021 namen we een interview op van Marleen Polfliet met Monique en Michel na diens bijzondere revalidatie. Michel had eind 2019 een zware hersenbloeding gehad en werd in z'n nabehandeling stevast begeleid door vrouw en kinderen met de hulp van Eutonice.

Hij zegt daar het volgende:

“Het zich innerlijk voorstellen van minimale bewegingen is behulpzaam, je zit niet vast. Mogelijkheden zien geeft energie, zoals bij het starten van een motor, om je eigen lichaam te doorzien en te doorvoelen, heel geleidelijk aan. Zo heb ik twee armen, en vingers aan mijn handen... Ik stelde me voor wat ik wel kon. Het werd als een uitnodiging, als een spel bijna waar ik plezier aan had. Aanvankelijk ging het omhoogtillen van mijn linkerhand en arm bijvoorbeeld met de hulp van mijn rechterhand, héél moeizaam. Eerst een klein beetje omhoog, dan geleidelijk hoger, tot mijn linkerarm het alleen kon... Dit doorvoelen met behulp van mijn voorstelling is een grote krachtbron. Ik luister naar mijn lichaam en ben erin thuis.”

Helaas waren Michels hersenen danig beschadigd dat hij het uiteindelijk na vier jaar heeft moeten opgeven.

Ik heb Michel verscheidene keren meegemaakt op de jaarlijks weerkerende eutonieweekends in de abdij van Averbode waar hij stilzwijgend aanwezig Monique's eutoniewerk liefdevol ondersteunde. Zijn bijdragen waren altijd diepzinnig menselijk én doorspekt met de nodige humor.

Michel was filosoof maar vooral ook een minzame man wiens gulle warme glimlach mij altijd zal bijblijven. Welk een mooiere herinnering kan een mens zich wensen...

In die heerlijke tijd schreef hij volgende tekst:

Michel Pouls

*“De schoenen van mijn voeten gedaan,
leg ik mij neer op mijn matje,
ingekaderd in mijn stukje heilige grond.*

*Mijn ogen en mond gesloten,
ga ik mijn gewijde ruimte in,
voorzichtig mijn binnenkant aftastend.*

*In dit stille speuren
ontstaat een hoopvol verlangen
een gewenst vermoeden
dat groeit tot een vertrouwd weten
dat ik niet vast kan pakken
en ook niet los wil laten:
Jij bent het die mij draagt
Jij, de grond onder mijn matje,
mijn zwaartekracht
altijd jij
vast en zeker.”*

Wij missen Michel nu al.

Wij wensen Monique een innige rouwtijd.

Aan de einder, in de verte schijnt een fonkelend licht...

Kristina

– Varia –

Drie boeken die we hier graag (nog eens) vermelden

Van hart tot hart. Inspiratie vanuit het jonge kind - Binu Singh - oktober 2022

Dit boek nodigt je uit om te voelen en na te denken over hoe we beter kunnen zorgen voor onze kinderen en onszelf. Want daar ligt een sleutel voor een betere wereld.

Ontdek je fascia - Philippe Rosier - Lannoo - november 2023

Een ontspannen lichaam en geest begint in je bindweefsel. Een helder geschreven boek dat aan de hand van recente bevindingen uitlegt hoe je je fascia positief kunt stimuleren. Auteur geeft onderbouwd advies en eenvoudige bewegingsoefeningen waarmee je zelf aan de slag kunt.

Het doet ertoe. Over verdriet, hoop en verzet - Jan Mertens - Waerbeke - oktober 2023

"Eindelijk een boek dat echt aandacht besteedt aan klimaatemoties. Jan Mertens bewijst dat de grote ontwrichting van de wereld niet alleen tot woede of wanhoop hoeft te leiden. Uit verdriet kan ook hoop groeien, uit verlies verzet." – David Van Reybrouck

“s t i l” in De Warande in Turnhout

In februari organiseert Cultuurhuis De Warande een maand lang voorstellingen, installaties, workshops en lezingen met een focus op **stilte, rust en geestelijke gezondheid**. Omdat stilte essentieel is en noodzakelijk in een overvolle wereld.

Workshop “Actieve hoop als levenshouding”

In deze **tweedaagse workshop** op **12 en 13 februari in Mechelen** ga je in groep aan de slag met oefeningen uit ‘Het werk dat weer verbindt’, de krachtige ervaringsgerichte methodiek van **Joanna Macy**. Je ontwikkelt een meer bewuste verbinding met jezelf, met elkaar en met de natuur. Je (her)ontdekt je eigen talenten en hoe je die op een evenwichtige manier kunt inzetten bij vernieuwing en verandering.

Info en inschrijven via deze [link](#)

TaKeTiNa Ritmeproces in Gent

Mindfulness in ritme en beweging met Tania Bosak en Lothar Berger, 23 & 24 maart 2024.

Inschrijven via betaling van 180 € op BE91 000 000 9776 76, Linda Wilms (160 € vóór 20 januari).

Info via telefoon Linda: 015/76 07 73

VSU congres 2024

Seminarie van 18 tot 20 mei met Peter Tumminello - Psyche and Structure Refined.

- vsuhomeopathie.be -

Ondersteun onze vereniging door lid te worden of uw lidmaatschap te hernieuwen.

Lid worden doe je via onze website en deze [link](#)

Lidmaatschap voor actieve eutoniepiedagogen wiens aanbod op onze website komt: 50 €

Lidmaatschap voor sympathisanten en niet-actieve eutoniepiedagogen: 20 €

Een vrije, gulle gift zien wij graag komen om de werking en het voortbestaan van euntonie in Vlaanderen te faciliteren.

Leden krijgen een korting en 'voorkeursbehandeling' op al onze activiteiten.

Drie à viermaal per jaar ontvang je onze nieuwsbrief in uw mailbox.

Het lidgeld kan gestort worden op de rekening van de VvE: BE51 0016 0101 0662

Vermeldt je naam en doe dit bij voorkeur tegen 20 januari.

Je kan ook bij uw bank een domiciliëring of doorlopende opdracht aanvragen, makkelijk voor u én voor ons!

Op deze manier werkt u mee
aan de verdere uitbouw van Euntonie.

Neem een kijkje in het cursusaanbod op onze website

- euntonie.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/euntonie) -

Onze collega Griet Sempels heeft in de loop van de maand december een lichte hersenbloeding gehad. Haar revalidatie in UZ Pellenberg verloopt naar wens en ze hoopt eind februari weer thuis te kunnen zijn! Griet heeft veel nood aan rust maar je kan haar altijd een berichtje of mailtje sturen (0486/04 94 02 - euntonie.marg1@gmail.com). Mocht je haar een bezoek willen brengen dan graag met haar bekijken. Onze correspondentie wordt intussentijd verzorgd door Elly Vanhoof.