



### WINTER: STILLE DAGEN VOL LICHT EN DONKER

Buiten zie ik de bollen al uit de grond komen en de meesjes zingen hun voorjaarslied. Komt hier toch een winter nieuwsbrief. De foto's van de tuin en van Biezenmortel in de winter zijn té mooi om niet te gebruiken.

### De kracht van visualisatie

Sommigen van jullie weten misschien nog dat er (na mijn borstkanker) problemen waren met mijn lever.

Plekjes erop. Ze gingen niet weg.

Dit laatste halfjaar ben ik hier zelf mee aan de slag gegaan met methoden waar ik ook in de praktijk mee werk.

Via visualisaties maak ik binnen in mijn lijf schoon. Ik kwam daarbij teerachtige plekken op de lever tegen waar ik hard op heb geboend. Dit heb ik vaak in gedachten en onder de douche herhaald.

Daarnaast ben ik afgevallen en ben ondersteund door een orthomoleculair arts.

Deze week had ik in het ziekenhuis onderzoeken aan de lever om te kijken hoe de stand van zaken is..... en wat denk je.....: **Helemaal schoon, niets meer te zien, geen plekjes meer, een gezonde lever!**

Ik schoot helemaal vol en dacht: Dit heb ik gedaan! En dat wil ik graag met jullie delen.

Natuurlijk staat bij kanker behandeling in het ziekenhuis voorop maar ik ben er van overtuigd dat je persoonlijk een stuk zelfhelend vermogen kunt inzetten. Het is ook bewezen dat als je met je aandacht naar een bepaalde plek in je lichaam gaat, deze plek meer doorbloed wordt, meer voedingsstoffen krijgt en beter afvalstoffen kan afvoeren.

Ik vind het zo prachtig zelf aan den lijve te ondervinden wat je met mijn werk in bepaalde omstandigheden zou kunnen bereiken. Dat geeft hoop en vertrouwen. In mezelf, mijn lijf, mijn werk en de wereld!

Vol respect en ontroering heb ik mijn lever, mijn lichaam en mezelf bedankt. Wat een groot werk is er verricht!

### Last minute: Cursus bij STUVO Udenhout: Kennismaken met het Enneagram door Noor van Gulik

**Wat:** Al deze week en volgende week geef ik een cursus bij STUVO Udenhout ([www.stuvocursushuis.nl](http://www.stuvocursushuis.nl))

Bij kennismaken met het Enneagram krijg je in twee avonden meer inzicht in je persoonlijkheid. Het helpt om je talenten boven water te krijgen en je diepste drijfveren te ontdekken. De eerste avond wordt ingegaan op de achtergrond van het Enneagram. Daarnaast ga je onderzoeken welk type van het Enneagram het meeste bij jou hoort. Zo kun je meer over jezelf ontdekken.

Op de tweede avond duiken we daar wat dieper op in en bekijken wat het je heeft opgeleverd en hoe je dat in je dagelijks leven kunt integreren.

**Waar:** De Peppel in Udenhout

**Wanneer:** Woensdagavond 27 januari en 3 februari van 19.30 - 22.00 uur

**Wat kost het:** € 36,50 voor 2 avonden (inclusief reader)

Snel aanmelden kan bij STUVO: telefonisch: 06 - 220 86 515.

### Workshop 'Kom in balans' door Noor van Gulik

**Wat:** Heb je last van werkdruk? Loop je met vragen over je gezinsleven of op zoek naar innerlijke rust? Verlang je naar meer (zelf)vertrouwen, rust en voldoening in je leven? Heb je nu regelmatig het gevoel geleefd te worden? Voel je je belemmerd door onzekerheid of negatieve gedachten? Ons leven is continue in beweging. Hoe meer wij onszelf zijn, hoe flexibeler en vrijer wij zijn. Deze cursus biedt je nieuwe inzichten en praktische oefeningen om meer jezelf te worden en om krachtig en ontspannen in het leven te staan. Je gaat op zoek naar de balans. Allerlei levensvragen komen hierbij aan bod en je krijgt praktische tips om je leven meer in balans te brengen. We werken in groepjes van maximaal 6 personen.

**Waar:** Fonkel

**Wanneer:** 2 maandagavonden 15 en 22 maart 2010 van 19.30 - 22.00 uur

**Wat kost het:** € 40,- voor 2 avonden

## Workshop 'Voorjaar in je ziel' door Noor van Gulik

**Wat:** In deze workshop gaan we van het aandachtig lopen door de tuin van Noor, naar je eigen 'binnentuin'. Er wordt gebruik gemaakt van visualisatie en tekenen. We zoeken naar verdieping en onze behoeften van onze 'innerlijke tuin'. Welke compost heb je nodig en hoe kun je dit voorjaar helemaal tot bloei komen en dit in je dagelijks leven integreren? We werken in groepjes van maximaal 6 personen.

**Waar:** Fonkel

**Wanneer:** Zaterdag 3 april 2010 van 10.00 - 15.30 uur

**Wat kost het:** € 40,--, inclusief lunch (hopelijk buiten!)

## Workshop 'Werken met het Kernkwadrant' door Noor van Gulik

**Wat:** In deze workshop leer je hoe je meer balans in je leven kunt aanbrengen en hoe je een betere relatie krijgt met de mensen om je heen. We maken hierbij gebruik van het Kernkwadrant dat door Daniel Ofman ontwikkeld is. Je leert de mechanismen ontrafelen die van jouw kwaliteiten valkuilen maken. En waar je allergieën liggen.

Daarnaast leer je je eigen uitdaging kennen. We werken in groepjes van maximaal 6 personen.

**Waar:** Fonkel

**Wanneer:** 2 donderdagsavonden 3 en 10 juni 2010 van 19.30 - 22.00 uur

**Wat kost het:** € 40,-- voor 2 avonden

## Een nieuwe masseur: stoelmassage door Ivo Paas

Mijn vaste masseuse, Anne Marie Grootveld, heeft besloten te stoppen met het masseren omdat ze het niet meer kon combineren. Gelukkig heb ik een goede nieuwe masseur gevonden die met enthousiasme regelmatig in mijn praktijk komt masseren, voor een lage prijs: Ivo Paas, gediplomeerd stoelmasseur en Reikimaster.

**Wat:** Stoelmassage is een effectieve triggerpoint-massage van hoofd, nek, schouders, armen, rug en heupen om blokkades in het lichaam tegen te gaan. Een triggerpoint is een kleine verkramping in een spier die aanvoelt als een pijnlijke verharding. Deze verkrampingen spelen vaak een belangrijke rol bij talloze lichamelijke ongemakken. De massage is ideaal om, voor zowel geestelijk als lichamelijk, terug in vorm te komen en te blijven. Naderhand voel je je weer energiever en ontspannen, je kunt de wereld weer aan. Stoelmassage wordt verricht op een speciale stoel waarbij je door je kleding heen gemasseerd wordt.



**Waar:** Fonkel

**Wanneer:** Donderdagavond 11 februari

Zaterdag 06 maart

Donderdagavond 25 maart

Zaterdag 17 april

Donderdagavond 20 mei

Zaterdag 12 juni

**Wat kost het:** € 15,-- voor 30 minuten massage. Van te voren intekenen.

## Boek 'Bijzonder Ondernemend - Spetterende successen'

Dit boek door schrijfsters Erica Theloosen en Renate Diks, is nog steeds te koop. In dit boek is een hoofdstuk gewijd aan Fonkel! Ben je nieuwsgierig? J e kunt het boek bestellen via de site [www.caatjespen.nl](http://www.caatjespen.nl) voor € 20,00.

**NIEUW:** Mijn verhaal 'FONKELend' is nu ook te downloaden via: <https://www.box.net/shared/d5vapru45y>, klik op FONKELend.

## Praktijk

Het gaat goed met Fonkel, er komen veel nieuwe cliënten en daar geniet ik van!

Weet jij iemand in je omgeving die wel wat hulp kan gebruiken? Of zoek je zelf een stukje groei?

Kom naar **Fonkel**, van harte welkom voor een **gratis kennismakingsgesprek!**

De meeste mensen ontvangen een gedeeltelijke **vergoeding** van hun ziektenkostenverzekeraar.

## Meer informatie of aanmelden?

**Fonkel therapie en training**, Capucijnenstraat 34, 5074 PH, Biezenmortel.

[www.fonkel.nu](http://www.fonkel.nu) / [info@fonkel.nu](mailto:info@fonkel.nu) / 013-5333937.

Reacties van harte welkom en heel graag tot ziens! Noor van Gulik.

