



Winter?

Nou ja, winter....

Daarom geef ik jullie wat winterplaatjes van eerder.
In de tuin komen de bollen al lekker naar boven!

Kerst en Nieuwjaar

Van harte wens ik jullie een lichte, vrolijke Kerst toe en een fantastisch, gezond, gelukkig en super 2015!
Er is ook een groep mensen voor wie de Kersttijd juist een hele moeilijke tijd is waarin overleden dierbaren hevig worden gemist of voor mensen die ziek zijn.
Een lieve knuffel en kracht voor hen!

Eisen ziektekostenverzekeraars

Van mijn beroepsvereniging Het NVPA kreeg ik het bericht dat ik volledig voldoe aan alle nieuwe eisen van de ziektekostenverzekeraars. Daar ben ik opgelucht over!

Dat betekent dat cliënten die bij Fonkel komen in ieder geval tot 2017 een (gedeeltelijke) vergoeding kunnen ontvangen, wanneer ze aanvullend verzekerd zijn.
Het zegt ook iets over kwaliteit want therapeuten die voldoen aan genoemde eisen hebben in ieder geval 2 HBO-opleidingen en volgen intervisie, supervisie en bijscholingen.

Ik vind het belangrijk dat, als je werkt met kwetsbare mensen, vakmanschap voorop staat. En dat mensen die hulp zoeken door de bomen het bos zien en weten waar op te letten.

Wanneer je kwaliteit (en vergoedingen) belangrijk vindt, let dan op aansluiting bij een beroepsvereniging.
Verder is het fijn dat ik zelf kan bepalen welke bijscholingen ik graag doe.

Denk je er nog over om over te stappen van verzekering, hier vind je alle vergoedingen op een rijtje:
<http://www.nvpa.org/zorgverzekeraars.html>

Poort

Als je naar Fonkel komt, kom je voortaan een poort tegen.
Dit geeft nog meer privacy aan cliënten en ook aan ons.
Want in onze tuin ligt voortaan een zwembijver.

Tarief

In 2015 zal mijn tarief gelijk blijven aan dat van 2014.

Van de coachingskalender

‘Wie niet duidelijk zegt wat hij wil, krijgt meestal iets anders’.

Van een cliënt

“Ademen het lijkt zo normaal, maar wat als je erachter komt dat je adem stagneert en je ondersteuning nodig hebt. Dit is mijn verhaal:

Al vele jaren heb ik het besef dat mijn ademhaling niet in balans is, ik adem meer uit dan in. En de wijsheid die ik heb zegt mij dat ik meer weggeef dan het leven in mij opneem. Maar ja die wijsheid kan ik wel hebben maar dat lost het probleem niet op.

Intussen weet ik dat lichamelijke klachten mij steeds weer aanwijzingen geven over een disbalans in mijn ZIJN.

Sinds een jaar weet ik dat ik Apneu heb (20 ademstops per uur van minimaal 10 seconden terwijl ik lig te slapen). Dit veroorzaakte vele klachten, o.a. de vermoeidheid beperkte mij om mijn leven te leven. Ook overdag merk ik dat mijn ademhaling verstoord is.

Ik wilde heel graag verder kijken naar mezelf om te ontdekken wat mij tegen houdt om het leven in volle aanwezigheid in te kunnen ademen en waarom ik in het dagelijkse leven beperkt wordt om te LEVEN.

Daarom een afspraak met Noor gemaakt en door samen te kijken, te spreken en te voelen kom ik steeds dichterbij de kern van mijn probleem.

Spontaniteit en mijn persoonlijke mening zijn al in een vroeg stadium afgekapt. En afgekapt worden is het woord dat meteen emotie losmaakt. Langzaam heb ik geleerd om me IN te houden en wat er niet uit kan wordt langzaam groter van binnen en zorgt voor lichamelijke klachten. Ademhaling laat mij zien dat weggeven veel makkelijker is dan opnemen.

Want opnemen gaf alleen maar negatieve reacties.

De laatste sessie bij Noor was erg bijzonder omdat door samen te werken en te praten er zomaar intuïtief een andere idee ontstond om anders te ademen. Adem in gedachten vanuit je achterkant in en wat blijkt: ik kan meteen diep inademen naar mijn buik, voel meteen de ontspanning. Nu doe ik dagelijks deze oefening om langzaam het volle leven op te kunnen nemen. En zo kom ik steeds dichterbij mijn Eigen Wijsheid, want mijn lichaam laat mij zien en voelen wat ik te leren heb in dit leven.

Ik wens jullie liefdevolle, warme en verlichte feestdagen toe”.

Marjo, November 2014.

Dank je wel, Marjo, voor het delen van je verhaal.

Aanvulling Noor op verhaal Marjo

Graag voeg ik nog een stukje toe aan het mooie verhaal van Marjo over de ontdekking die we deden:

Als ademen en het leven nemen moeilijk is, zou je het moeilijk kunnen vinden 'aan te nemen'.

Even wat uitleg: geven, daar ben je soms erg goed in. Je gevende hart zit aan de voorkant.

'Aannemen' ofwel kunnen ontvangen is misschien nog wel belangrijker voor je welzijn dan geven. Het 'aannemende hart' zit aan de achterkant van je hart, vanuit je rug. Het is belangrijk dat er goede balans is.

Wat ontdekten wij: als je je voorstelt en voelt dat je gaat ademen vanuit je 'aannemende hart', vanuit je rug dus, komt je adem heel anders binnen en stroomt het leven in je lijf. Probeer maar eens...

Prachtig en ontroerend om zo samen op weg te gaan en stappen verder te komen in een proces. Echt, dit voelt groots, deze ontdekking. Heeft iemand hier eerder van gehoord of hebben wij iets geheel nieuws gevonden?

Boek 'Handboek Kanker' van Henk Fransen

Henk Fransen is arts en heeft ruim 25 jaar ervaring in de behandeling van mensen met kanker. Hij deed jarenlang onderzoek naar de zin en onzin van alternatieve behandelingen en vat zijn bevindingen samen in dit handboek.

De ondertitel van het boek is: 'Hoe je reguliere en alternatieve behandelingen optimaal kunt combineren'.

Ik vind het een fantastisch boek. Uniek in zijn soort. Ik ken geen enkel boek waarin zo helder is beschreven wat er allemaal is en hoe je te werk zou kunnen gaan. Zeer leesbaar geschreven en een echte aanrader voor mensen die met kanker te maken hebben, hun naasten en ook voor artsen en hulpverleners! Chapeau Henk, bedankt!

Lachen:

Gelezen: 'Ouders zijn mensen die je boos maken en dan boos zijn dat je boos bent'.

Van Social Media

Ik zet regelmatig iets over Fonkel op Social Media. Maar er zijn ook mensen die alleen mijn nieuwsbrief lezen en niet bekend zijn met social media. Daarom zoek ik iets uit van de afgelopen periode om hier te delen.

Zo gaf ik een prijs weg voor de najaars-winactie van Oisterwijk Nieuws. Rob Rokven won een 'Uurtje met Noor'. Van tevoren heb ik dan geen idee waar het over zal gaan maar het werd een prachtig gesprek met een man die veel heeft meegemaakt. We zaten meteen in de diepte over leven en dood. Verrijkend! Rob won de prijs maar het was ook voor mij een cadeautje!

Hier kun je er wat meer over lezen:

<http://www.oisterwijknieuws.nl/2014/10/rob-won-een-uurtje-noor>

Praktijk

Ken jij iemand in je omgeving die wel wat hulp kan gebruiken? Verwijs ze gerust naar **Fonkel**, van harte welkom voor een **gratis kennismakingsgesprek!** De meeste mensen ontvangen een (gedeeltelijke) **vergoeding** van hun ziektekostenverzekeraar.

Werktijden

Ilona: woensdagavond en/of donderdagavond.

Noor: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

Vragen of contact?

Fonkel therapie en training

Capucijnenstraat 34

5074 PH Biezenmortel.

www.fonkel.nu / info@fonkel.nu / 013 - 533 39 37.

Fonkel / Noor op social media:

Twitter: <https://www.twitter.com/FonkelNoor>

Facebook: <https://www.facebook.com/NoorVanGulik>

LinkedIn: <http://www.linkedin.com/in/noorvangulikfonkel>

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

Ik vind het leuk om te vertellen dat ik alle foto's en nieuwsbrieven zelf maak. Foto Noor is gemaakt door Lot Versteegen. Fonkeling verschijnt zo'n 4 x per jaar, met de seizoenen. Jaargang 7, Fonkeling 20, 24 december 2014.

