

Nieuwsbrief ZonneZieltjes

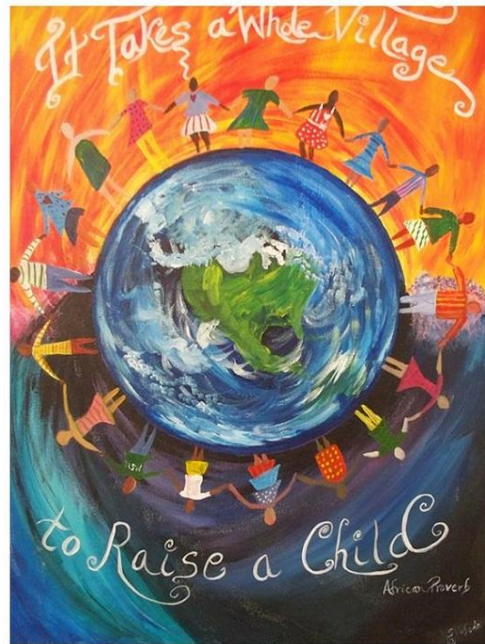
Mei 2020



Lieve volgers, cliënten, collega's en bekenden van ZonneZieltjes,
we leven in een intense tijd, ik ben benieuwd hoe jullie alles ervaren en ik hoop dat jullie allemaal gezond zijn. Met deze nieuwsbrief wil ik jullie op de hoogte brengen van de nieuwtjes van ZonneZieltjes. Maar eerst vertel ik graag hoe ik de afgelopen periode beleefd heb en hoe ik hoop verder te gaan nu de maatregelen steeds soepeler worden.

Ik ben vanaf het moment van de quarantaine veel alleen geweest met mijn zoontje van 1,5. De eerste weken waren goed te doen, we genoten van de lentezon in de tuin. Op de fiets, wandelend of in de zandbak. Mijn 'uitje' was de boodschappen doen... Na twee weken begon ik mijn werk toch wel te missen, het contact met de klanten, met mijn familie, vriendinnen. Niet even spontaan op de koffie kunnen, niet zomaar de deur uit kunnen naar de speeltuin of kinderboerderij. Het werd een **tweestrijd** met mezelf, aan de ene kant voelde ik mij heel dankbaar dat we gezond zijn, mijn familie veilig en gezond is en ik deze 'extra tijd' met mijn zoontje had. Geen werkdruk, gewoon lekker spelen. Maar aan de andere kant kwam ik mezelf behoorlijk tegen, schaduwkanten die zich lieten zien, de muren die soms op me afkwamen. Ik heb gemerkt dat ik niet zo goed ben in elke dag hetzelfde doen, ik wil mezelf blijven ontwikkelen, heb uitdaging nodig. En mijn zoontje kreeg boze buien, mistte het contact met andere kinderen. Met de opa's en oma's.

Ik dacht steeds aan onderstaande tekst:



'It takes a village to raise a child'

Deze zin is zo waar, we hebben elkaar nodig. We kunnen het niet alleen. Ik heb veel respect voor al die ouders die door hebben gewerkt en daarnaast ook nog hun kinderen thuisonderwijs hebben gegeven. Samen met de onderwijzers online natuurlijk, allemaal kanjers! En de mensen in de zorg en in de winkels, in de bouw en niet te vergeten de pakketbezorgers. Wat een druk hebben zij gevoeld. Dus ik mag zeker niet klagen, ik heb kunnen spelen met mijn mannetje. Hij heeft mij laten zien dat het goed is, dat ik niets moet. Dat ik ook **goed genoeg** ben als ik niet werk. Hij drukte gewoon een schepje in mijn handen en vroeg mij met zijn mooie donkere kijkers om ook zand te scheppen;)

Maar ik heb de momentjes voor mezelf erg gemist en het feit dat ik continu aan stond als mama was best pittig... 'the village' was even niet beschikbaar zeg maar. En nu, na al die weken de maatregelen versoepeld worden en de kinderen aankomende week weer naar school en de opvang mogen, besef ik me dat de afgelopen weken nooit meer terugkomen. Hoe bijzonder het was en hoeveel ik ervan geleerd heb. Hoe **trots** ik ben op mijn mannetje, op mijn man die door heeft gewerkt in de zorg en ja, ook op mezelf. Want het ging toch eigenlijk best goed? Ik ben een leuke mama en als ik straks weer aan het werk mag, zal ik een nog leukere mama zijn ☺



Afgelopen week tijdens de persconferentie werd bekend dat ik mijn werkzaamheden weer uit mag voeren na 11 mei! Dat geldt voor de massage, Bars sessies, coaching en cursussen/workshops voor kleine groepjes. Uiteraard zal ik hierbij de **richtlijnen** volgen van het RIVM. Helaas geldt dit nog niet voor de kinderyoga en de peutergym. Dat heeft nog tijd nodig en zal na de zomervakantie weer opgestart kunnen worden. Wellicht dat ik voor die tijd kinderyogalessen in de buitenlucht kan geven als het weer het toelaat.

Vanaf juni kunnen cliënten weer bij mij terecht voor ontspannende behandelingen en coaching. Waarom vanaf juni en niet vanaf 11 mei? Omdat ik helaas een peesontsteking in mijn duim heb, dat wil ik de komende weken nog wat rust geven om te kunnen herstellen. En zo heb ik ook nog extra tijd om voor te bereiden en leuke nieuwe projecten uit te werken als mijn zoontje naar de opvang gaat. En wat heel fijn is: de bouw van mijn **nieuwe praktijkruimte** aan huis is begonnen. Begin april is de fundering gelegd en inmiddels zit het dak er al op en het wordt zo mooi! We hebben nog wat tijd nodig voor de binnenkant, de tuin en de laatste puntjes op de i, maar als het dan af is wil ik een officiële opening houden voor bekenden en vaste klanten. Ik hoop met heel mijn hart dat dit dan mogelijk is en ik jullie met trots mijn eigen ruimte kan laten zien.

Het wordt een ruimte waar ik cliënten het gevoel wil geven 'thuis te komen', een fijne warme plek om te **ontspannen**, alles van je af te laten glijden en weer bij jezelf te komen. Ik zal in deze ruimte de behandelingen gaan geven, maar ook ga ik leuke workshops organiseren voor kleine groepjes en readings geven. Cursussen en workshops voor meer dan 4 personen zullen nog in het Inspiratiecentrum in Papendrecht gegeven worden, als ook de kinderyoga. Ik houd jullie uiteraard op de hoogte en nodig jullie hierbij alvast uit om te komen ontspannen in mijn nieuwe praktijk als het af is. Ik vermoed dat veel mensen na deze intensieve periode de ontspanning hard nodig hebben. En vooral de fysieke aanraking.

Aanraking is een levensbehoefte.

**SPANNING IS
WIE JE DENKT
DAT JE MOET ZIJN
ONTSPANNING IS
WIE JE BENT**

De cursus **Mindful Kids** mag ook weer van start en de deelnemers hebben bericht gehad met de geplande data in juni en juli. Het zou leuk zijn als ik na de zomervakantie verder kan met een nieuwe ronde en het is een hele mooie cursus om op scholen te geven. Mindful Kids is een cursus van 4 middagen van 2 uur waarin we allerlei oefeningen, yogahoudingen en creatieve opdrachten doen in een klein groepje. Het leert de kinderen stil te staan bij het NU, bij hun gevoelens en gedachten te komen, ze leren dat deze komen en gaan. Het leert ze hun gevoel te benoemen, hun grenzen aan te voelen en aan te geven. Bij **zichzelf te blijven** in moeilijke tijden of bij overprikkeling. En wat het verschil is tussen spanning en ontspanning, ik leer de kinderen hoe ze kunnen ontspannen. Kortom; het is een waardevolle cursus. In de toekomst zal ik ook cursussen aan volwassenen gaan geven rondom mindfulness en bijvoorbeeld mindful eten. Want ook **voedingsadvies** is iets waar ik mij weer op ga richten.

Ik ben mijn bedrijf ooit begonnen als *LiesVoedingsadvies* en de laatste tijd begint het weer te prikkelen. Ideeën borrelen op en ik wil al mijn kennis over gezonde orthomoleculaire voeding weer gaan inzetten in combinatie met andere methodes. Ik zal meer pakketten aan gaan bieden, denk aan een combinatie van voedingsadvies met ontspanning of energetische behandelingen. Om je weer lekker in je lijf te voelen is alleen gezonde voeding namelijk niet voldoende. Ontspanning is essentieel, **zelfzorg** en ook coaching kan jou hierbij helpen.



Ik volg momenteel de opleiding tot **Spiegelcoach** en gelukkig mag ook deze opleiding weer hervat worden. Wat is spiegelen nu eigenlijk? Als je beseft dat alles en iedereen om je heen een reflectie is van jouw binnenwereld, ga je anders naar de wereld kijken. Zo kun je door het spiegelen gaan onderzoeken wat het gedrag van jouw kind jou heeft te vertellen. Waar jij aan mag werken, welke delen in jou nog niet geheeld zijn... Kinderen zijn onze grootste spiegels.

Maar denk ook aan de relatie met je partner of je ouders, als deze verbindingen niet goed zijn, als er problemen of irritaties zijn is het waardevol om eens in de spiegel te kijken naar wat het jou te vertellen heeft. Wat jij mag **transformeren** en je zult hierdoor gaan merken dat relaties verbeteren. Verbindingen een diepgang krijgen. Wil je meer weten over het spiegelen? Na de zomervakantie kun je bij mij terecht voor spiegelsessies, eventueel in combinatie met voedingsadvies of ontspannende behandelingen. Het is ook een hele mooie aanvulling op behandelingen voor je kind. Als jouw kind vastloopt, kun je naar jezelf kijken en hiermee jouw kind helpen te helen. ***Ik ben er om jullie te begeleiden naar meer rust en harmonie in het gezin.***

Ik kan niet wachten om weer aan de slag te gaan en al mijn ideeën stap voor stap uit te werken. Dit is wat ik wil doen, ik zie het als mijn **missie**. Jullie zijn welkom voor een afspraak, voorlopig nog in het Inspiratiecentrum en hopelijk binnenkort in mijn eigen ruimte in de Johannes Vermeerstraat te Papendrecht. Voor vragen, opmerkingen of het boeken van een behandeling kun je mij een mail sturen:

zonnezieltjes@ziggo.nl

www.zonnezieltjes.nl

FB ZonneZieltjes / Zon voor de Ziel

Warme groet Liesbeth van Oord – Zonneville

