



Nieuwsbrief oktober

Lieve allemaal,

Heb jij dat ook? Dat de tijd zo snel gaat? Het is alweer eind oktober! Sinds de vorige nieuwsbrief is er weer veel gebeurd. De jongste dochter is nu op zichzelf en wij besloten ook op zoek te gaan naar een ander huis. En die hebben we gevonden! In Alkmaar centrum wonen we nu. In een prachtig stadsappartement met op de begane grond de praktijk. Dat betekende dat ik mijn fijne werkplek in Heerhugowaard weer los moest laten. En we hebben er iets moois voor terug gekregen. We wonen hier heerlijk aan de rand van het centrum en goed bereikbaar voor iedereen. Ik heb echt het gevoel dat ik in een andere fase van mijn leven ben gekomen. Spannend! Alle kinderen en wij, Hans en ik, met z'n tweetjes verder. Naast al het klussen, schoonmaken en slepen met meubelen heb ik heel veel ideeën op papier gezet en uitgewerkt wat heeft geresulteerd in een mooi aanbod van cursussen en workshops. Ik heb er zin in! Wil je komen kijken in de praktijk of meer informatie over de cursussen en workshops, ben je van harte welkom elke eerste donderdag avond van de maand vanaf 19.00 uur. Het is dan tevens koopavond in Alkmaar en



wellicht kun je je bezoek combineren en de stad bewonderen. Ik hoop je snel te zien!

Liefs, Sonja



DreamChild

De opleiding Gezins- en Kindercoach van Sylvia Rosendaal is van Andromeda verhuist naar DreamChild. Voor inschrijvingen en informatie kun je kijken op www.dreamchild.nl

Inloop avond, elke 1^e donderdag van de maand vanaf 19.00 uur. Start op **3 november**. Je hebt de gelegenheid om al je vragen te stellen over de cursussen en workshops, persoonlijke sessies, een bloesemremedie of een etherische olie uit te laten testen en voor al je andere vragen. Ook Hans is aanwezig om al je vragen te beantwoorden en uitleg te geven over de diverse massages die hij geeft. De koffie/thee staat klaar!

Lichtcirkel

De Lichtcirkel is een maandelijks ontmoeting waarin je je spiritualiteit kunt ontdekken samen met andere gelijkgestemden. Elke avond is weer anders en veel onderwerpen komen aan bod zoals het 'lezen' van foto's en voorwerpen, energieoefeningen, werken met Licht en nog veel meer. Deze avond kost je alleen een vrijwillige bijdrage voor de koffie en thee. Vind je het leuk om je aan te sluiten, meld je dan telefonisch bij mij aan op 06-46043833. Ervaring is niet nodig. Data: 7 november, 6 december, 9 januari, 6 februari en verder de 1^e maandagavonden van de maand.

Aanvang: 20.00 uur, vanaf 19.30 is de deur open

Opvoeden in deze tijd

Kinderen in deze tijd opvoeden is lang niet makkelijk. De kinderen van nu staan anders in het leven.

Ze zijn zelfbewust en door middel van uitspraken en handelingen proberen ze ons iets duidelijk te maken. Dat dit meer vanuit een intuïtieve dan een verstandelijke beredeneerde kant komt is vaak voor ouders, opvoeders en leraren lastig te begrijpen. Het gevolg?

Kinderen voelen zich onbegrepen en kunnen dit onbegrip uiten in lichamelijke of psychische klachten zoals bijvoorbeeld faalangst, ADHD, allergieën, eczeem maar ook woedeaanvallen. Al snel wordt dan een etiket 'probleemkind' opgeplakt terwijl met een beetje begrip van deze 'andere' kant veel problemen kunnen worden voorkomen.

Elke ouder wil dat zijn kind gelukkig is. Vooral in moeilijke tijden wil je het met alle liefde fijner en makkelijker maken voor je kind. En als ouder ben je bereid om daar veel voor te doen of te laten.

Kinderen hebben hun eigenwijze om dingen te doen en ons dingen te laten zien. Door het kind te zien in wie het werkelijk is en tijd en aandacht nemen om te kijken wat het kind vertelt of laat zien kan er al veel duidelijk worden wat het kind ons wil vertellen.

Soms is het iets in het gedrag van kinderen waar de ouder of het kind zelf last van heeft.

Kinderen fungeren als spiegel voor de ouder en verzorger.

Wat laat jouw kind je zien?

Aantal deelnemers: maximaal 8

Locatie: Helderseweg 3b, 1815 AB Alkmaar

Data: 9, 16, 23 november, 7 december

Tijd: 20.00 uur tot 22.30 uur

Kosten: € 95,- incl. koffie/thee

Opstellingen -Systemisch werk

Het werken met familieopstellingen, is ontwikkeld door Bert Hellinger. Hellinger ziet een familie als een systeem, met een eigen dynamiek. Een systeem kan zichtbaar en tastbaar gemaakt worden door personen op te stellen in de ruimte. Opstellingen maken verstoorde verhoudingen in het systeem inzichtelijk en tastbaar. Het evenwicht binnen een systeem wordt onbewust gehandhaafd door drie basisaannames:

-ieder lid van het systeem heeft recht er bij te horen

-elk lid heeft recht op een plek in het systeem, overeenkomstig de rang of volgorde waarmee deze persoon tot het systeem behoort

-er is een balans in geven en nemen.

Soms worden deze regels verstoord, bijvoorbeeld wanneer familieleden worden buitengesloten, doodgezwegen, of onbekend zijn. Of daar waar de balans in geven en nemen in een familie is verdwenen.

Uit trouw en loyaliteit aan bijv. de ouders, houden personen de disbalans soms in stand. Hierdoor ontstaan verstrikkingen, die er toe kunnen leiden, dat mensen (soms letterlijk) hun plek niet kunnen vinden, zich onzeker en "niet zichzelf" voelen, moeilijk keuzes kunnen maken, nergens rust kunnen vinden, of heftige emoties ervaren, die ze van zichzelf onbegrijpelijk vinden. In de familie- opstellingen worden deze verstrikkingen zichtbaar gemaakt.

Het zichtbaar maken en erkennen van "wat is", geeft ruimte voor verandering. Vanuit die ruimte kan het systeem zich als vanzelf, van binnen uit, bewegen in de richting van een oplossing. Met

behulp van de opstelling wordt die oplossing zichtbaar gemaakt. Veelal krijgt ieder lid van het systeem daardoor (soms eindelijk) zijn plek, vinden mensen een bron van kracht of steun, wordt de balans in geven en nemen in het systeem hersteld.

Zit je niet lekker in je vel en ervaar je bijv. gevoelens van angst, boosheid, verdriet en schuldgevoelens, depressies, slapeloosheid, rusteloosheid, gebrek aan zelfvertrouwen, identiteitsproblemen, vermoeidheid, (te) groot verantwoordelijkheidsgevoel.
Heb je relatieproblemen of opvoedingsproblemen : bijv. bij gedragsproblemen (o.a. ADHD), machtsstrijd tussen ouders en kinderen, strijd tussen gezinsleden, afwezigheid van een van de beide ouders door scheiding of overlijden, problemen als gevolg van adoptie, of als gevolg van onbekend zijn van een van de beide ouders, bij afscheid van geliefde personen, strijd over omgang- of voogdijregelingen.

Dan kunnen opstellingen je heel veel inzichten geven in wat er werkelijk speelt waardoor je een diepgaande impuls ervaart om te veranderen en te 'helen'. Ook als plaatsvervanger (representant) krijg je veel inzicht.

Deze dag krijg je de gelegenheid om je eigen thema in te brengen.

Aantal deelnemers: maximaal 8

Locatie: Helderseweg 3b, 1815 AB Alkmaar

Duur: 1 dag

Data: 19 november, 16 januari

Tijd: 10.30 uur tot 17.00 uur

Kosten: €95,- incl. lunch, koffie/thee

Systemisch werken +

Twee dagen systemisch werken, wanneer je inhoudelijk meer wilt weten over opstellingen en/of het toe zou willen passen in je eigen praktijk.

Wat aan bod komt zijn de basisprincipes ordening, geven/nemen en je plek van Bert Hellinger en jouw rol als opsteller. Deze dagen ga je veel oefenen en ervaren!

Aantal deelnemers: maximaal 8

Locatie: Helderseweg 3b, 1815 AB Alkmaar

Data: 25 en 26 november

Tijd: 10.00 uur tot 17.00 uur

Kosten: € 195,- incl. lunch, koffie/thee

Engelen

In deze donkere, magische tijd voor kerst is het heerlijk om via visualisatie contact te maken met je beschermengel. Je gaat ervaren wat jouw engel voor je kan betekenen.

Engelen zijn hier om ons te helpen. Weinig mensen herkennen ze en nog minder mensen weten hoe ze gebruik kunnen maken van engelenenergie. Laat je verrassen en meenemen in de wereld van de engelen. (ervaring met visualisaties is niet nodig)

Neem voor deze avond een matje mee waar je op kunt liggen en evt. een warm dekentje.

Locatie: Helderseweg 3b, 1815 AB Alkmaar

Datum: 14 december

Tijd: 20.00 uur tot 22.00 uur

Kosten: € 15,- incl. koffie/thee

Cursus Tarot kaarten

Van oudsher, al sinds de vijftiende eeuw, werd de Tarot gebruikt om voorspellingen te doen. Maar er is veel meer mogelijk. De Tarot is een heel mooi instrument om inzicht te krijgen in ons handelen, denken en voelen.

We kunnen inzicht krijgen in ons dagelijkse leven maar kunnen ook de rode draad van ons leven ontrafelen. Wie zijn we en waarom zijn we hier?

De Tarot biedt een manier om jezelf te leren kennen en geeft ons een instrument in handen om onder het oppervlak van ons dagelijkse leven te kijken.

Er zijn diverse legmethodes waardoor je vanuit verschillende invalshoeken naar hetzelfde probleem of vraag kunt kijken. Aan het eind van de cursus kun je zelfstandig verschillende legpatronen duiden.

Ieder jaar start de cursus in januari en september.

Aantal deelnemers: maximaal 8

Locatie: Helderseweg 3b, 1815 AB Alkmaar

Data: 16, 23 januari, 13,20,27 februari, 12,19,26 maart

Tijd: 20.00 uur tot 22.00 uur

Kosten: € 195,- incl. koffie/thee en manual

Gewoon ik!

Heb je het gevoel dat je leven niet loopt zoals je graag zou willen. Mis je iets in je leven maar je weet niet wat. Of wil je misschien van alles, maar in de praktijk komt er weinig van terecht. Je loopt rond in vicieuze cirkels en valt telkens terug in dezelfde patronen en hetzelfde gedrag? Door de 6 daagse training Gewoon ik heb je de gelegenheid om te ervaren dat je weer contact kunt maken met je innerlijk weten, je intuïtie, je kracht en je passie en daarnaar te leven en te handelen.

Wat kun je verwachten? Door met elkaar te delen en te ervaren d.m.v. verschillende oefeningen en te werken aan jezelf kun je je belemmeringen zien en opruimen, patronen doorbreken en je 'rugzak' legen. Je gaat dit doen middels systemisch werk en opstellingen, helen van het innerlijk kind, ervaren van en werken met energie, inzicht in jezelf en anderen m.b.v. het Enneagram.

Je krijgt een persoonlijk werkboek, waar je thuis mee aan de slag kunt en schep nog meer ruimte voor een nieuw begin!

Ieder jaar start de training in januari en september

Aantal deelnemers: maximaal 12

Locatie: Helderseweg 3b, 1815 AB Alkmaar

Data: 13 januari, 17, 18 februari, 16, 17 maart, 13 april

Tijd: 10.00 uur tot 17.00 uur

Kosten: €595,- incl. lunch, koffie/thee en werkboek

Opleiding readen en healen

Ieder mens heeft een energetisch veld dat je kunt waarnemen. Dit veld vertelt je iets over het welzijn van de persoon. In 12 dagen leer je dit energetische veld waar te nemen en te 'lezen'.
Readen is de kunst van het werkelijk zien wie iemand in wezen is en daar alle ruimte aan geven. Je leert je helderziende en intuïtieve vermogens te ontwikkelen en te vertrouwen. De informatie die je op deze manier verkrijgt leer je te vertalen in begrijpelijke taal. Tijdens de opleiding krijg je technieken aangereikt die je helpen om zonder oordeel te kunnen waarnemen. Dit betekent dat je ook je eigen thema's en processen tegenkomt waaraan veel aandacht wordt besteed. Je gaat veel oefenen in groepjes en ook ga je oefenen met niet-cursisten.
Healing is het uitnodigen en stimuleren van het zelfgenezend vermogen van de mens op alle vlakken: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Ook daar ga je mee aan de slag.
Kennissen van de 13 chakra's is gewenst. Deze opleiding start 1x per jaar.
Aantal deelnemers: maximaal 12
Locatie: Helderseweg 3b, 1815 AB Alkmaar
Data: 11, 12 mei, 8, 9 juni, 6,7 juli, 7, 8 september, 12, 13 oktober, 11, 12 november
Tijd: 10.00 uur tot 17.00 uur
Kosten: €995,- incl. lunch, koffie/thee en manual.

Chakra Workshop, 13 chakra's

Wil je ervaren hoe de chakra's in je lichaam en energie werken en hoe je ze optimaal kunt laten functioneren, dan is deze cursus misschien iets voor jou.
Door middel van geleide meditaties, energie-en lichaams oefeningen en het gebruik van etherische oliën kun je meer te weten komen over

- je persoonlijkheid
- de fase waar je in zit
- eventuele blokkades die je moet overwinnen
- de weg die je wilt volgen

Aantal deelnemers: maximaal 12
Locatie: praktijk Helderseweg 3b, 1815 AB Alkmaar
Kosten: € 160,-
Data: 11, 18 april
Tijd: 10.00 uur tot 16.00 uur

Sonja Elferink Spiritueel Coach

Helderseweg 3b
1815 AB Alkmaar
06-46043833

www.spiritueelcoach.nl

www.facebook.com/spiritueelcoach