

Oktober 2024

Huis vol Adem

Nieuwsbrief

Nr.3



DEZE MAAND

- Derde nieuwsbrief
- De waarde(loosheid) van woorden
- Agenda
- Gouden brouwsel
- The Middle Way
- Huis vol dromen
- Boekentip
- Een schrijven
- Muziekstuk van de Maand
- Samen een stukje oplopen

Derde nieuwsbrief.

Even een versnelling terug..

In de laatste uurtjes van oktober is hier dan eindelijk de derde nieuwsbrief! Door het gehele land trok een leuke griep/corona-gedoe variant. Via de kids wist deze golf moeiteloos ons adres te vinden. Gelukkig hebben wij een geheim wapen om ons hiervoor tegen te sterken. In deze editie zullen we deze met jullie delen.

Via de nieuwsbrief houden we jullie op de hoogte van alle ontwikkelingen en events van Huis vol Adem. We vertellen je over onze ademcirkels, onze gloednieuwe opleiding, een glimp van onze visie en werkwijze. Ook delen we graag fijne boeken en mooie muziekstukken met jullie.

We wensen jullie veel leesplezier en zien er naar uit jullie te ontmoeten bij Huis vol Adem.

Heb je de eerste nieuwsbrief gemist?

Op www.huisvoladem.com/nieuwsbrief kun je hem als pdf bestand downloaden.

Ademcirkel

De waarde(loosheid) van woorden

“Is het oké als ik een Engelstalige vriend meeneem naar de ademcirkel?” Dit bericht ontvingen wij een aantal dagen voor de ademcirkel van 5 oktober. Na elkaar eventjes te hebben aangekeken stemde wij hier uiteraard mee in. De beste man had immers al het een en ander meegekregen over het ademwerk. Het zal ons vast lukken de kern van de avond in het Engels over te brengen.

Dit bleek in eerste instantie nog een hele onderneming te zijn. Zonder er al te veel bij stil te hebben gestaan ‘hoe’ we dit zouden aanvliegen ontstond een onhandige constructie waarbij we alles in het Nederlands telkens opnieuw naar het Engels vertaalde. Gaandeweg kwamen we erachter dat alle deelnemers zich prima konden redden in onze buurtaal. Dit hielp enorm om het taalknopje in ons brein om te zetten waardoor de rest van de avond min of meer verliep zoals we gewend waren.

Terugkijkend op deze avond viel het ons op hoeveel we naast de woorden die we gebruiken ook ontzettend veel ‘leunen’ op de manier waarop we de woorden uitspreken. Onze moedertaal is veel rijker dan de woorden die zij omvat. De mate waarin nuances in toon, tempo en volume de betekenis van woorden kleurt werd buitengewoon duidelijk toen deze laag van communicatie niet zomaar kon worden overgezet naar een andere taal.

Nog mooier was misschien wel de ervaring dat deze taal switch tijdens sessie helemaal niet meer uitmaakte. Afstemming, nabijheid, aanmoediging en troost waren elementen in de verbinding met deze Engelstalige broeder welke zonder voorbereiding door ieder moeiteloos werd begrepen.



Agenda ademcirkel 2024

Tijd 18:30 - 21:15 (aanvang 18:00)

Woensdag 06 november

Ademcirkel - Stress release

Zaterdag 23 november

Ademcirkel - Uit je hoofd in je lichaam

Woensdag 11 december

Ademcirkel - Oud & Nieuw

zaterdag 21 december

Ademcirkel - Oud & Nieuw

Agenda ademcirkels 2025 is in de maak!

Gouden brouwsel

Maak je geen zorgen! We gaan je niet elke maand bombarderen met een wondermiddel. Toch, als er één brouwsel de moeite waard is ter ondersteuning tijdens de ‘R’ in de maand, dan is het deze wel.

Dit brouwsel heeft al jaren menig virus buiten onze deur weten te houden en vele indringers in hun intensiteit weten te verminderen.

Ingrediënten

- 0.5 l. gekookt water
- 3 grote plakken verse gember
- mespuntje gemalen zwarte peper
- 1 tl. gemalen kaneel
- 1 tl. gemalen kurkuma
- 1 eetlepel honing
- 1 á 2 eetlepels natuurtroebele appelazijn
- sap van 1/2 uitgeknepen citroen

We raden je aan het brouwsel minimaal een half uur laten trekken, het te drinken met een rietje en je mond na te spoelen met wat water (i.v.m. je tanden)

Enjoy

The Middle Way

Opleiding tot Body Oriented Trauma Release Facilitator

Start: 8 Maart
2025

Huis vol Adem
Heerhugowaard

The Middle Way, opleiding tot Body Oriented Trauma Release Facilitator van Huis vol Adem, is een verkorte hbo-beroepsopleiding waarin je een jaar lang intensief wordt opgeleid om cliënten ondersteuning en begeleiding te bieden bij verschillende vormen van lichaamsgerichte traumaverwerking.

De opleiding leert je verschillende vormen van coaching en bewegings- en ademtechnieken die jou en je toekomstige cliënten krachtige tools bieden op het pad van persoonlijke ontwikkeling en lichaamsgerichte traumaverwerking. Er wordt veel aandacht besteed aan de kennis en vaardigheden die nodig zijn om de basis van dit vak eigen te maken, alsook aan de innerlijke ontwikkeling van de grondhouding van jou als mens, en de innerlijke relatie met jezelf.

Het is een reis vol persoonlijke ontwikkeling, waarin je leert hoe je contact kunt maken met trauma in het lichaam en hoe je dit via krachtige methoden op een natuurlijke manier kunt ontladen.

De Opleiding is geschikt voor:

- Bestaande coaches en trainers
- Psychologen en therapeuten
- Iedereen die interesse heeft in persoonlijke ontwikkeling
- Iedereen die wil leren hoe je anderen ondersteunt bij lichaamsgerichte traumaverwerking en innerlijk ouderschap

De opleiding is minder geschikt voor jou als je vlak na een ingrijpende fysieke operatie zit, je zwanger bent, je in het prille herstel bent van (of tijdens) een psychose of wanneer je niet werkelijk de bereidheid voelt of de benodigde tijd hebt de opleiding te volgen.



Opleidingsjaar: 2025 – 2026
Opleider: Maikel Poog
Taal: Nederlands
Locatie: Huis vol Adem
Aantal deelnemers: 26
Aantal groepen: 2 per jaar

Duur: 1 jaar bestaande uit 10 weekenden
(2 opleidingsdagen per weekend, live op locatie zonder overnachting + 8 Digitale bijeenkomsten)

Kosten in vier termijnen:

€ 3050,-
(incl. aanbetaling € 300,-)

Kosten in één keer:

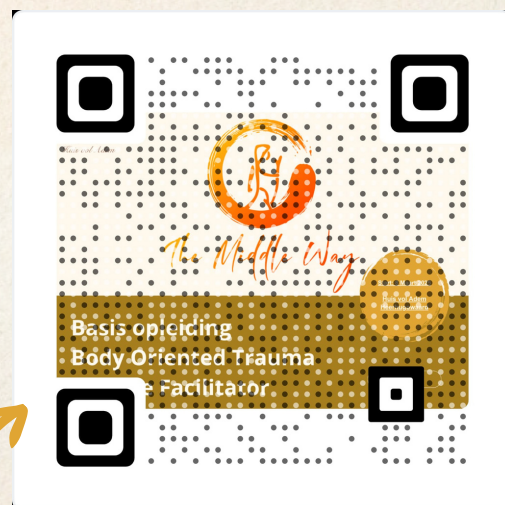
€ 2990,-

Opleiding is vrijgesteld van btw

Verplichte literatuur: €52,-

Examen: €250,-

The Middle Way van Huis vol Adem is geen esoterische of boeddhistische school.



Ben je enthousiast geworden en wil je je graag aanmelden?

Scan de QR voor meer info!

www.themiddleway-opleiding.com



Huis vol dromen

Huis vol Adem is een jonge onderneming. Toen de geboorte van HvA nog slechts een zaadje was droomde wij al levendig over de verschillende elementen, vormen en expressies die we graag de wereld in willen brengen.

Ieder van jullie die Huis vol Adem al eens heeft bezocht heeft de ontvouwing van onze droom tot haar huidige vorm kunnen ervaren.

Dit is echter de eerste stap. Onze dromen reiken verder. Elke maand zullen we een stukje van onze droom met jullie delen.

De oprichting van Stichting Mika

Stichting Mika wordt een plek in Huis vol Adem voor elke vrouw die haar kind heeft verloren. Het wordt een plek voor jou en het kindje dat je altijd met je meedraagt, waar je verlies wordt (h)erkend en waar je in het samenzijn van vrouwen met een soortgelijk verlies het voor even niet alleen hoeft te dragen. We zijn er voor jou en voor elkaar. Soms in stilte, soms in het delen. Er komt een gedenkplek waar ieder kindje geëerd kan worden. Bij het altaar kun je een kaarsje branden en een foto of een waardevol voorwerp mag bijleggen ter ere van jouw kindje.

Naast de ontmoetingen in Huis vol Adem biedt Stichting Mika 'koesterboxen' als geschenk aan moeders die tijdens de zwangerschap of tijdens of vlak na de bevalling hun kindje(s) zijn verloren. In deze box zit bijvoorbeeld een koesterbandje van het Berrefonds, een speciale inkt-set om afdrukjes te maken, mooie gedichtjes en informatiefoldertjes van soortgelijke stichtingen die je kunnen ondersteunen met dit enorme verlies.

Uit ervaring weten wij hoe weinig er in Nederland aanwezig is om gezinnen te ondersteunen bij het verlies van een kind, bij het helpen maken van herinneringen om te koesteren en de mogelijkheid om in contact te komen met lotgenoten.

Boekentip!

Wanneer koesteren hoop betekent - De helende kracht van het kind in jezelf (homecoming) van John Bradshaw. Bij onze geboorte zijn we nog een onbeschreven blad. Dat onbeschreven blad, het kind in jezelf, zoals Bradshaw het noemt, wordt tijdens het opgroeien vaak verwond door bijvoorbeeld verlatenheid, ontkenning van afhankelijkheid of een slecht functionerend gezinsverband. Dit leidt tot gevoelens van eenzaamheid, onzekerheid en verdriet. In ons verdere leven blijven wij functioneren volgens de patronen van deze scheefgegroeide ontwikkeling. Eenmaal volwassen uit zich dat in verslavingen, destructief gedrag, problematische relaties en verlies van energie. Door het herstellen van de relatie met het kind in jezelf kun je de wonden helen en de gemiste ontwikkelingen inhalen. Met praktische oefeningen en voorbeelden leer je het kind in jezelf te vinden, te herstellen, vast te houden, te koesteren en te beschermen. Op die manier maak je voor jezelf een nieuwe start mogelijk op weg naar een gelukkiger leven. Werkelijk een parel voor in je boekenkast!

Review 2:2 Sessie

Super mooie ervaring gehad bij Maikel en Mireille, wat vullen jullie elkaar mooi aan. Wat een fijne energie hebben jullie. Ik ben nog nooit zo diep geweest in mezelf en wat zat daar veel. En wat was het fijn dat een keer los te mogen laten. Wat een intuïtie en manier met woorden. Wat nemen jullie de tijd en voel je je gezien. De mate van veiligheid is zo hoog dat je eindelijk eens echt kan laten gaan. Een hele bijzondere ervaring voor mij. Toppers zijn jullie.

~ Ryan

Stichting Mika is een beweging vanuit een moederhart welke als geen ander weet dat het verlies van een kind door niets vervangen kan worden. Maar in de nabijheid van zij die het verlies kennen wel in liefdevolle nabijheid samen gedragen kan worden.

"Ik verweef je en ik leef je in de adem van mijn Hart"
~vlinderkusje



Een schrijven..

Het geluid van verwondering

Jouw ochtendwandeling
lekker voorop
Met je zopas ontdekte taal
Beschrijf je de wereld
De zomer
Bracht rust op straat
Stap stap stap stap
Zo klinkt jouw verwondering
Nog even
Dan is het op
En draagt papa jou
Het laatste eindje.



Muziekstuk van de maand

Bij Huis vol Adem zijn we ervan overtuigd dat muziek één van de belangrijkste elementen is van een Trauma Release Ademsessie.

Een afgestemde set neemt je mee op reis langs de verschillende aspecten van het bestaan en heeft de potentie elke frequentie op het palet aan menselijke emoties in ons aan te raken.

Het is ons een waar genoegen elke maand een prachtig muziekstuk in het zonnetje te zetten!

Deze maand:

“Ar intch lav er” – Lévon Minassian

Diep geworteld in de Armeense cultuur vindt je de Duduk. Het dubbelriet blaasinstrument brengt diepe ontroering en draagt de echo van lang verloren verhalen uit de oudheid, waarvan de zielsherinnering moeiteloos word aangeraakt tijdens het luisteren naar dit buitengewoon prachtige instrument. Tijdens een sessie spelen we dit nummer tegen het einde van de laatste golf om de mens tijdens een emotionele reis haar thuiskomen te bieden.



De Duduk

Laten we samen een stukje oplopen..

Mocht je ergens tegenaan lopen en heb je het gevoel dat wij jou hierbij kunnen ondersteunen? Neem gerust contact met ons op. Dan onderzoeken we samen wat wij voor jou kunnen betekenen.

Bezoek de website www.huisvoladem.com voor meer info.

Vind je bellen prettiger of stuur je liever een appje?

Geen probleem!

Onze nummers zijn:

Mireille 0640243778

Maikel 0643114942

