

December 2024

Huis vol Adem

Nieuwsbrief

Nr.4



DEZE MAAND

- Vierde nieuwsbrief
- Ademsessie
- The Middle Way
- Agenda
- Boekentip
- Een schrijven
- Muziekstuk van de Maand
- Samen een stukje oplopen

Vierde nieuwsbrief.

Rust herpakken in tijden van gekte

Op de valreep is hier dan eindelijk de vierde nieuwsbrief van het jaar! De November variant! Sint maarten gaf hier het startsein voor lampionnen in de regen, knutselstijnen voor surprises, stiekem al wat gedachtes over kerstplannen, et cetera et cetera! Ergens super leuk allemaal...en elke keer best een uitdaging.

Naast de dagelijkse gekte van deze tijd gaan persoonlijke processen van ons zelf en onze bezoekers rustig door. Het was de hoogste tijd om zelf ook weer eens een ademsessie in te gaan.

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.*

Een Ademsessie..

Het was alweer eventjes geleden. Toch maakt dat voor mijn binnenwereld niet uit. Zoals de buitenkant in het leven onderhevig is aan de stroom van tijd, zo ervaart mijn binnenkant de stilstand van de eeuwigheid. Gelukkig ben ik gezegend met een vrouw die deze sessies kan dragen. Zij kan de ruimte houden, zodat ik veilig de diepte in mag. Daar wacht een jongetje van pak en beet drie jaar. Ik herken hem aan z'n onderlip die hij vasthoudt tussen z'n tandjes, z'n kleine witte piekhaartjes, z'n doffe blik. De verwonding van dit kind-deel in mij ligt dicht rond de kern van wie ik ben. Het is het deel in mij dat zich uit noodzaak heeft moeten terugtrekken, diep in zichzelf en de bubbel van leegte tussen mij en de wereld, weg van het ruziënde geweld van de grote mensen. "Als ik me maar klein genoeg maak, me maar stil genoeg hou"...dat is de verlamme beweging die tot de dag van vandaag in mijn lijf verankerd ligt.

Na contact te hebben gemaakt met dit kwetsbare deel ging ik liggen op het matras en startte de muziek. Ik ademde door mijn open mond. Meer en voller dan in normaal gesproken doe. Zonder pauze tussen de in- en uitademhaling. De bekende signalen prikkelde in mijn lichaam. Toch duurde het even voordat de transestaat volledig werd. Het leek alsof de overgang plotseling kwam in plaats van geleidelijk. Zoals een laag olie precies gescheiden is in een laag water, ineens was het daar, ineens was ik erin.



Ik merkte de neiging om me heel klein te maken. Mijn lijf verkrampde tot in de foetushouding. De neiging was om me nóg kleiner te maken. Ik trok aan mijn hoofd in een poging hiertoe. Precies op tijd waren daar twee liefdevolle handen die me ondersteunde deze beweging nét iets verder te maken. Er ontstond een trilling diep in mijn bekkengebied. De trilling werd razendsnel groter en verspreide zich tot in mijn bovenbenen. Om de beweging tot z'n ware recht te laten komen moesten mijn benen de trilling vergroten. Liggend op mijn zij toonde de trilling haar ware gezicht door mijn benen groots, bijna galopperende renbewegingen te laten maken. Ik rende! Liggend op het matras brak de verlamme freeze tot een razende galop die mijn lichaam in staat stelde om voor het eerst weg te rennen. Weg van het gevaar, weg van het onveilige! De muziek voedde de emotie en er ontstond een verrukkende blijdschap diep in mijn borst. Lachende tranen stroomde over mijn gezicht terwijl ik mijn armen zo breed als ik kon spreidde, rennend zo hard als mijn lijf zich bewegen kon! Wat een vrijheid, wat een gelukzalige vlucht!

Mijn lichaam hervond de rust en ik draaide op mijn rug. Aan de andere kant van de bubbel waren andere geluiden voelbaar. Geen zware stemmen, geen dreigende bewegingen. Een diepe bron vol onnoembaar troostende en heilzame levensenergie richtte haar aandacht op mij. Het contact overweldigde me maar raakte het diepe verlangen deze tijdloze bron toe te laten. Mijn armen bewogen zich in grote cirkels richting mijn hart zoals een kind die een hoop herfstbladeren met twee handen naar zich toe beweegt. Met elke beweging sterkte ik de stroom en werd de bubbel van leegte steeds gemakkelijker overbrugd. De zachte substantie omhulde en vulde mijn lichaam. Ik dompelde onder in deze goddelijke schoonheid en voelde alsof ik erin zwemmen kon. Zwemmend op het matras ontving ik dat wat door me heen bewoog. Het werd me duidelijk dat mijn verlangen te versmelten met de bron niet meer passend voelt. Mijn lichaam, mijn wezen op deze aarde, is nog helemaal niet klaar de volheid hiervan te ontvangen. Dat is simpelweg niet te doen. Dit besef bracht een rust in een onrustig zoekende geest. Hiermee was het einde van de sessie net zo plots als hoe hij begon. Mijn lichaam voelt lichter, vrijer. Eindelijk heeft het de beweging kunnen maken waar het vroeger te bang voor is geweest. De optie om weg te kunnen bewegen uit een onveilige situatie. Niet langer meer bevroren opent m'n systeem op manieren die ik met geen woorden kan omschrijven. Wel kan ik het dagelijks ervaren en streef ik ernaar de ervaring beetje bij beetje te integreren.

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 kent een 'binnen- en een buitenkant.' Dit houdt in dat een deel van de teaching zich richt op de innerlijke ontwikkeling van de deelnemer en de student. Het andere deel richt zich op de kennis en vaardigheden die de basis vormen van de Body Oriented Trauma Release Facilitator. Om je dit vak eigen te maken is het essentieel beide aspecten met elkaar af te stemmen zodat je jezelf op een gebalanceerde manier kunt ontwikkelen.

De balans vinden tussen deze twee aspecten van groei staat dit opleidingsjaar centraal. Wanneer de kennis en vaardigheden van de student verder zou zijn dan de innerlijke ontwikkeling resulteert dit in wat je de expert rol zou kunnen noemen. Deze eenzijdige ontwikkeling is weids vertegenwoordigd in de professionele westerse wereld. Om de balans te hervinden is het belangrijk je aandacht te verleggen naar het innerlijk werk. Wanneer de student anderzijds verder gevorderd is in zijn innerlijke ontwikkeling maar de nodige kennis en vaardigheden mist, bezit hij of zij weliswaar een sterke presence, maar is niet in staat op basis van een doorleefd begrip te handelen of kennis over te dragen. Om de balans te hervinden mag de mind worden geprikkeld om nieuwe kennis tot zich nemen. In de praktijk kan de nieuwe kennis worden geïntegreerd door deze ervaren.

"Het programma van The Middle Way is speciaal samengesteld om beide aspecten van de ontwikkeling te stimuleren."



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:

€ 2990,-

Kosten in één keer:

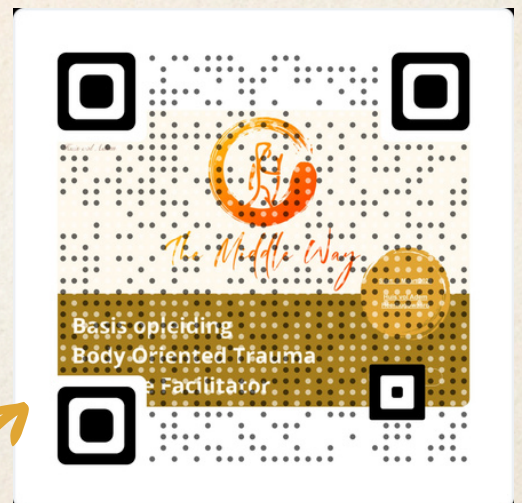
€ 2950,-

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



Agenda ademcirkels 2024 - 2025

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

Woensdag 11 december

Ademcirkel - Oud & Nieuw (vol!)

zaterdag 21 december

Ademcirkel - Oud & Nieuw

Dinsdag 7 januari

Ademcirkel - Nieuw Begin

Zaterdag 18 januari

Ademcirkel - Nieuw Begin

Dinsdag 4 februari

Ademcirkel - Innerlijk Kompas

Zaterdag 15 februari

Ademcirkel - Innerlijk Kompas

Dinsdag 4 maart

Ademcirkel - Bevrijding van je
Innerlijk Kind

Zaterdag 15 maart

Ademcirkel - Bevrijding van je
Innerlijk Kind

Dinsdag 1 april

Ademcirkel - De wijsheid van je Lichaam

Zaterdag 9 april

Ademcirkel - De wijsheid van je Lichaam

Dinsdag 6 mei

Ademcirkel - Uit je hoofd in je lichaam

Zaterdag 17 mei

Ademcirkel - Uit je hoofd in je lichaam

Dinsdag 3 juni

Ademcirkel - Donker & Licht

Zaterdag 21 juni

Ademcirkel - Donker & Licht

Dinsdag 1 juli

Ademcirkel - Emotionele Release

Zaterdag 19 juli

Ademcirkel - Emotionele Release

Review Ademcirkel

Aanrader voor wie echt naar binnen wil gaan. De sfeer is goed, de begeleiding warm en kundig, en er wordt echt de tijd genomen vooraf, tijdens en na afloop van de reis.

~ Linda

Boekentip!

Gabor Maté, een bijzonder kundig en authentiek mens, houdt ons in 'Wanneer je lichaam nee zegt' ('When the Body says No') een confronterende spiegel voor, waardoor we gaan inzien dat verborgen stress desastreuze gevolgen voor onze gezondheid kan hebben. Gabor is vooral bekend om zijn werk op het gebied van verslaving, stress en kinderonwikkeling en mag zich wat ons betreft een autoriteit noemen op deze gebieden. Al zijn werk is meer dan de moeite waard. Voor wie lezen niet helemaal passend is, Gabor is ook een charismatisch spreker. Er zijn tal van filmpjes gratis te vinden op YouTube en een zee aan studiemateriaal die je via verschillende platformen kunt aanschaffen. Wie oren heeft die hore.



Een schrijven..

Het Heilige Speelveld



Er zijn vele wegen naar binnen
In stilte én in expressie
Thuis in je lichaam én
In Het Veld.

De schaamte om vrij te bewegen ontmoet een bedding
waarin gespeeld mag worden.

De stijfheid van een rigide mindset ontdooit in de
stroom van beweging en ontlading.

Het ingetogene opent om The Wild One ruimte te
geven.

De dans is elke keer een buitengewone reis naar
binnen.

De grootsheid van het ontvangen hangt telkens af van
de mate waarin ik mij durf over te geven.

Daarin schuilt een groot geheim, welke ik elke keer
lijk te vergeten.

Aan het kind in mij hoef ik het niet te vragen, die weet
wel raad met het Heilige Speelveld en herkent als
geen ander hoe thuiskomen ook al weer voelde.

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



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:

“He.Art” (Omiki & Terra Remix
- Astrix, Omiki, Terra

De diepe “ohm” geeft het startsein. Dit
lekkere muziekstuk spreekt voor zich.
In de knalfase van een ecstatic
of tijdens de release van stress of
woede in een sessie. Wij gaan er in
ieder geval erg goed op. Enjoy!