

De Berkeley

Activiteiten 2012-2013



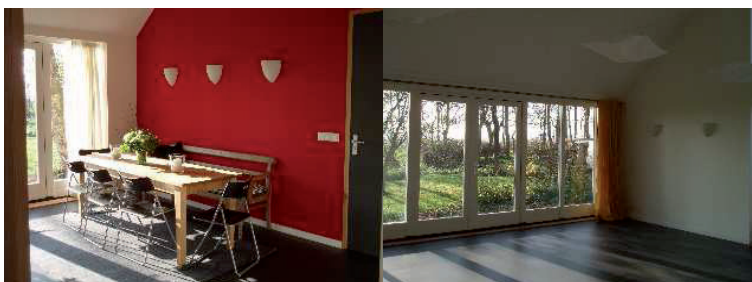
*Centrum voor groei en ontwikkeling
vanuit oude tradities en nieuwe perspectieven*

Dit boekje is bedoeld om u kennis te laten maken met de mensen die in De Berkeley (Bergen NH) werkzaam zijn en informatie te geven over hun aanbod van cursussen, workshops en therapeutische behandelingen. Wilt u aan een activiteit deelnemen? Neem dan contact op met een van de aanbieders van onderstaande lijst.

Wilt u De Berkeley boeken voor een eigen activiteit?
Dan kunt u een mail sturen naar info@deberkeley.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Actieve meditatie & Lichaamswerk	4
Acupunctuur Bergen	5
Chi Kung basistraining	8
Coaching, Therapieën, Bewustzijnstraining Yunity	14
Dans en Bewegingsimprovisatie	16
Dru yoga & Shantala ontspanningsmassage	9
Feminine Presence	17
Homeopathie	22
H-yoga	12
Helder bewustzijnstraining & Coaching	23
Helende Klank & Massage	13
Levensloop en Loopbaan Oriëntatie	24
Mindful Zingen	19
NLP & Familieopstellingen	20
Padwerk	10
Regressie-en reïncarnatietherapie	23
5Ritmes Dans, Beweging en Bewustwording	3
Sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh	25
Tibetan Pulsing Bodywork	19
Vinyasa yoga	21
Zen Meditatie	7
Zenshiatsu Massage	18



De naam 'De Berkeley' is ontleend aan de berkenbomen die een prominente plaats innemen op het terrein, De Berkeley, de leylijn van de berken.



Voorwoord

Omdat ik vanaf het begin betrokken ben geweest bij de ontwikkeling van het terrein en de Berkeley is mij gevraagd om hierover iets te schrijven in dit voorwoord.

Het gebiedje ligt in de Damlander Polder tussen een oude strandwal, waarop Bergen is gebouwd, en de Bergerringvaart die achter het terrein langs loopt en de Bergermeer omsluit. De aanleg van de Nesdijk, die toegang geeft tot het terrein dateert al uit 1212.

Vanaf 1971 is de plek, een voormalig kippenbedrijf, beheerd vanuit ideële motieven. Het belang van bewustzijnsontwikkeling en liefde voor de natuur waren daarbij de focuspunten van de eigenaar. Vanuit een ecologisch beheersplan is er gewerkt aan natuur-ontwikkeling. In biologische termen is er een 'Fluitekruid rijk Essen bos' tot stand gekomen dat gekenmerkt wordt door een rijke onderbegroeiing van Stinze planten. De honderden bomen die het terrein begrenzen geven luwte aan de biologische moestuinen. Zo is er in ruim 40 jaar met veel zorg en aandacht een zeldzaam natuur-gebiedje met inheemse planten ontstaan. Biologie leraren nemen hun leerlingen hier graag mee naar toe om de wilde planten in het echt te kunnen laten zien.

Lopend over het pad naar De Berkeley is er bij het grasveld rechts een mooi doorkijkje te zien naar het ecologisch weide gebied 'De Weide Nes', dat eigendom is van Natuur Monumenten. Ook daar heeft zich een



bijzondere biotoop ontwikkeld, de koningsvaren en de rietorchis hebben zich er spontaan gevestigd. Er zijn inmiddels 144 vogelsoorten waargenomen, zoals lepelaars, tureluurs, grutto's en goudhaantjes. Ook is er een rijk leven van insecten, veldieren en amfibieën. De overgang van bomen naar weiland scheidt een gunstig milieu voor vlinders.

Vanaf 1980 is er een centrum voor groei en bewustwording op het terrein gevestigd, met een breed scala van lessen en workshops. Omdat de oude behuizing te bouwvallig werd is er besloten tot nieuwbouw: De Berkeley.



Bij het ontwerp van het gebouw is aandacht besteed aan de integratie van binnen en buiten, zodat de rust van de natuur kan bijdragen aan de beleving wanneer je in het gebouw bent. En wat is er fijner dan, als het weer het toe laat, een yoga of chi kung les op het grasveld of een loopmeditatie door de tuinen?

Wij hopen u te mogen begroeten in centrum De Berkeley bij een van de cursussen, workshops of het overige aanbod. Wandelend over het terrein naar De Berkeley heet de natuur u in de kleuren en taal van de seizoenen van harte welkom.

Roos Schilstra

5Ritmes® van Gabrielle Roth

Dans, Beweging en Bewustwording

5Ritmes® is een dynamisch gebeuren dat de danser in iedereen laat ontwaken. Ongeacht je vorm, leeftijd, geslacht, energie, beperkingen, ervaringen. De ritmes zijn vloeiend, staccato, chaos, lyrisch en stilte. Ieder ritme heeft zijn eigen ervaring, expressie, ontdekking, inzicht en verbinding met het leven. In 'De Berkeley' dansen we in alle vrijheid met ons zelf, met de ander en/of in directe verbinding met de natuur. Zowel tijdens losse dag- en weekendworkshops als in vaste doorgaande groepen.



Docent: Monika Körschner

T 06-12602244

E info@movingwaves.nl

Voor actuele data workshops: www.movingwaves.nl

Ervaar je innerlijke rust door beweging, ademhaling en geluid.

Velen zullen het herkennen: op het moment dat je stil gaat zitten, komen er allerlei soorten gedachten in je op, je been gaat tintelen en je voelt dat het totaal onmogelijk is om stil te zijn. Er komt van alles op, behalve stilte.

Bij actieve meditaties wordt gewerkt met diverse vormen van beweging en dans, adem, geluid, emotionele expressie en bio-energetica.

Als de aandacht van de gedachten in het hier en nu zijn en je tot rust bent gekomen, kan er meditatie ontstaan. Je bent in staat om een diepe ontspanning te ervaren en makkelijker in contact te komen met je ware zelf.

Dag/tijd: om de 14 dagen op maandagavond van 19.30-22.00 uur op de oneven weken, behalve in de schoolvakanties. Wij starten weer op ma.avond 10 september 2012.

Informeel gerust of er plek is om in te stappen

Wees welkom, je kunt je ook opgeven voor een introductie voor € 15,=. Kosten: per periode € 110,= (sept. t/m dec., jan. t/m mrt., apr. t/m juni). Een losse keer is € 20,=.

Han Bart (psycholoog en docent)

Irma Kloet (docent, team-, persoons- en lichaams-gericht trainer)



Voor meer informatie mail of bel:
tel. 072-5818614 (wo. en do.)
Han 06-3009.7236 h.f.bart@ziggo.nl
Irma 06-2308.1330 irmakloet@hotmail.com



www.awarenergy.com

Acupunctuur Bergen

Marina de Rover en Yvonne Beekhuis werken al jarenlang als acupuncturisten in Bergen. Zij hebben beiden, na hun HBO-medische vooropleiding een erkende acupunctuuropleiding gevolgd en stages gelopen in China en Amerika. Marina is lid van de beroepsvereniging Zhong, Yvonne is lid van de NVA.



Sinds 1 januari 2012 zijn zij met hun praktijk "Acupunctuur Bergen" verhuist naar de prachtig en rustig gelegen ruimte in "De Berkeley".

Bij Acupunctuur Bergen kunt u terecht voor klassieke Chinese acupunctuur, ooraacupunctuur, tuina- en shiatsu massage, moxa, voetreflexologie, cupping en Chinese kruiden.

Acupunctuur

Acupunctuur is gebaseerd op de energie die in het lichaam circuleert via energiekanalen, de zogenoemde meridianen. Is het lichaam gezond dan zijn energie en energiestroom in het lichaam in evenwicht. Is de energiebalans verstoord dan ontstaan klachten en kan men ziek worden.

Acupunctuur kan helpen om de balans te herstellen. Op de meridianen bevinden zich acupunctuurpunten. De acupuncturist kan de energiestroom in het lichaam beïnvloeden door dunne, steriele naalden op de acupunctuurpunten te plaatsen. Daar voelt u doorgaans vrijwel niets van. De energiebalans kan zich herstellen en klachten verminderen of verdwijnen volledig.

Tijdens de eerste behandeling wordt een uitgebreid onderzoek afgenomen. Dit onderzoek bestaat uit een vraaggesprek over de meest uiteenlopende aspecten van uw gezondheid. Vervolgens wordt de pols gevoeld en de tong bekeken. Aan de hand van de uitkomsten van dit onderzoek wordt de diagnose gesteld en een

behandelplan gemaakt. Hierbij wordt in overleg met u gekozen voor één of meerdere behandeltechnieken.

Acupunctuur wordt als onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde al duizenden jaren toegepast en heeft zich inmiddels bewezen als een effectieve behandelwijze voor een groot aantal klachten. Wij behandelen o.a. Gynaecologische klachten, overgangsklachten, fertiliteitsproblemen, pijnklachten, klachten van het maag/ darmstelsel, klachten van het bewegingsapparaat, psychische problemen, slaapproblemen en vermoeidheid. Onze behandelingen kunnen worden beschouwd als aanvulling op de reguliere geneeskunde

De behandelingen worden geheel of gedeeltelijk vergoed binnen de aanvullende ziektekostenverzekeringen.

U kunt ons vanzelfsprekend bellen of mailen.

Marina de Rover: 06-46104709
m.derover@acupunctuurbergen.nl



Yvonne Beekhuis: 06-55147913
y.beekhuis@acupunctuurbergen.nl



Meer informatie

Voor meer informatie over onze behandelingen en de klachten waarmee u bij ons terecht kunt, kunt kijken op onze website:

www.acupunctuurbergen.nl

Zen Meditatie

15 bijeenkomsten op donderdagochtend 10.00 – 11.45 uur
Doorgaande groep. Start 6 september
Kosten: € 165 of een 5-zittenkaart voor € 75,-

Zitzaterdag. 10 november van 10.00 – 17.00
Kosten: € 40

Zazen (meditatie) of 'zitten in aandacht' is een methode om vriendschap te sluiten met jezelf in de almaar veranderende werkelijkheid. Door zazen te beoefenen tonen we een bereidheid om 'alles' wat zich op dit moment voordoet aan te gaan en te onderzoeken. Intimiteit is een woord dat daarin op zijn plaats is: open staan en je laten raken door deze werkelijkheid. De uitdaging van zen is om alle veronderstellingen en vooroordelen aangaande ons leven te laten vallen en het in zijn directheid te ervaren.

Door meditatie ontwikkelen we openheid, flexibiliteit, harmonie en liefde voor wat is.

Gretha Aerts. Sinds 1985 beoefent zij zen meditatie. Zij ontving van Niko Tydeman, Sensei dharmatransmissie, waardoor zij een gekwalificeerd zenleraar (Sensei) is. Haar andere leraar is Genpo Merzel Roshi. Hij gaf haar de Boeddhistische naam Myoshin, dat onbegrensd hart en geest betekent. Opgeleid in zentraining, koanstudie, Big Mind proces.



Meer informatie

Gretha Aerts, *Sensei*
gretha.aerts@planet.nl
06-13953794
www.myoshin-zen.nl

Chi Kung basistraining & Dansdag

Gosien Schoonman geeft wekelijkse Chi Kung basistraining en af en toe een Dansdag.

De Chi Kung training is op **maandagochtend** of op **dinsdagavond**.



Chi Kung betekent letterlijk de ontwikkeling en oefening van 'chi', of 'Ki' de levensenergie. Het is een vitaal onderdeel van de Oosterse geneeskunde.

In de lessen wordt het trainen van de staande houdingen afgewisseld met bewegende Chi Kung oefeningen. Op een vriendelijke manier trainen we om innerlijke discipline, alertheid en ontspanning bij elkaar te brengen. De beste leermeester is geduld.

De Dansdagen zijn op **zaterdag**.

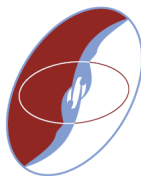
'Op deze dag bewegen we door de dans, maar ik zal ook ervaringen en oefeningen uit Chi Kung en shiatsu gebruiken om contact te maken met je centrum'.

In de dans bied ik een duidelijke structuur aan die je basis versterkt. Maar de dans geeft ook expressie, plezier, en een gevoel van vrijheid. Ik gebruik muziek uit verschillende culturen ter ondersteuning en inspiratie van de dans.

Voor meer informatie

Meer informatie

Gosien Schoonman
Tel. 06-34003081
kinotes@quicknet.nl
www.ki-notes.nl



Ki Notes

Dru Yoga lessen en Ontspannings- Massage

Dru yoga werkt met zacht uitgevoerde houdingen en reeksen van vloeiende bewegingen. Die zijn gemakkelijk en prettig om te doen en zeer geschikt voor alle leeftijden. Ze hebben een krachtige uitwerking. Dru yoga verbetert je houding, je wordt soepeler en je versterkt je spieren. Dru yoga helpt je om de spanningen die zich in het lichaam hebben opgebouwd als gevolg van stress en drukte, kwijt te raken, waardoor je je vrijer, gezonder en opener voelt. Daarnaast helpt het je om je innerlijke kracht te ervaren en te versterken.

Lestijden:

Woensdagochtend	10.00 – 11.15 uur yoga
	11.45 – 12.45 uur massage
Donderdagavond.	19.00 – 20.15 uur yoga
	20.30 – 21.45 uur yoga

Workshops:

12 Januari 2013 "Body en Mind"
16 Februari 2013 "Chakra Yoga"
30 Maart 2013 "Voorjaarsreiniging"

Zomer lessen:

Ieder jaar kun je je opgeven voor een blok van 7 Zomerlessen in de buitenlucht.

Start: Half Mei tot eind Juni.



Shantala ontspanningsmassage:

Ervaar de positieve, ontspannende werking van deze Ritmische Massage!
Meer hierover op onderstaande website.

"Yoga van het Hart"

Carla Hardewijn

Tel: 072- 58 18 258

E mail: carlahardewijn@quicknet.nl

www.yogavanhethart.nl

Padwerk een weg naar zelfinzicht

Padwerk van Eva Pierrakos is een veilige en liefdevolle weg van bewustzijnsontwikkeling die alle facetten van ons mens-zijn raakt. Het bijzondere van Padwerk is dat het twee wegen verbindt: een persoonlijke psychologische weg om dichterbij jezelf te komen en een transpersoonlijke weg om in contact te komen met je essentie.

In deze cyclus gaan we vanuit de positie van de neutrale ‘waarnemer’ in onszelf op zoek naar de stukken waar we het zicht op zijn kwijt geraakt. We gaan de patronen en overtuigingen onderzoeken die ons ervan weerhouden om ten volle onze potentie te kunnen leven.

Werkwijze

We laten ons inspireren door universele spirituele inzichten vanuit Padwerk, het Boeddhisme, Byron Katie, Eckhart Tolle en anderen. Voor onze persoonlijke weg gaan we aan de slag met ervaringsgerichte oefeningen, licht lichaamswerk, visualisaties, en vormen van meditatie. We wisselen uit in een veilige sfeer van erkenning en acceptatie.

Voor wie bestemd

Iedereen die op zoek is naar zelfkennis en ontplooiing en bereid is vanuit een open instelling het eigen functioneren te onderzoeken is welkom. Dat geldt zowel voor mensen die al aan zichzelf gewerkt hebben als voor beginners. Respect voor ieders eigenheid staat voorop.

Begeleiding

Roos Schilstra (1947). Begonnen als bewegingstherapeute en vormingswerker, heeft het verlangen zichzelf te leren kennen haar via vele opleidingen en cursussen uiteindelijk bij Padwerk gebracht. Uit eigen ervaring weet zij dat het vinden van vervulling en



innerlijke rust in jezelf veel te maken heeft met zelfkennis en zelfacceptatie. Padwerk is voor haar in dat proces de belangrijkste hulp geweest. Zij volgde van 1992 tot 1997 de opleiding tot Padwerkhelper.

Daarna volgde zij een driejarige training energiewerk bij Margriet van Bentem en deed zij De school van Byron Katie. Wat zij daar heeft geleerd sluit naadloos aan bij Padwerk en biedt waardevolle aanvullende technieken in haar werk met mensen.

Over Padwerk

Wil je meer over Padwerk weten dan vind je een goede inleiding in het boek: 'Padwerk werken aan jezelf of juist niet' van Eva Pierrakos, uitg. Ankh Hermes, ISBN 90-202-4746-8 of op www.padwerk.nl



Praktische informatie

De groep van max. 8 à 10 deelnemers wordt zorgvuldig samengesteld op basis van intakegesprekken.

Tijd: 6 Dagdelen van 4 uur. De tijden worden in samenspraak met de deelnemers besloten.

Plaats: De Berkeley, Nesdijk 20H Bergen.

Kosten: Naar draagkracht min. € 150,- max. € 250,- inclusief materiaal.

Je bent ook welkom voor individuele sessies. Je krijgt dan individuele aandacht voor je bewustwordingsproces. In een veilige en ondersteunende sfeer wordt je gestimuleerd je eigen innerlijke wereld en je eigen leven te onderzoeken. Sessies duren 1,5 uur.

Informatie en aanmelding: Roos Schilstra, tel: 072-5899117.

Of per email: r.m.schilstra@kpnplanet.nl.

H-yoga



H-yoga is afgeleid van Hatha yoga en Healing. Deze heilzame vorm van yoga is speciaal ontwikkeld ter ondersteuning van het herstellen en verwerkingsproces bij kanker, zowel tijdens als na de medische behandeling.

Als de diagnose is gesteld heeft dat een grote impact, je wordt geraakt in het diepst van je bestaan en wordt geconfronteerd met vragen over leven en dood, met pijn en onzekerheid, en met veel vragen, zoals hoe nu verder?

Hierin kan het helpend en helend zijn yoga te beoefenen om weer tot jezelf te komen. Door in rust en stilte en met aandacht, puur voor jezelf, hiermee bezig te zijn.

H-Yoga

- Brengt ontspanning
- Stimuleert het zelfhelend vermogen van je lichaam
- Ondersteunt bij een operatieve ingreep, bestraling, chemokuren en/of hormoontherapie
- Versterkt je innerlijke kracht en immuunsysteem
- Inspireert, motiveert en geeft zelfvertrouwen.
- Verbeterd je ademhaling, concentratie, slaap-, eet-, en leefritme, kortom de kwaliteit van leven.

Een les bestaat uit;

- Aangepaste eenvoudige yoga-oefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Meditatie en visualisaties
- Ontspanning

Yogadocente Jetty Stammes (1962) geeft deze lessen met grote toewijding en aandacht. Donderdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur



Meer informatie

Jetty Stammes, Tel. 072-5814172 of
06-55113494 en e-mail info@yogabergen.nl
www.yogabergen.nl

Massages en helende klanken...

Ik werk vanuit een rijke en brede ervaring met de helende invloed van muziek, klank en aanraking. (zie www.martinenijenhuis.nl)

Tijdens de ontspannende massages volg ik mijn intuïtie. Steeds krachtiger ervaar ik inspiratie vanuit hogere dimensies waar bredere inzichten en zuivere helende energieën toegankelijk zijn. Verbindende klanken van klankschalen en zang versterken dit contact.

De massage kan nog worden verdiept door het gebruik van Cosmic & Flower-energieën die je subtiel kunnen ondersteunen in je ontwikkeling naar meer liefde, gezondheid, rijkdom en geluk.

Mijn intentie is om je te helpen te ervaren wie je werkelijk bent.

Dit kun je weer ervaren dankzij liefdevolle aanraking en klanken die je raken tot in het diepst van je ziel.



Kies zelf wat je het meeste aanspreekt:

- een lichaamsmassage
- een klankbehandeling
- en/of een energetische healing met Cosmic en Flowerenergies.

Duur behandeling : 1 tot 2 uur (45 tot 60 euro)

Meer informatie:

Je kunt me altijd bellen voor een afspraak:
Tel. 06-11629403

Lieve groet,
Martine Nijenhuis
www.martinenijenhuis.nl

Yunity: coaching, therapieën en bewustzijnstrainingen



Yunity biedt coaching, therapieën en trainingen voor particulieren en organisaties.

Sleutel tot groei

Jezelf ontwikkelen kan op diverse manieren. Bewustzijn brengt inzicht en is steeds de sleutel tot groei, authenticiteit en verbinding. De kunst is: in aandacht te zijn, vrij te zijn van stress en mee te gaan in de stroom. Je maakt een reis naar binnen, benut je werkelijke kwaliteiten en biedt ruimte aan jouw onbelichte mogelijkheden. Een uitdaging? Toch leert de ervaring ons, dat de weg naar binnen, naar de oorspronkelijke pijn eveneens een ontmoeting is met heling, bloei en verwondering.

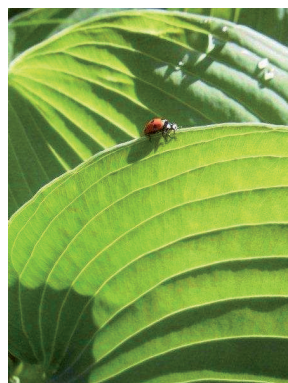
Aanbod

- Coaching
- Therapie (volwassenen en kinderen)
- Trainingen (particulier en voor organisaties)
- Workshops
- Massage
- Visualisaties en muziek in warmwaterbad

Meer weten, zie www.yunity.nl

Werkwijze

Door alle 'lagen' heen staat de ontmoeting met jouw kern centraal. Welke methode hiervoor passend is, wordt zorgvuldig afgestemd op basis van jouw behoeften, wens en verhaal. Liefdevolle aandacht vormt steeds de basis waardoor er ruimte is voor de juiste 'voeding' en groei. Doel: Leef wie je bent, vrij, authentiek in verbinding met mens, dier, natuur en maatschappij.



Uniek en op maat

De workshops en trainingen van Yunity zijn zelf ontwikkeld en daarom authentiek. Passend bij iedere training bieden wij een eigen reader op maat.

Gebruikte methodes

- Toegepaste psychologie en lichaamswerk;
- Mindfulness; leven vanuit het NU;
- Bewegingsmeditatie en visualisatie;
- Expressie door middel van creativiteit;
- Kennis en inspiratie vanuit diverse windstreken en tradities;
- Communicatie in verbinding; spreken vanuit je hart;
- Dolphin Touch (in warmwaterbad, ontwikkeld door Yunity).

Team Yunity

Bianca Goes is coach, (kinder)therapeut en trainer. Ze combineert haar werk uit de reguliere jeugdhulpverlening, ervaring als maatschappelijk werker samen met de kennis en wijsheid vanuit diverse aanvullende opleidingen en

trainingen. Haar intuïtie, sensitiviteit en levenservaring dragen bij tot een authentieke werkstijl. Verder begeleidt Bianca ook met hart en ziel bij een opleiding tot kinder- en jeugdbegeleider. Daisy Nieuwenhuijzen is trainer en coach. Zij heeft een achtergrond als communicatieadviseur. Daarnaast maakt Daisy gebruik van haar therapeutische opleiding, die zij inzet binnen de massagevormen die zij geeft; Ayurvedische of intuïtieve massage. Zij benut haar levenswijsheid en werkt vanuit rust en aandacht met hart en ziel. Samen verzorgen zij met veel Zin, Liefde en Enthousiasme het aanbod van Yunity.



Meer info: www.yunity.nl – info@yunity.nl
Tel. 06-54338790 of 06-39466927

Dansen is leven

Elke beweging kan dans zijn. Dansen is bij jezelf komen, bij je eigen bron. Je leert jezelf kennen in al je facetten. Vanuit het nu kom je in beweging, alleen of samen, met je lichaam als gids. Op jouw eigen manier zoals altijd goed is – krachtig of kwetsbaar.

Werkwijze

Na een warming-up, gericht op lichaamsbewustzijn, verkennen we via improvisatie de expressiemogelijkheden van ons lichaam. In een veilige sfeer worden we gestimuleerd ons vrij te voelen en ons, vanuit acceptatie, open te stellen voor wat er door ons heen stroomt. Deze ontdekkingen kunnen ontspanning en plezier bieden.



Begeleiding

Karin Naima Bernatek (1958) is gediplomeerde uitvoerende danseres en dansdocente van de Hoge School van de Kunsten te Amsterdam/ Moderne dans. Daarnaast is zij opgeleid tot bewegingsexpressie- en psychomotorische therapeute.

Praktische informatie

Doorgaande groep, maximaal 10 personen

Begin: 28 september 2012, maximaal 10 personen.

Tijd: Vrijdagavonden van 20.00 tot 22.00 uur
uitgezonderd vakanties

Kosten: Betaling vooraf per 10 lessen,
naar draagkracht minimaal € 175,- , maximaal € 200,-.

Meer informatie / aanmelding

K. Naima Bernatek, telefoon: 072-5894432

The Art of Feminine Presence™

Verlang jij als vrouw zowel kracht als vrouwelijkheid uit te stralen?
En een steviger bodem in jezelf te voelen waar je van kunt genieten en op terug kunt vallen onder alle omstandigheden?

Als jij gecentreerd bent in je vrouwelijke essentie, straal je zoveel energie uit, dat je niet alleen jezelf, maar ook de wereld om je heen verlicht. Veel vrouwen hebben zichzelf echter aangeleerd om minder zichtbaar te zijn of alleen op een manier dat ze denken anderen hen graag zien. Toch is niets aantrekkelijker als een vrouw die haar vrouwelijke essentie durft te leven.

The Art of Feminine Presence™ is ontstaan uit een combinatie van martial arts en tantric dans. Het bestaat uit een serie oefeningen die gemakkelijk en toegankelijk zijn. Daarnaast een diepgaande bewegingsmeditatie op muziek ontspruitend uit je baarmoeder, ontroerend en soms vreugdevol, thuis komend in je vrouw-zijn.

Vrijdagmiddagen 14.30 – 17.00

Inschrijving per cyclus van 5 bijeenkomsten

Docente: Diana Grose (lichaamsgerichte coach en neurofeedback trainer)



Contact: dfgrose@hetnet.nl
of tel: 072 5645232

Meer informatie en data :
www.bodyheartandsoul.nl

Zenshiatsu

Het is een alternatieve therapie uit Japan waarbij de therapeut met o.a. de handpalm of de duim de energiebanen in het lichaam behandelt. De ontvanger ligt hierbij (gekleed) op een Japanse futon. Ook worden er strekkingen en rotaties gedaan. Zenshiatsu is een vorm waarbij zacht en rustig, maar diep wordt behandeld.



Zenshiatsu, voor totale ontspanning en diepe rust!

Wanneer Shiatsu?

- * Ter voorkoming van klachten; het is een behandelwijze die lichaam en geest in evenwicht brengt.
- * In situaties waarbij emotionele factoren of stress een onderliggende factor zijn, is Shiatsu bijzonder effectief.
- * Nek- en schouderklachten, darmklachten, hoofdpijn.

Behandeling met Shiatsu

De eerste behandeling begint met een gesprek waarin de gezondheid, klachten, voedings- en leefgewoonten besproken worden. Dan volgt het stellen van een diagnose, waarbij ik de reflexzones van de rug of buik en op energiebanen onderzoek. De eerste behandeling duurt maximaal 1½ uur. De vervolgbehandelingen duren ca. 1 uur.



Zorgverzekeraars vergoeden geheel of gedeeltelijk de behandelingen vanuit de aanvullende verzekering. Een verwijfsbrief is niet nodig. Aangesloten bij NVST en SRBAG.

Dia de Kok
06-14242001
info@shen-seiho.nl
www.shen-seiho.nl

Mindful Zingen

Dagworkshop Zingen, benaderd vanuit mindfulness (4 november 2012)



Zingen met aandacht: hoe ontstaat klank eigenlijk in ons lichaam, wat voelen we daarbij, wat ervaren we?

In deze workshop werken we aan lichaamsbewustzijn, ademhalen en stemvorming. Van binnenuit komen we tot klank. Klank en zang wisselen we af met stilte en mindfulness-oefeningen. We genieten van onze eigen stemmen en zingen eenvoudige liederen en canons. Een dag vol beweging, plezier en ontspanning.

Begeleiding door Barbara Wessel, zangpedagoge.
Informatie: www.barbarawessel.nl en
www.mindfulzingenbergen.blogspot.com

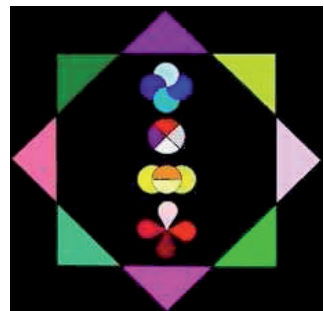
Tibetan Pulsing Bodywork met Eefje en Parmesh

Dit is een proces van innerlijke transformatie, voor iedereen die de sprong van gedachten naar het hart wil maken. Hierbij gebruiken we de energie van de hartslag om spanning, opgeslagen in het zenuwstelsel, vrij te maken. Samen met een partner in de groep help je met aandacht de levensenergie weer te laten stromen, blokkades op te ruimen en een pure ontspanning te ervaren.

Wanneer onze hartslag één wordt

Kom naar onze introductieavonden en weekendgroepen, zie voor data de website.
Informatie: Eefje: 06-20264220

www.tibetanpulsingbodywork.wordpress.com





Communicatie en persoonlijke groei

NLP weekend 'anders denken, anders doen' (2-dagen)

Je krijgt inzicht in de sturing van je gedrag in verschillende situaties, ervaart de kracht van effectieve communicatie en doelgericht werken. Een andere 'bril' leert anders denken en doen. Workshop op basis van NLP en Oplossingsgericht Werken. Prijs: € 149,- p.p. incl. koffie/thee. Neem zelf je lunchpakket mee. Groep: van 6 tot 12 mensen.
Eerste data: 14 en 15 juli of 15 en 16 september.

Communicatie 'de relatie als spiegel' (1-dag)

Veel relaties, in werk en privé, lopen vast door miscommunicatie, onbalans in geven of nemen, of bij onduidelijke verwachtingen. Vaak herhalen mensen onbewuste patronen uit hun verleden en projecteren die op de ander. Inzicht in verborgen dynamiek leert er anders mee omgaan. Ervaringsgerichte workshop met onderdelen uit familieopstellingen en haptonomie. Prijs: € 99,- p.p. incl. koffie/thee. Neem zelf je lunchpakket mee. Groep: van 6 tot 12 mensen.
Eerste data: 8 juli of 22 september.

Begeleider is Harry de Groot (1958)



Vragen over coaching, haptonomie of familieopstellingen via de website.

Nieuwe data of aanmelden: www.promenso.nl of 06 51561510

Yoga is life

Na twee succesvolle zomerseizoenen met Yoga op het strand in Bergen aan Zee is yoga docente, Chantal van der Meij op veler verzoek naar Bergen gekomen. Dit op een pracht van een locatie waar natuur, rust, eenvoud en harmonie te vinden zijn.



Chantal geeft haar yogalessen op haar eigen unieke manier en deelt haar liefde voor de yoga in Amsterdam, Bergen en Scheveningen. Door haar brede kennis en ruime ervaringen in Vinyasa Yoga, traditionele Hatha Yoga en Meditatie worden zowel haar groepslessen en privé lessen als zeer zorgvuldig, diep en bewegend met de energie die er op dat moment is ervaren.

Haar yogalessen kunnen krachtig en aandachtig zijn, maar ook zacht en meditatief.

Beginners, mensen met (milde) blessures en gevorderden die hun practice verder willen verdiepen zijn allen van harte welkom!

Woensdagavond

18.45-20.00 uur Vinyasa Yoga, Basic/ Strong

20.30-21.45 uur Vinyasa Yoga, Strong/ Relax

Vrijdagochtend

09.00-10.15 uur Yoga & Meditatie, alle niveaus

10.30-11.45 uur Vinyasa Yoga, alle niveaus



Meer informatie over de lessen en achtergrond over de docente check: www.yogaislife.nl

Eerste Hulp met Homeopathie

Weet jij wat je kunt doen als ...

... iemand diarree krijgt omdat hij iets verkeerd gegeten heeft ?

... iemand niet kan slapen door spanning van komende bijzondere gebeurtenissen?

... een kind hoge koorts heeft en je bang bent voor een koortsstuip?

... je een brandwond hebt opgelopen?

Deze en nog vele andere klachten kun je behandelen met homeopathie.

Je leert:

- acute eerste hulp te verlenen met homeopathische middelen,
- het ontstaan van homeopathie,
- achtergrond van ziekte,
- de wetten van genezing.

Na afloop van de cursus:

Ben je in staat om eerste hulp gevallen zelf te begeleiden met homeopathie. Je hebt geleerd om symptomen te vertalen naar een homeopathisch middel en hoe dit toe te dienen. Je bent zelfredzamer in situaties waarin je vroeger dacht niets te kunnen doen. Ook weet je wat je zelf kunt behandelen met homeopathie en wat niet.

Voor data, kosten en aanmelden:

via mail: mijn.homepaat@gmail.com

Of via de website www.helenavandijk.nl





Licht in Schaduw

Energiewerk / Diverse Disciplines

organiseert op **zaterdag 27 oktober a.s. van 15:00 – 18:00 uur** een Magnified Healing® Celebration of Lichtviering. Voor iedereen toegankelijk.

Elke eerste woensdagmiddag van de maand
Geometrie tekenen van 14:30 – 17:30 uur.
Elke derde woensdagmiddag van de maand
Meditatie van 14:30 – 16:30 uur met als thema:
Vrede en Dankbaarheid.



Anneke A. Schram

Nieuwsgierig geworden? Kijk dan bij www.licht-in-schaduw.nl

Helder bewustzijnstraining & Coaching

Vanuit een ruimer perspectief naar gevoelens en gedachteninhouden kijken. Door de ervaring dat je gevoelens en gedachten hebt, maar je daar niet mee hoeft te identificeren, ontstaat ruimte, helderheid en vrijheid.

Het aanbod van HELDER bestaat uit:

- Individuele coaching en begeleiding
- Partnerrelatiesessies
- Workshop MINDFUL-ZIJN
- Jaartraining ZIJNSORIËNTATIE (va. augustus 2012)



Meer informatie

Bel gerust naar Ellen Zweerman, Zijnsgeoriënteerd bewustzijnstrainer & coach voor meer informatie:
tel. 06-16585427.

www.helder-zo.nl

Van levensloop naar loopbaan

Twee dagen van onderzoek en inspiratie met

1. Loop je levensloop
2. Levenslijnen en synchroniciteit
3. Drijfveren en zingeving
4. Verbinding in verbeelding

Een beeld kan een nieuw inzicht bieden op je levensloop en het begin betekenen van een ontwikkeling binnen je loopbaan:

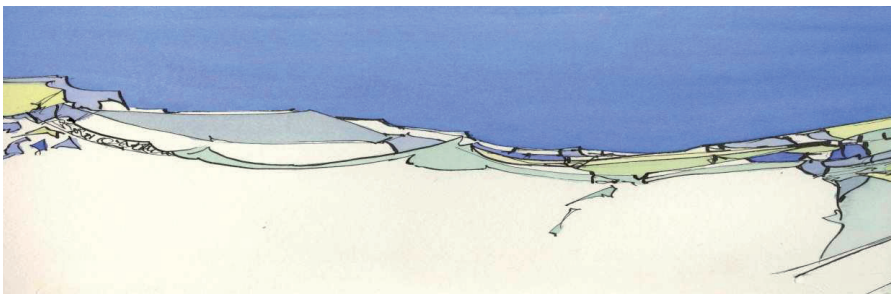
- Je kan onrust ervaren in je huidige werk zonder precies te kunnen duiden waar het aan ligt;
- Je voelt dat de 'burn-out' kansen in zich bergt maar niet weet hoe je daarmee in contact kan komen;
- Of je ervaart na een ziekteperiode van bijv. kanker dat je anders in het leven staat en hier vorm aan wilt geven.

Op speelse maar inhoudelijk diepgaande wijze begeleidt Liesbeth Blijboom deze twee opeenvolgende zaterdagen op 13 en 20 oktober 2012. Je bent van harte welkom wanneer je behoefte voelt om stil te staan bij je levensloop en je vernieuwd wilt verbinden met je bestemming.

Verras jezelf en laat je verrassen ...

***"Een beeldhouwer bevrijdt het beeld
dat in de steen besloten ligt."***

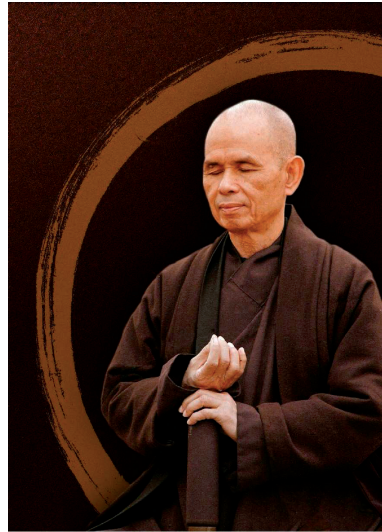
Drs Liesbeth Blijboom, bereikbaar via
www.toegepastecommunicatie.nl



Open Hart Sangha Alkmaar e.o.

Maandelijks komt een groep mensen op de 2^e zondag ochtend van de maand mediteren in De Berkeley.

Wij zijn een sangha in de boeddhistische traditie van leraar Thich Nhat Hanh, de Vietnamese monnik die een belangrijke rol speelde in het bevorderen van de vrede in Vietnam. Omdat hij destijds verbannen werd, woont hij nu in een gemeenschap van monniken en nonnen in Frankrijk, Plum Village, en leidt hij retraites over de hele wereld.



Wij mediteren niet alleen, maar wisselen ook uit hoe wij het pad van leven in aandacht in ons dagelijks leven ervaren. Daarbij leren wij van elkaar en inspireren elkaar bij het toepassen van de principes van het geëngageerd boeddhisme in hoe wij samenleven en werken.

Nieuwe leden zijn van harte welkom en kunnen zich via de website (zie onder sangha's/ noord holland/ alkmaar) aanmelden voor een informatiebijeenkomst waarin je met onze werkwijze kennis kan maken.

Meer informatie

Meer informatie over Thich Nhat Hanh en de Nederlandse stichting Leven in Aandacht is te vinden op:

www.aandacht.net

Routebeschrijving naar De Berkeley

Nesdijk 20 H, 1861 MK in Bergen (N.H.)

Auto

vanaf Alkmaar volg je op de ring de borden richting Bergen. Via de Bergerweg (langs InHolland) kom je vlak voor Bergen een rotonde tegen met twee hoge, roestkleurige objecten in het midden. Hier sla je linksaf, de Nesdijk op.

Vanuit Bergen/Schoorl rijd je via de Bergerweg het dorp uit richting Alkmaar. Ga bij de tweede rotonde met twee hoge, roestkleurige objecten rechtsaf de Nesdijk op.

Vanaf de Nesdijk rij je, vlak voor het bord Organic, het weggetje links in. Door de week en op zaterdag alleen parkeren aan de linkerkant van het parkeerterrein of aan de Nesdijk in het gras. Op zondag en 's avonds is er voldoende parkeerplaats. Loop nu rechts langs de natuurvoedingswinkel Organic het pad af. Helemaal achteraan links vind je De Berkeley.

Openbaar vervoer

Vanaf Alkmaar centraal station gaat om het half uur bus nr 6. Stap uit bij halte Oude Bergerweg. Loop een stukje terug, steek de Bergerweg over en ga rechts de Nesdijk op. Loop vlak voor het bord 'Organic' het weggetje links in. Loop daarna via de parkeerplaats, rechts langs de natuurwinkel Organic het pad af. Helemaal achteraan links vind je De Berkeley. Vanaf de halte is het ca. 8 minuten lopen naar de Nesdijk.



De Berkeley

Nesdijk 20 H
1861 MK Bergen



Wij heten u graag welkom in De Berkeley