

N I E U W S B R I E F

AURUM

JULI 2010, NUMMER 1, 27^E JAARGANG

Nieuwsbrief van het
Therapeuticum Aurum,
centrum voor antroposofische
gezondheidszorg,
Frits de Zwerverhove 1
2717 TP Zoetermeer



SLEEDOORN (*Prunus spinosa*)

Thema: Vitaliteit

*Verslag Jubileum • Rouw- en trouwkoor
Mededelingen uit de praktijk • Cursussen*

Tijden telefonisch spreekuur: van 12.15 tot 13.00 uur

Chikara



Praktijk voor
alternatieve Benaderingswijze

Reflexzonetherapie
Chinese meridiaandagnostiek
Neuro-reflexologie

Al 15 jaar in Zoetermeer

Lida Overmeire

Kalverweide 54
2727 GE Zoetermeer
tel. 079-343 74 94
www.praktijkchikara.nl
Behandeling volgens afspraak
Licentielid VNRT

Reflexzonetherapie streeft naar een natuurlijk evenwicht in het lichaam. De therapeut ondersteunt en bevordert de natuurlijke processen door op de reflexzones druk uit te oefenen. De reflexzones zitten vooral op de voeten, maar ook op de handen en de oren.

De reflexzonetherapie kan worden ingezet bij chronische of acute klachten maar kan ook preventief of als ontspanningsbehandeling worden ingezet.



Praktijk voor Speltherapie DE KLEINE VOS

*SPELEND VERDER
GROEIEN*

Maakt u zich zorgen over de ontwikkeling van uw kind?
Soms zit een kind in de knoop en wanneer problemen lang aanhouden kan speltherapie een goede behandelwijze zijn.

www.speltherapiedekleinevos.nl

Jeannette Dijkxhoorn-Kruizinga
Meteoorsteen 2
2719 TG Zoetermeer
T 06 200 10 326

Marijke de Vos-Lauteslager
Kortsteekterweg 32a
2407 AH Alphen aan den Rijn
T 0172 474 111

Ten geleide

Het was een gezegende, zonovergoten lentedag, zaterdag 17 april j.l.: de dag waarop met patiënten het 30-jarig jubileum werd gevierd van het Therapeuticum Aurum. Het thema van die dag was vitaliteit en dat is ook het thema geworden van deze nieuwsbrief: een centraal en essentieel thema voor een gezondheidscentrum! We kijken kort op dit festijn als geheel terug. De toespraak van Roland Vanoverschelde over de naamgeving van Therapeuticum Aurum en die van Jelle van der Schuit over vitaliteit en de bronnen van het leven zijn in dit nummer opgenomen. Bovendien treft u een keur van bijdragen aan, waarin vitaliteit wordt besproken in samenhang met het eigen vakgebied (in de kunstzinnige therapie, de euritmie-therapie, de fysiotherapie en de gesprekstherapie). Marco Ephraïm besteedt aandacht aan het belang van de meditatie voor de vitaliteit. Bovendien bespreekt Jeannette van der Schuit in haar plantenrubriek de *Prunus spinosa*: een vitaliserende plant bij uitstek!

Vitaliteit blijkt niet alleen een aangelegenheid van het lichaam, maar ook ons innerlijk leven speelt een belangrijke rol bij onze vitale krachten. Kunst en natuur zijn verkwikkende bronnen van vitaliteit. Het stimuleren van de eigen creativiteit geeft heel veel energie en ondersteunt de gezondheid. Wat dat betreft zijn de kunstzinnige therapieën die Aurum rijk is zo bijzonder waardevol! Tenslotte vormt spiritualiteit misschien wel de grootste bron van levenwekkende krachten. We hopen in dat opzicht met dit nummer weer voldoende 'voedsel' te kunnen aanreiken.

Namens het therapeuticum wensen wij onze patiënten een vreugdevolle, zonnige en vooral vitaliserende zomer toe. Rust lekker uit!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt



Zomeractie voor de nieuwsbrief

Het verheugt ons te kunnen mededelen dat de afgelopen Driekoningenactie ruim € 3600 heeft opgeleverd aan vrijwillige bijdragen! Dat is een fantastisch resultaat! We voelen ons hierdoor zeer gesteund. De kosten voor een nieuwsbrief bedragen – na aftrek van de advertentieopbrengsten - ongeveer € 3000. Dus we houden nu een kleine reserve over, maar die is ook hard nodig. Alle schenkers willen we hier hartelijk danken voor hun bijdrage (groot of klein). Ook voor de Zomeractie doen we weer graag een beroep op uw steun. U kunt gebruik maken van de ingevoegde acceptgiro.

G
E
D
I
C
H
T

VITALITEIT

de pessimist
denkt
wat niet goed zal gaan
wat niet is toegestaan
wat niet mogelijk is

de optimist
denkt
wat wel goed zal gaan
wat wel is toegestaan
wat wel mogelijk is

de pessimist
begraaft zijn vitaliteit
de optimist
gebruikt zijn vitaliteit

Roc Andreas

Inhoud

- 4 Mededelingen uit de praktijk**
Algemene praktijkinformatie. Afwezigheid huisartsen. Personele nieuwtjes. Semi-alternatieve huisarts werkt een stuk goedkoper. Jubileum. Medische informatie. Literatuur. Website. Aanbevolen websites. Aan de patiënten van dr. Ephraïm.
Terug van weggeweest: Joriet Schneider vervangt binnenkort Aukje Kaptein. Aurum Koor oefent vanaf maandag 11 oktober aan kerstrepertoire
- 9 Therapeuticum Aurum vierde 30-jarig jubileum**
Een korte impressie door Jelle & Jeannette van der Schuit
- 10 Therapeuticum Aurum en de betekenis van haar naam**
- 12 Vitaliteit – de bronnen van het leven**
door Jelle van der Schuit
- 15 Prunus spinosa (sleedoorn)**
door Jeannette van der Schuit
- 17 Vitaliteit: een kwestie van balans**
door Andrea Addink, fysiotherapeute
- 18 Even stilstaan (en je vitaliteit versterken)**
door Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute
- 19 Vitaliteit & Euritmie**
door Irene Pouwelse, euritmietherapeute
- 22 Levend goud in de ontmoeting**
door Hedwig Douma, gesprekstherapeute
- 23 Vitaliteit en Elektrosmog**
door Jan van Gils, NPS
- 26 Vitaliteit en Meditatie**
door Marco Ephraïm
- 29 Nieuws van het Therapieënfonds Aurum**
- 31 Zingen bij Cantemus Domino**
- 32 Lezingen, cursussen, evenementen**
Kunstzinnig werken op vrijdagmiddag door Maaïke Kroese.
Lezingen en cursussen in Aurum
Najaarsprogramma Studiecentrum v. Antroposofie Zoetermeer
Vitaliteitseuritmie & Energiedans door Ghiti Brinkman
- 36 Colofon**



Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE

PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het losse gekleurde inlegvel,

AFWEZIGHEID HUISARTSEN

(wijzigingen voorbehouden)

A. Kaptein

Zwangerschapsverlof: m.i.v. 01/07/2010 tot januari 2011

M.P. Ephraïm

Vakantie: 12/07/10 t/m 03/08/10

D. Teunissen

Vakantie: 26/07/10 t/m 13/08/10

Mw. A.J.M. van der Schuit

Vakantie: 13/09/10 t/m 07/10/10, waarneming van mijn praktijk door Carmen de Maesschalck van 13/09/2010 t/m 22/09/2010, daarna is de praktijk twee weken dicht i.v.m. vakantie.

Telefonisch spreekuurtijden huisartsen!

Let op: Het telefonisch spreekuur van mevrouw A. Kaptein, mevrouw A.J.M. van der Schuit-Janssen en de heer M.P. Ephraïm is van 12.15-13.00 uur. Het telefonisch spreekuur van de heer D. Teunissen is op afspraak via de assistente. Van 8.00-10.15 en van 10.45-12.15 uur kunt U de praktijk bellen voor het maken van afspraken, herhalingsrecepten en het opvragen van uitslagen. Na 13.00 uur is i.v.m. administratieve bezigheden en kleine verrichtingen door assistentes

de praktijk uitsluitend te bereiken voor spoedgevallen.

PERSONELE NIEUWTJES

Huisartsen

Nienke de Graauw, huisarts in opleiding in de praktijk van mevr. A.J.M. van der Schuit en de heer D. Teunissen was vanaf 1 maart 2010 weer gestart met de opleiding, na de geboorte van haar zoon Teije. Ze zal het eerste jaar van haar opleiding op 1 september 2010 afronden. Wij bedanken haar alvast voor al haar werkzaamheden en voor de fijne samenwerking. We wensen haar een hele goede voortzetting toe van de verdere opleiding. In september 2010 hopen we weer een nieuwe huisarts in opleiding te krijgen. In de praktijk van de heer M.P. Ephraïm zal tot half oktober *Miriam Monteny* als huisarts in opleiding meewerken. Ze zal dan haar huisartsenopleiding afronden.

Zwangerschapsverlof Aukje Kaptein

Joriet Schneider die recent haar huisartsenopleiding heeft afgerond, zal m.i.v. 1 augustus in de praktijk van Aukje Kaptein werken tijdens haar zwangerschapsverlof tot ongeveer eind december. Verderop in de nieuwsbrief stelt ze zichzelf voor. Aukje willen we een goede tijd toewensen tijdens haar verlof!

Doktersassistenten

Hannelore Hederik, assistente in de praktijk van Jeannette van der Schuit, zal op 1 september haar werkzaamheden als doktersassistente beëindigen. We willen Hannelore heel erg bedanken voor haar inzet voor onze praktijk. We wensen haar alle goeds toe! De opvolging is nog niet volledig bekend.

Verloskundigen

De verloskundigen mevr. L. van Ommen en mevr. M. Zeestraten hebben praktijk op woensdagochtend en een deel van de middag.

SEMI-ALTERNATIEVE HUISARTS WERKT EEN STUK GOEDKOPER

Recent verscheen in de volkskrant een artikel over dat huisartsen die ook alternatieve geneeswijze zoals acupunctuur, antroposofische geneeskunde en homeopathie aanbieden, 15% goedkoper werken dan reguliere huisartsen. Dit bleek uit onderzoek van het lectoraat in samenwerking met de universiteit van Tilburg. Uit dit onderzoek bleek dat patiënten uit deze praktijken vaak minder medicijnen gebruiken en minder vaak in het ziekenhuis worden opgenomen. Bij patiënten van 75 jaar die bij een antroposofische huisarts lopen, loopt de besparing zelfs op tot 25%. Ook de levensverwachting is zelfs hoger dan voor patiënten van reguliere artsen. Complementair werkende artsen zijn vaak minder gericht op symptoombestrijding en meer op het aanspreken van het zelfherstellend vermogen van patiënten. Dat gaat gepaard met terughoudendheid in het voorschrijven van relatief dure reguliere middelen en minder vaak opnames in ziekenhuizen.

JUBILEUM

In het kader van ons 30-jarig jubileum op 17 maart 2010 (precies een maand later, op 17 april 2010, uitgebreid met patiënten gevierd; zie het verslag verderop in deze nieuwsbrief) hebben we aandacht geschonken aan een tweetal projecten, namelijk een project in Afrika en een project in Rusland. Toermalijn, een dagcentrum voor gehandicapten in Moskou had als opbrengst € 1005. Deze opbrengst is nog los van de eventuele schenkingen die via de giro zijn gegeven. De andere actie betrof een kanshuis, een weeshuis voor kinderen in Kenia. Er is totaal € 330 gedoneerd, naast eventuele overmakingen per giro. Verder hadden zich ook een aantal kindsponsors/donateurs opgegeven. Zie verder de site: upendohome.org. Namens de organisaties heel erg bedankt!

MEDISCHE INFORMATIE

Eliant

Eliant staat voor Europese Alliantie van Initiatieven voor toegepaste Antroposofie. In de wachtkamer staat een bakje met de handtekeningenlijst ter ondersteuning van dit initiatief. Eliant staat voor: vrijheid van onderwijs, vrijheid van therapiekeuze en behoud van biologisch-dynamische landbouw. Het is belangrijk om zoveel mogelijk handtekeningen te verzamelen, om daarmee sterk te staan in Europa. Met uw handtekening tekent u een handvest waarin staat dat u de toegepaste antroposofie een warm hart toedraagt. Eliant wil een miljoen handtekeningen verzamelen voor Europa. Zie voor meer informatie: www.eliant.nl.

LITERATUUR

In de serie gezichtspunten is een nieuw boekje verschenen van Jac Hielema: leven met reuma. Wat is reuma, wat is de antroposofische kijk op reuma. Deze gezichtspunt is aan de balie te koop. Daarnaast zijn er vele andere gezichtspunten te koop over vele interessante medische onderwerpen zoals burn-out, slaapstoornissen en kanker. De prijs van een brochure is € 4,50.

WEBSITE

Op de website therapeuticumaurum.nl proberen we zoveel mogelijk praktijkgegevens en cursussen door te geven. De nieuwsbrief is ook op de website te lezen. Het bestellen van recepten via de website zal binnenkort mogelijk zijn. Het komende halfjaar hopen we dit geregeld te hebben. U wordt daarvan op de hoogte gehouden.

AANBEVOLEN WEBSITES

Het laatste nieuws over de antroposofische middelen en hun beschikbaarheid kunt u lezen op www.antroposofica.nl: dit i.v.m. de uitkomst van de bodemprocedure over de registratie van een specifieke categorie antroposofische geneesmiddelen. Verdere websites:

www.consumentendezorg.nl: informatie o.a. over het elektronisch patiëntendossier.

www.antroposana.nl: informatie over de nieuwe zorgverzekering en informatie over de antroposofische geneeskunde.

www.antrovista.nl: informatie over verschillende antroposofische gebieden: adressen van zorginstellingen, lezingen en cursussen.

www.antroposofica.nl: voor: het laatste nieuws betreffende antroposofische geneesmiddelen.

www.aanvullendbijkanker.nl: Wel-eda wil op deze site kankerpatiënten en familie helpen bij het maken van keuzes omtrent aanvullende behandelwijze en therapieën.

www.kindertherapeuticum.nl: het kindertherapeuticum Utrecht geeft op deze site veel informatie over ziekte en gezondheid bij kinderen.

www.zorgaanzet.nl: achtergrondinformatie en nieuws op het gebied van de vernieuwing van het zorgstelsel.

www.kvhn.nl: actuele informatie over de problematiek rond de registratie van homeopathische en antroposofische geneesmiddelen.

www.eliant.nl: informatie over Europa en de complementaire geneeskunde

www.regelhulp.nl: info zorg, uitkeringen en andere voorzieningen voor gehandicapten, zieken en ouderen. Helpt mensen bij het vinden van de juiste zorg.

AAN DE PATIËNTEN VAN DR. EPHRAÏM

In de vorige Nieuwsbrief schreef ik u over de ziekte van mijn vrouw Sarah. Graag wil ik u mededelen dat het haar inmiddels goed gaat!

Verderop in deze nieuwsbrief schrijft zij er zelf over. Graag wil ik al die mensen die hun betrokkenheid hebben geuit, op een of andere wijze hebben meegeleefd, van harte danken. Dit was ons enorm tot steun. Januari t/m april heeft dokter Carmen de

Maesschalck twee dagen per week in mijn praktijk meegewerkt. Graag wil ik haar danken voor haar kundige en ervaren inzet als huisarts. Vanaf mei ben ik weer meer gaan werken: ik werk nu meestal op maandag, dinsdag en vrijdag in de praktijk.

Sinds midden mei werkt dokter Annerose Kunenborg op woensdagen in mijn praktijk mee. Zij is huisarts en ook antroposofisch huisarts, heeft ervaring met deze combinatie. Zij zal dit in ieder geval tot het eind van 2010 blijven doen, behalve in de schoolvakanties.

In de eerste weken van juli werkt dr de Maesschalck nog drie maandagen in de praktijk mee, dan werk ik even op woensdag.

Dokter Miriam Monteny, 3e jaars huisarts in opleiding, zal tot half oktober in mijn praktijk meewerken, op maandag, dinsdag en vrijdag. Dan is zij klaar met de opleiding en huisarts geworden! U weet dat zij nauw met mij samenwerkt en mij desgewenst er even bij roept.

*Ik wens u een goede en ontspannen zomer!
Marco Ephraïm, 17 juni 2010*

Beste Lezers,

Graag wil ik jullie, ook namens mijn man Marco Ephraïm, danken voor de vele ondersteunende reacties op mijn stuk in de vorige nieuwsbrief over mijn persoonlijke ervaring met kanker. Het heeft ons in deze zeer intensieve periode van ons leven heel goed gedaan om zoveel bemoediging te mogen ontvangen.

Inmiddels ben ik alweer maanden verder en gaat het mij goed. Ik voel mij heel blij en dankbaar dat ik nu, na drie PET/CT scans, kan zeggen dat er geen kankeractiviteit in mijn lichaam zichtbaar is. Ik ben in februari van het protocol afgeweken door geen zesde chemokuur te doen en ik heb afgezien van bestraling. Dit was voor mij een hele spannende keuze, want waar doe je goed aan, wat is de meest gezonde en veilige keuze? De begeleidende artsen waren voor verder behandelen, ook omdat bij terugkomst van de kanker het scenario een stuk ongunstiger zou uitvallen, maar verdere behandeling was niet zonder risico en ik wilde mijn lichaam zo min mogelijk onnodig beschadigen. Uiteindelijk heb

ik genoeg vertrouwen gehad in wat mijn lichaam, mijn ziel en mijn geest mij hebben ingegeven. Ik heb gekozen voor geen verdere reguliere behandeling en wel voor intensieve controle en antroposofische medicatie en therapieën. Ik wil daarbij wel aangeven dat ik dankbaar ben voor de chemokuren die ik heb gehad. Het ging mij om het zorgvuldig inschatten en het aanvoelen van de juiste maat voor mij, los van protocollen en levensverwachtingen.

Nu in de herstelfase blijft het voor mij van groot belang om goed te blijven luisteren naar de wijsheid en grenzen van mijn lichaam, naar wat ik werkelijk wil en wat goed voor me is. Doe ik dit niet, dan merk ik dat vrijwel meteen aan mijn humeur en lichaamsreacties. De kunst om een goede dirigent te zijn voor mijn eigen levensmelodie zie ik als een prachtige uitdaging voor de komende tijd. Graag wil ik daar ook andere mensen verder in begeleiden.

Ik ben de afgelopen maand weer meer gaan werken. In september wil ik dat verder uitbreiden.

Sarah Goudsmit, juni 2010

TERUG VAN WEGGEWEEST: JORIET SCHNEIDER VERVANGT BINNENKORT AUKE KAPTEIN

Vanaf begin juli tot aan het eind van het jaar zal dokter Kaptein afwezig zijn in verband met zwangerschapsverlof van haar tweede kindje. De praktijk zal tijdens haar afwezigheid worden waargenomen door Joriet Schneider, die zich hieronder zal voorstellen.

Hallo iedereen,

Voor velen van jullie zal ik geen onbekend gezicht zijn, maar toch leek het ons wel handig om wat meer over mij zelf te vertellen. Ik ben al ruim 15 jaar met het Therapeuticum Aurum verbonden. Eerst alleen in de hoedanigheid van patiënt, maar daarna heb ik in de loop der jaren in verschillende functies en bij verschillende artsen in het therapeuticum gewerkt. Tijdens mijn geneeskundestudie heb ik in de praktijk van dokter Ephraïm gewerkt als doktersassistente, daarna tijdens mijn huisartsenopleiding weer bij dokter Ephraïm en ook bij dokter van der Schuit–Janssen. Ondertussen ben ik klaar met mijn huisartsenopleiding en ga ik de komende maanden voor dokter Kaptein waarnemen tijdens haar zwangerschapsverlof.

De antroposofie draag ik een warm hart toe. Een aantal jaren geleden heb ik het eerste jaar van de antroposofische artsenopleiding gedaan en het afronden hiervan staat nog steeds op mijn “to do” lijstje. Ik weet dus wel iets van de antroposofie, maar ben erg blij dat de andere antroposofische artsen mij bij specifieke antroposofische vragen altijd kunnen

adviseren. Tijdens mijn huisartsenopleiding heb ik vooral expertise opgebouwd op het gebied van kleine chirurgische verrichtingen en korte psychodiagnostische interventies. Bij dit laatste kun je denken aan de begeleiding van mensen met de wens om bijvoorbeeld te stoppen met roken of af te vallen, of mensen met chronische klachten, of zelfs mensen met een nog maar kort bestaande angst of trauma.

Verder hoop ik in afwezigheid van dokter Kaptein jullie met alle vragen en klachten goed te kunnen helpen. Tot dan!

Joriet Schneider

AURUM KOOR OEFENT VANAF MAANDAG 11 OKTOBER AAN KERSTREPERTOIRE

Het Aurum koor onder leiding van Jelle van der Schuit bestaat al vele jaren. Momenteel gaat het om een groep van zo'n 10 á 12 enthousiaste medewerkers en patiënten. We repeteren iedere maandag tussen de middag van 12:30 – 13:00. Er is nu een zomerstop en in verband met mijn vakantieplannen in het najaar beginnen we pas weer op maandag 11 oktober. We starten dan met mooie kerstliederen en werken naar een kleine uitvoering toe medio december bij de kerstviering op Aurum. Iedereen die wil meezingen is van harte welkom. De sfeer is ongedwongen en gezellig. Zingen is een gezonde en verfrissende activiteit!

Geef je op bij Jelle van der Schuit (079-3211837/schuit82@zonnet.nl).

Therapeuticum Aurum vierde 30-jarig jubileum

Een korte impressie door Jelle & Jeannette van der Schuit

Op zaterdag 17 april j.l. waren de weergoden ons zeer gunstig gezind! Er was een en al zonneschijn en dat gaf direct een lichte feestelijk sfeer. Het plein was autovrij en er waren gezellige kraampjes ingericht met allerlei waren. Buiten was ook een post met koffie & thee ingericht met veel lekkers! Om 10 uur werd het feest geopend met ferme slagen op onze grote Aurum-gong die voor deze gelegenheid in de hal was opgesteld. De ruimte werd vervuld met zinderende klanken die uit de verwarmende diepten van de aarde leken op te stijgen.

Roland Vanoverschelde hield een toespraak waarin hij op hartverwarmende wijze stilstond bij de bijzondere benaming van 'Therapeuticum Aurum'. Zijn toespraak eindigde met de woorden van onze grondsteenspreuk, uitgesproken door alle aanwezige medewerkers. Andrea Addink bracht daarna iedereen ritmisch in beweging. Vervolgens bracht het Aurum-koor twee liederen ten gehore, waarna Jelle van der Schuit in zijn lezing inging op de ordening van levenskrachten en op de bronnen van vitaliteit, want dat was immers het thema van de dag. Na de koffiepauze was er een uitgebreid en divers aanbod van workshops, allemaal in het teken van de vitaliteit, waar enthousiast gebruik van werd gemaakt. Tijdens de middag werd een vitaliserende lunch aangeboden met overheerlijk salades en broodjes, dit alles onder het genot van o.a. gitaarmuziek en muziek van een pianotrio van Mendelsohn. Na de lunch was er een tweede ronde van workshops. Daarna was er volop gelegenheid voor gezelligheid op het plein voor het therapeuticum, wederom gelardeerd met muziek, dit keer een duo met saxofoon en accordeon. Door de dag heen verschenen wel zo'n 200 mensen. We hadden ons deze dag niet mooier kunnen voorstellen!





Therapeuticum Aurum en de betekenis van haar naam

*De onderstaande tekst is door Roland Vanoverschelde
uitgesproken ter gelegenheid van het 30-jarig jubileum
van Therapeuticum Aurum, dat werd gevierd op zaterdag
17 april j.l.*



Wij herdenken met 30 jaar Therapeuticum Aurum aan de Frits de Zwerverhove nummer 1 de betekenisgeving die hierin besloten ligt.



Het begint er al mee dat een hele straat voor het therapeuticum is gereserveerd. De naam Frits de Zwerver is ontleend aan een dominee die deze naam als schuilnaam gebruikte om onderduikers in de Tweede Wereldoorlog te helpen. Voorwaar een mooie naam met diepgang en tevens een oproep en een opdracht tot barmhartigheid en hulpverlening.



De naam 'therapeuticum' betekent een plaats waar therapeuten werkzaam zijn. Het woord is afgeleid van het Griekse woord therapein en therapeut zijn betekent 'behandelen' in al zijn facetten – ook geneeskundig. Het betekent tevens verzorgen en dienaar zijn. Dit is de grondhouding in ons antroposofisch handelen en zijn vele diverse aspecten.



Aurum betekent goud. Goud! Goud! Goud! In de pers slaat dit bericht meestal op winnen. Wij hoeven niets te winnen. Alles is ons in deze al geschonken of we kunnen het zelf schenken. De glans van goud krijgt pas schittering als we in liefde geven en met vreugde ontvangen. Goud staat immers voor de verbinding met de zon, het hart en de hartewarmte weerspiegeld in de verschillende harmoniserende ritmes. Wie handelt vanuit het goud, vanuit zijn hart, handelt vanuit wijsheid, de wijsheid die je opgebouwd en ervaren hebt en de pure liefde voor kennis die we gedurende ons leven als



mens opbouwen en die we steeds verder verbreden en verdiepen. Wij doen daarbij inspiratie op vanuit de belevenissen in de wereld en het gedachtegoed dat ons lief is. Hierbij kan de antroposofie ons inspireren, gedachten die door de geestelijke wereld ons worden ingeblazen.

Wij streven uiteraard naar gezondheid en welzijn van onszelf, van onze medemensen en verder van de hele aarde met al het leven en bewustzijn daarbij. Het is onze plicht hierbij helend op te treden en het is een antwoord op alle bedreigingen van deze tijd gebaseerd op een soms grotesk, maar nietsontziend egoïsme wat zoveel schade toebrengt aan mens, dier, milieu, aarde en het geestelijk welbevinden in deze tijd.

Goud staat ook voor geluk, maar geluk in harmonie met de fysieke en geestelijke wereld, waarbij we als mens vriendelijkheid en liefde kunnen inzetten in onze bereidheid anderen te helpen en te streven naar beheersing van ons eigen egoïsme, zodat ons egoïsme getransformeerd wordt naar een ontmoeting met en verwerkelijking van ons hogere, wijzere Ik.

Ten slotte en zeker niet in de laatste plaats drukken wij in ons handelen onze verbondenheid met God uit, onze transformatie naar een Christusbewustzijn. Zoals Steiner zegt: “Wanneer iemand probeert Christus na te volgen op de weg van de liefde naar de wijsheid, dan telt van die wijsheid die hij in dienst van de wereld stelt, alleen zoveel mee als doordrongen is van liefde. Wanneer we door liefde de weg naar wijsheid gevonden hebben, zijn we door de toenemende kracht van de wijsheid, van de onbaatzuchtige liefde, ook tot de wijsheid doorgedrongen. Daardoor wordt de mens een vrije persoonlijkheid.”

Ik zou willen besluiten met onder ogen te zien dat het spiritueel heilige van de daad van genezing pas in werking treedt als we het protocol van een behandeling overstijgen en in de ontmoeting aangaan met de individuele mens en hierin zijn goddelijke vonk herkennen.

Laten wij vandaag het leven vieren met de uitbundigheid en vreugde van het pure zijn en samen de grondsteenspreuk uitspreken, want daarin besloten liggen de woorden van deze toespraak:

“Laat in deze ruimte liefde en respect in iedere ontmoeting aanwezig zijn
Laat het werk in dit gebouw geïnspireerd worden door inzicht in de samenhang van mens, natuur en kosmos
Laat ons handelen hier, vanuit deze werkplaats de helende krachten dienen ter genezing van mens en aarde
Mogen in dit huis steeds mensen komen die in deze geest aan gezond worden willen werken.”

Vitaliteit – de bronnen van het leven

door Jelle van der Schuit

Onderstaande beschouwing geeft grotendeels de inhoud weer van de lezing die Jelle van der Schuit op 17 april j.l. heeft gehouden ter gelegenheid van het 30-jarig jubileum van het Therapeuticum Aurum.

De lente toont ons iedere keer weer een ware explosie van leven. We worden verast door de schoonheid van de vele bloesembomen. Een overweldigende vitaliteit straalt ons tegemoet! We kunnen daarbij de ervaring hebben dat we getuige zijn van hogere krachten, ja van een goddelijke openbaring. In dit lentefestijn speelt de zon een machtige rol. Zij is aan haar zegetocht begonnen en de natuur volgt haar wekroep vol overtuiging. De dagen lengen weer, het moment van de dag-en-nacht-evening (op 21 maart) is weer gepasseerd, de overwinning van het licht wordt in de bloemenwereld uitbundig gevierd met een bont schouwspel van kleuren.

In oude culturen zag men in de zon een machtig goddelijk wezen. Zo sprak de grondlegger van de oude Perzische cultuur, Zarathustra, van de grote Zonne-aura, de Ahura Mazda. Ook in de Egyptische cultuur werd de zonnegod aanbeden. In het oude Ierland vereenzelvigde de afstammelingen van de Kelten het goddelijk wezen van de zon met het wezen van Christus. Zij zagen in Christus als hoogstaand Zonnewezen de Heer van de Elementen, die heilzaam optreedt in de natuur. Het Ierse kruis is dan ook een Zonnekruis met in het hart van het kruis de cirkel van de zon. Rudolf Steiner bevestigt uit zijn schouwend vermogen de samenhang van de zon met het wezen van Christus. Dit wezen kun je op de een of andere manier – evt. onder andere namen - in alle culturen terugvinden.

De zon is de grote gangmaker in de natuur. Zij schenkt de aarde met haar licht en warmte voortdurend een oneindige hoeveelheid levenskrachten. De plantenwereld is een geschenk van de zon! Deze levenskrachten worden ook wel de etherische krachten genoemd. Deze krachten zijn niet materieel of aards, integendeel ze overwinnen juist het stoffelijk element: het zijn bovenaardse krachten. De aarde wordt gekenmerkt door de zwaartekracht, maar het opmerkelijke is juist dat de plant deze zwaartekracht weet te overwinnen en omhoog groeit in de richting van het licht.

In dit opzicht was ik een paar jaar geleden getuige van wel het meest sublieme voorbeeld van overwonnen zwaartekracht in de plantenwereld, namelijk in de vorm van de reuzensequoia ofwel de mammoetboom die in het zonovergoten Californië te bewonderen is. De stam van deze boom heeft een doorsnede van zo'n 9-10 meter, zijn hoogte kan meer dan 80 meter zijn en zijn leeftijd meer dan 3000 jaar! Je wordt vervuld van een heilig ontzag voor de reusachtige krachten van

de natuur. Hoe werken de etherkrachten in de totstandkoming van deze gigant, maar ook in het eenvoudigste grassprietje?

De vier etherkrachten

Rudolf Steiner beschrijft dat er eigenlijk vier verschillende etherkrachten werkzaam zijn en dat hun werking nauw verbonden is met de vier verschillende elementen, te weten: aarde, water, lucht en vuur. Volgen we een plant in zijn ontwikkeling dan zien we grofweg vier stadia:

- Allereerst het stadium van de wortelvorming en de kiembladjes, waarbij de plant zijn verticale tendens voor het eerst demonstreert. Hier moet vooral het element van de aarde worden overwonnen en aangezien de aarde het weerbarstige vaste element vertegenwoordigt, kost dit de grootste inspanning. De meest sterke ethersoort is daarmee verbonden: de *levensether*, die genoemd is naar het leven zelf. Bedenk wat voor vaste materie niet allemaal moet worden omgevormd om een reuzensequoia mogelijk te maken!
- Vervolgens gaan de sappen stromen in de plant, het water-element. Er zijn twee sapstromen: een stroom vanuit de wortels met opgenomen mineralen uit de aarde en een stroom vanuit de bladeren met de opgenomen koolstof. De chemie in deze sapstromen zijn verantwoordelijk voor alle groei en vormgeving. Hierin werkt een tweede ethersoort: de *chemische ether* of *klankether*. Chemie berust eigenlijk op een proces van ordende klanken, vanuit een onhoorbare hemelse muziek. Met hemelse oren zouden we het gras kunnen horen groeien!
- Een belangrijke stap is de vorming van de bloemen, waarin het lucht-element een belangrijke rol speelt. Dat blijkt ook uit de heerlijke geuren die in dat gebied vrij kunnen komen. De lucht zelf dan wel luchtwezens (insecten) moeten voor bevruchting zorgen. In deze processen speelt ook het licht een hoofdrol die ons de kleurenpracht voor ogen tovert. De ethersoort die in dit gebied werkzaam is wordt de *lichtether* genoemd.
- Tenslotte vindt na de bevruchting ook de vruchtvorming plaats en dit proces is vooral afhankelijk van warmteprocessen en is dus verbonden met het vuur-element. De laatste ethersoort is dan ook de *warmte-ether*.



Ethersoorten in de mens

Ook de mens dankt zijn leven aan de etherkrachten, die hij meedraagt in zijn eigen individuele etherlichaam. Deze vormen niet alleen een grondslag voor het leven, maar – en dat geldt in zekere mate ook voor de dierenwereld – ze worden in hem verinnerlijkt en vormen een grondslag voor de krachten van de ziel: ons vermogen om waar te nemen, te denken, te voelen en te willen. In tegenstelling tot de dieren-

wereld bereiken de bewustzijnskrachten bij de mens het niveau van zelfbewustzijn, waardoor we als zelfstandig wezen onze ontwikkeling kunnen bepalen. Dat wat bezielend is – dat geldt ook voor de dieren – verkrijgt daardoor een geestelijke vonk dankzij de kracht van het ik.

Zo leeft de mens in de eerste plaats dankzij de warmte. Dat geeft ons het vermogen om met enthousiasme, met geestdrift onze weg in het leven te vinden, vanuit de warmtestroom van onze idealen. In de tweede plaats hebben wij het licht verinnerlijkt in ons denkvermogen: het is geen beeldspraak, wanneer we zeggen dat ons een 'licht' opgaat, want dat slaat op de werkelijke aanwezigheid van geestelijk licht. Zo zien we dat we ons direct bewust zijn van het warmte en het licht als afspiegeling van de warmte-ether en lichtether.

Hoe is het gesteld met onze verhouding tot die andere twee nog hogere ethersoorten? Ze zijn werkzaam in ons, maar nog op een onbewust niveau. Het gaat om de chemische ether of klankether en om de levensether. De chemische ether vormt de grondslag voor ons gevoelsvermogen en de levensether voor ons wilsvermogen. Ooit zullen we ons van deze levenskwaliteiten net zo bewust zijn, als nu reeds van de warmte en het licht. Deze kwaliteiten kunnen in samenhang worden gebracht met de 'Boom des Levens' uit het paradijsverhaal, waarvan het de mens (vooralsnog) verboden was om te eten van zijn vruchten. Dat zal in de toekomst echter anders worden. Want Rudolf Steiner heeft beschreven dat met de komst van Christus op aarde de toekomst is voorbereid, dat ook deze twee hoogste ethersoorten in bewuste zin ter beschikking zullen komen van de mens en de mens zullen voorbereiden tot het eeuwige leven. Dan zal de mens, dankzij de viervoudig eigen-gemaakte ethersoorten op viervoudige wijze kunnen gaan stralen als innerlijke zon. Daardoor zal uiteindelijk, dankzij de stralende vermogens van mens, ook de aarde zelf zich als nieuwe zon kunnen openbaren.

Bronnen van vitaliteit

Hoe kunnen we nu de vitaliteit in ons versterken? Dat is een vraag die alleen gelet op de mens als geheel kan worden beantwoord en dat wil zeggen, dat we daarbij rekening moeten houden met de drie aspecten van het menselijk bestaan: lichaam, ziel en geest. Zo dienen we het lichaam met gezonde beweging en gezonde voeding. De ziel ondersteunen we met zielebeweging en zielevoedsel, waarbij een hoofdrol is weggelegd voor natuurbelevingen en kunstervaringen, waarin we schoonheid kunnen beleven. Vooral het stimuleren van de eigen creativiteit vormt een grote bron van vitaliteit. Tenslotte moet ook een appel worden gedaan aan de geest, want juist de spiritualiteit vormt een rijke bron aan geestelijk leven, waaraan we ons kunnen laven en die ons verfrissend kan vervullen met ideeën en idealen, waardoor ons leven steeds meer zin krijgt. Want de geest is de hoogste bron van levenszin en levensvreugde.

Prunus spinosa (sleedoorn)

UIT DE PLANTENFAMILIE ROSACEAE (DE ROZENFAMILIE)

door *Jeannette van der Schuit*

Inleiding

Als we kijken naar het thema vitaliteit in de plantenwereld, dan kijk je naar de levenskrachten in de plant. In de antroposofische geneeskunde spreken we van de etherkrachten. Het gaat daarbij om het levensprincipe in de plant waardoor groei en ontwikkeling mogelijk is. Deze



vitale krachten, deze etherkrachten in de plantenwereld proberen we door een goede bereiding van de plant tot geneesmiddel beschikbaar te maken. In de homeopathische bereidingwijze doe je dat o.a. door het potentieringsproces. Potentieren betekent 'in kracht doen toenemen'. Door een verdunningsproces waarbij bijvoorbeeld een plantendeel wordt verdund met een bepaalde hoeveelheid oplosmiddel zoals water, probeer je door een bepaalde manier van ritmisch bewegen van de oplossing de plant steeds meer te dynamiseren. Uiteindelijk probeer je door deze bereidingswijze de etherkrachten uit de plant vrij te maken, waardoor een nog vitaler geneesmiddel ontstaat.

Daarnaast zijn de minerale of plantaardige middelen ook natuurlijke middelen die het organisme niet belasten. Deze geneeskrachtige planten en mineralen vertegenwoordigen een enorme vitale kracht. Bij een juiste toepassing en een juiste indicatie worden de eigen natuurlijke herstelprocessen gestimuleerd.

Prunus spinosa

Vanuit het thema vitaliteit wil ik een in zijn werking sterk vitaliserende plant beschrijven, namelijk de 'Prunus spinosa', ofwel de sleedoorn. De Prunus spinosa behoort tot de rozenfamilie. Deze plantenfamilie is ook een hele vitale plantenfamilie. In het algemeen kan je zeggen dat deze planten enerzijds een sterk wortelproces hebben, dus goed geaard zijn. Anderzijds bestaat er in deze familie een heel sterk bloeiproces. Denk bijvoorbeeld aan de vele rozen en de vele vruchtbomen zoals bijvoorbeeld de appel, de kers, de abrikoos en de peer. Daarbij is het voedende aspect van de vruchten ook heel vitaliserend.

De Sleedoorn is een heester die prachtig bloeit in het vroege voorjaar. Langs de rand van bossen en parken kan je dan de prachtige witte struiken zien. Hij kan wel 2 tot 6 meter hoog worden. De bloei is van maart tot april. De bestuiving vindt plaats door insecten, met name de honingbij. Op het zwarte hout zijn de vele witte bloemen opvallend, die direct uit de harde materie komen. Deze bloemen vertonen een enorme verfijning. Opvallend in de bloem zijn ook de talrijke meeldraden, wederom een uiting van vitale krachten in de plant. De geur heeft iets van een bittere amandellucht. Na de bloem die maar kort bloeit komt het blad, ook fijn gevormd. Een verder opvallend verschijnsel vormen de doorns aan de takken, die ook bij de rozen veel voorkomen. Je kan de doorns zien als een soort ingehouden vitaliteit. Uiteindelijk in het late najaar zien we de prachtige blauwe vrucht met een harde kern, eigenlijk een soort kers. De oogst kan enorm zijn. Terwijl de vele andersoortige vruchten rijpen door het zonlicht in de zomer, ondergaat de sleedoornbes pas door de eerste vorst een soort rijpingsproces. Deze maakt de vrucht zoet en rijp. Je zou dit als een uiting van sterke levenskrachten in deze plant kunnen zien. De smaak van de sleedoornbes is wat wrang en samentrekkend.

Werking van de *Prunus spinosa*

De werking van de *Prunus Spinosa* is sterk vitaliserend. Als beeld: De kou en verstarren van de winter wordt door de lentekrachten weer in beweging gebracht. Zo stimuleren de prunusbloemen de stofwisseling en ze versterken de uitscheidingsprocessen. Ze helpen het organisme de verhardingstendenzen te overwinnen. Ook kan de plant helpen bij vochtophopingen en wordt het hart ondersteund. De jonge toppen, de jonge bladeren stimuleren de etherkrachten in de mens. De vruchten werken voedend: versterkend bij uitputting, na ziektes of in het voorjaar bij vermoeidheidsklachten. Van de vruchten kan een sap gemaakt worden, of worden verwerkt in een elixer. Verder wordt de prunus veel verwerkt in allerlei preparaten die de weerstand versterken.

In deze tijd waar binnen de geneeskunde veel gesproken wordt over het belang van preventie, sluit het gebruik van homeopathische medicatie daar goed op aan. Het gebruik van homeopathische middelen kan de eigen vitale krachten versterken. Altijd vroeg beginnen met een middel zodra bijvoorbeeld een beginnende griep of een sterke moeheid zich aankondigt.



Vitaliteit: een kwestie van balans

door Andrea Addink, fysiotherapeute

We hebben allemaal wel een idee over vitaliteit en we begrijpen ook dat het meer is dan alleen maar gezond zijn. Het is energie hebben om activiteiten te ondernemen, maar ook om te beschikken over de bijbehorende fysieke, mentale en emotionele vrijheid om die activiteiten te kunnen verwezenlijken. Naarmate men ouder wordt is dat echter steeds minder vanzelfsprekend.

Vitaliteit is het evenwicht, het in balans zijn van alle wezenlijke delen van de mens. Dat geldt voor lichaam, ziel en geest, maar ook voor de vier wezensdelen van de mens die we in de antroposofie onderscheiden: het fysiek lichaam, het etherlichaam (levenskrachten), het astraallichaam (zielekrachten) en de ik-organisatie. Er zijn veel redenen waarom het moeilijk is dit evenwicht te kunnen handhaven. Alle delen kunnen in onbalans raken als er meer energie verbruikt wordt dan wordt opgedaan. Het is voor ieder mens belangrijk om af en toe te controleren hoe het met de inkomsten en uitgaven staat. Dit doe je bijvoorbeeld ook met je bankrekening. Ongelimiteerd uitgeven, langdurig of zelfs maar een klein beetje boven je budget leven gaat op de lange termijn problemen opleveren. Veel lichamelijke klachten ontstaan met name door dit laatste. Door langere tijd steeds een beetje meer te spenderen dan er binnenkomt treedt de consequentie op dat er ergens, in het lichaam, wordt

geprotesteerd. Wanneer je bijvoorbeeld langere tijd achter een computer zit en met een muis werkt (dit zijn maar hele kleine, zichzelf herhalende bewegingen) zonder afwisseling met grotere bewegingen, dan kan de overbekende RSI ontstaan. Langere tijd onder druk staan in verband met moeilijkheden in de thuis- of werksituatie heeft op zijn minst vermoeidheid, maar evt. uiteindelijk ook een burn-out als gevolg.

In onze huidige maatschappij wordt steeds meer van mensen verwacht. Van volwassenen met een gezin wordt veel verwacht, partner zijn, je relaties – een sociaal leven onderhouden, voor kinderen zorgen (over de opvoeding nadenken en het evt. participeren in de school) en daarnaast nog werken, sporten en huishouden. Dat is heel veel. Het voor jezelf zorgen, voldoende rust nemen en het evenwicht herstellen schiet er dan wel eens bij in. Het gaat vaak zo ongemerkt dat we het pas doorhebben, als het al te laat is. Als het voor volwassenen al moeilijk is, hoe kunnen we dit dan onze kinderen leren? Kinderen gaan naar school en dat kost veel energie. Er wordt tegenwoordig veel van het kind gevraagd op het gebied van leren – de tendens is kennisgericht en ze moeten op jongere leeftijd steeds meer weten. Ook daar is minder ruimte voor het kind om kind te zijn. Hierdoor komt het vaker voor dat kinderen buiten de boot vallen. En na school is er vaak al een volle agenda, van sport, muzikles of de opvang, computer en tv. Het daadwerkelijk tot rust komen en tijd hebben om te spelen is erg beperkt.

Omdat onbalans vaak een lichamelijke

uitingsvorm heeft, zoals bijv. spierpijnen, stijfheid, vermoeidheid, snel ziek worden (bijvoorbeeld snel verkouden) of altijd maar koude handen en voeten. Met fysiotherapie is het heel goed mogelijk om de vitaliteit weer op te bouwen. In de antroposofische fysiotherapie wordt gebruik gemaakt van de ritmische massage, hiermee worden de gezonde krachten weer aangesproken en kan dat wat verkrampt is zich ontkrampen. De gestagneerde stroming kan weer op gang kan komen en zo het lichaam herstellen. Dit kan betekenen dat het soms nodig is eerst te ontspannen. Daarnaast is het belangrijk, om meer bewustzijn te ontwikkelen hoe je zelf in het leven staat en zo zicht te krijgen in dat wat wordt uitgegeven in verhouding tot dat wat er binnenkomt.

Even stilstaan (en je vitaliteit versterken)

WAARNEMEN EN TEKENEN

door Maaike Kroese, kunstzinnig therapeute

We leven in een tijd, waarin dagelijks een stroom van indrukken aan ons voorbij trekt. Dat kan veel energie van ons vragen. Des te groter is de uitdaging om onze vitaliteit goed op peil te houden, zodat we vooral ook kunnen genieten van datgene wat deze tijd ons te bieden heeft. We weten uit ervaring dat we ons vitaler voelen als we regelmatig pauzemomenten inlassen. Er zijn natuurlijk vele mogelijkheden om een invulling te geven aan deze zelf gekozen rustmomenten.

Je kunt de pauze passief doorbrengen en even relaxen. Een andere mogelijkheid is dat je de aandacht actief richt op iets anders dan al datgene waar je de verdere dag mee bezig bent. En daarvoor biedt het kunstzinnige werken, zoals het schilderen, tekenen en boetseren tal van mogelijkheden.

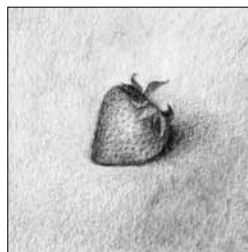
Een hele weldadige oefening is het waarnemen en tekenen. Het is eenvoudig te realiseren. Een klein momentje tijd, een potlood, een velletje papier en je kunt beginnen.

Stap 1: Waarnemen

Je zoekt een voorwerp uit je directe omgeving. Dat kan een kopje zijn of een stukje fruit, een schelp of een bloemetje. Je neemt het in je hand en probeert de eigenschappen van het voorwerp zo goed mogelijk te benoemen. Dus je let bijvoorbeeld op vorm, kleur, geur, klank, grootte en hardheid.

Stap 2: Standpunt bepalen

Je legt het voorwerp op een lichte ondergrond. Je zoekt een mooi standpunt en kijkt of je vanuit deze positie het voorwerp goed kan tekenen.



Stap 3: Teken

Je gaat het voorwerp nu tekenen. Je kijkt afwisselend naar het voorwerp en naar

je papier. En vanuit een doorgaande beweging van het potlood over het papier zoek je naar de juiste verhoudingen tussen licht en donker. En zo komt het voorwerp op je papier te voorschijn. Het is een goede oefening in concentratie.

Je wordt als het ware even één met het voorwerp. En hoewel je intensief gericht bent op iets uit de buitenwereld, kom je bij jezelf en wordt het heel rustig van binnen. En dat versterkt je vitaliteit. Ik raad je aan het eens te proberen. Veel plezier.

En in september start ik een cursus waarnemen en tekenen. Zie hiervoor het cursusaanbod achterin de Nieuwsbrief.

Vitaliteit & Euritmie

door Irene Pouwelse, euritmitherapeute

Wanneer voel ik mij vitaal? (Ik ga uit van een redelijk gezonde basis; situaties van 'in je leven op het verkeerde spoor zitten', wil ik hier buiten beschouwing laten, want dat is een ander thema, evenals vermoeidheid als bijverschijnsel bij een ziekte.)

Een eerste antwoord: Als ik het gevoel heb, dat hetgeen ik wil doen binnen mijn vermogen ligt en me uitdaagt. Niet te veel en niet te weinig. Vermoeidheid treedt op als mijn taken te zwaar zijn voor me of als ze te weinig uitdaging geven: een te vast ritme, dat tot maat geworden is: monotoon of zelfs dwingend. Vanuit louter plichtsbesef bijvoorbeeld. Wanneer daagt iets me uit? Bijvoorbeeld: Als ik er een vaardigheid mee ontwikkel door het te doen, of als ik er iets van leer, een nieuw inzicht of als het resultaat mij bevredigt: een opgeruimde kamer

bijvoorbeeld.

"Nur auf gespannte Saiten wird das Leben Lied..."

"Alleen op gespannen snaren kan het leven zingen..."

Deze zin, vrij vertaald uit een oud Duits gedicht waarin de mens wordt vergeleken met een snaarinstrument, waarvan de klank afhankelijk is van de juiste spanning op de snaren, komt bij me op. Soms vergeten we dat en ontzeggen we ons te veel, omdat we al zo moe zijn. Het gewenste resultaat kan dan toch niet optreden, ondanks ons 'offer'. Het mooiste is het natuurlijk als we ons werk en huiselijke plichten met hart en ziel kunnen doen, maar dat is niet voor ieder van ons haalbaar. Dan in ieder geval één keer per week iets doen, waar je echt plezier in hebt en naar uitkijkt! Dat is, volgens mijn ervaring, voorwaarde om gezond te blijven.

Bij kinderen kun je soms merken, dat als ze toch bij een sport- of toneelclub mogen of een instrument gaan bespelen wat ze graag willen, dat het hen zo inspireert, dat ze er meer energie van krijgen en het op school juist beter gaat. Dan is het voeding voor het hart. Ook een ervaring is, dat het effect bij drie of meer 'clubjes' eerder minder wordt... Maar zoals het hart in de eerste plaats zichzelf van zuurstofrijk bloed voorziet voordat de rest van het lichaam dat krijgt, toont het ons iets wat we eigenlijk wel weten: om goed te kunnen functioneren, moet je goed voor jezelf zorgen. Een beetje zoals in het lied 'Ik hou van mij' van Harrie Jekkers.

Pedicure/Manicure Anke

***Uw salon voor pedicuren, manicuren
en schimmeldiagnostiek.***

De salon is aangesloten bij Provoet en de KvK.

Verder heeft deze salon de Diabetes & Reuma Aantekening.

Kijk op de website voor verdere gegevens:

WWW.PEDICUREANKEKORT.NL

***Pedicure Anke Kort
Tel. 079-3427810***

***Elia Kazanstrook 126
2726 VH Zoetermeer***

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

**René Melker, Violiervaart 8
2724 VT Zoetermeer**

Haptotherapie

Leven is bewegen. Soms zit je vast en weet je niet hoe je verder moet. Dan is het goed ondersteuning te vragen om weer in beweging te kunnen komen

Massagetherapie

Haptotherapie en massagetherapie maken aan den lijve voelbaar hoe jij de dingen doet. Verandering en beweging worden dan weer mogelijk

Tel. 06-24920032

www.haptotherapie-massagetherapie.nl

Het onvermoeibare hart

We weten uit de embryologie dat het hart, een zeer vitaal orgaan, vanuit stroming en beweging ontstaat. Eenmaal begonnen, klopt het een leven lang door. Kunnen we nog meer leren van dit orgaan? Wat is dat voor een bewegen, dat blijkbaar niet moe wordt? We kennen al de relatie van het hart met de zon. Je zou kunnen zeggen: wat de zon voor de aarde is, is het hart voor de mens.

De volgende uitspraak stond geschreven op een oude zonnewijzer:

Gij, Mens,

Sprak God,

Wees als de zon,

Rust in het midden van je beweging.¹

Hoe kun je rusten in het midden van je beweging? In ieder geval heeft het met evenwicht te maken. In het centrum van een wervel die kan optreden in water en in lucht, is rust. Juist de grootste beweging heeft een centrum van rust.



Over de L en R in de euritmie

In de euritmie zijn de L en de R de grote bewegers; zij kunnen ons iets leren over dit rusten in de beweging.

De L werkt op het waterige in ons organisme; de R meer op het luchtelement. Beide hebben in hun beweging een impuls en een 'uit laten klinken', zodat er, als je ze vaker achter elkaar doet, een

ritme ontstaat van activiteit en loslaten in de beweging. Dat laatste blijkt meestal het moeilijkste. Loslaten is niet: alles uit je handen laten vallen, maar in beweging blijven op de kracht en in de zin van de impuls: afmakend van wat je begonnen bent, met interesse luisterend waarnemen, waar het naar toe wil. Zodat ik kan oogsten wat ik gezaaid heb en in het loslaten me kan verheugen over het 'in de stroom blijven', nu niet werkend, maar uitwerkend, waarnemend. Dat geeft pret en maakt vitaal! Het waterige in ons lichaam kan zich zo weer meer verbinden met de opwaartse krachten van het etherlichaam, krachten die tegengesteld werken aan de zwaartekracht; we krijgen weer veerkracht. En heel fysiologisch bekeken: vocht in de benen, in de holtes van het hoofd kan terug opgenomen worden in het geheel van de vochthuishouding.



afbeelding van L-gebaar

De R geeft ons meer lucht, niet alleen in de adem, maar ook in de beweging, doordat de opwaartse impuls ons een beetje optilt uit de zwaarte en we leren binden en loslaten in één beweging, rustend in

het midden van je beweging. En dat werkt op de ziel als een verademing. Ook een motor die constant draait verbruikt minder energie dan bij het opstarten.

Als we goed kijken kunnen we de volgende fasen onderscheiden in deze bewegingen, die ook nodig zijn om er goed doorheen te komen:

1. Vóór ik begin een beeld vormen, wat ik ga doen.
2. Het besluit nemen om het te gaan doen.
3. Het daadwerkelijk uitvoeren.
4. Al doende het proces bewaken.
5. Terugkijken op wat ik heb gedaan.

En dit alles in de goede verhouding blijkt nodig om geen energie te verspillen en vermoeid te raken. Draai het maar om, dan wordt het duidelijk, bijvoorbeeld meegaan met iets waartoe je nog niet zelf het besluit genomen hebt of iets alsmat niet uitvoeren, wat je allang hebt besloten. Gelukkig doen we vanzelf al veel goed 'op gevoel', maar voor die situatie is dit stukje niet geschreven.

- 1 Zie: W. Barfod: "Tierkreisgesten und Menschenwesen", blz. 176

Levend goud in de ontmoeting

door Hedwig Douma, gesprekstherapeute

Het onderstaande is een verslag van de werkgroep die Hedwig Douma op 17 april j.l ter gelegenheid van het 30-jarig jubileum heeft gehouden.

Bij deze gelegenheid las ik aan een klein groepje belangstellenden een sprookje

voor van Michael Bauer waarin aan de orde kwam hoe de bloemen hun naam kregen. Verhaald werd dat God Vader telkens een naam noemde en daarna aan elke bloem vroeg deze te herhalen. Zo zouden ze deze niet kunnen vergeten en konden alle bloemen elk jaar weer te voorschijn komen als ze opnieuw geroepen werden in een volgende lente, zomer, herfst of winter. Slechts bij 1 bloempje ging dit mis. Het werd afgeleid toen een prachtige vlinder op haar neerstreek en daarna wist ze zich haar naam niet meer te herinneren. God Vader glimlachte hierom en zei: "dat je je naam vergeten bent vind ik niet zo erg maar Vergeetmij-niet"! Zo kwam het Vergeetmijnietje aan haar naam.

Hierna kwamen we te spreken over een goddelijke dimensie en concludeerden we dat we in onze gehaaste en volle maatschappelijke en persoonlijke leven niet dagelijks stilstonden bij een werkzaamheid van een hogere orde. De invloed van planetenkrachten, van gestorvenen en andere spirituele wezens was men zich weinig bewust. Daarbij gaf ik aan dat in de antroposofische gepreks- en psychotherapie o.a. naar problemen wordt gekeken als een ontwikkelingsopgave die zich uitstrekt voorbij de grenzen van leven en dood. Gebeurtenissen in de menselijke levensloop worden daardoor in een breder kader gezet.

Vragen kwamen aan de orde als:

- Hoe komt ons ik tot bewustzijn?
- Waardoor worden we belemmerd?
- Waaraan hebben we ons gestoten of waaraan hebben we anderen zich zien stoten?

- Waar kunnen we dankbaar voor zijn?
- Welke kansen hebben we gekregen?
- Welke mogelijkheden hebben wij nu om onze dieper gevoelde drijfveren te volgen?

Iedereen kon iets vertellen uit zijn eigen leven waarbij we een indeling hanteerden die bij biografisch werk gebruikelijk is nl. die in 7-jaarsperiodes. Dat maanknoppen ook belangrijke momenten zijn in een mensenleven was voor hen nieuw om te horen. Hieronder verstaat men het moment dat gemarkeerd wordt door het bereiken van de 18 jarige leeftijd plus 7 maanden en 9 dagen, en ook veelvouden daarvan. De constellatie van de zon, maan en aarde is dan identiek met de stand van tijdens onze geboorte. We zijn dan meer open voor impulsen, intuïties en inspiraties die iets aangeven van de redenen, bedoelingen waarom we naar de aarde zijn gekomen. Het kan ons dan duidelijker worden wat we verwerken willen en dat kan een verklaring zijn voor het feit dat we in een crisis raken, omdat we innerlijk gaan merken eigenlijk andere dingen te willen dan we feitelijk doen.

Het innerlijk horen klinken van je eigen naam, je af te vragen: 'wie ben ik naar diepste wezen?', is een wonderlijk gebeuren. Soms helpen beelden uit de kunst, gedichten of bepaalde literaire stukjes om hier zicht op te krijgen..

Met dank aan elkaar voor het aan elkaar geschonken vertrouwen tijdens de onderlinge uitwisseling stelde ik vast dat een sprankje levend goud tijdens ons samenzijn had mogen opblinken.

Vitaliteit en Elektrosmog

door Jan van Gils, NPS

Er zijn verschillende soorten elektrosmog¹ waardoor stressverhoging, vermindering van het welbevinden of overgevoeligheid optreden. De inschatting is dat 3% van de bevolking er meer of minder direct hinder van ondervindt. Bij de volgende klachten, die velerlei oorzaken kunnen hebben, moet óók aan elektrosmog als (mede)factor worden gedacht: slapeloosheid, oververmoeidheid, hoofdpijn, misselijkheid, concentratiestoornissen, oorsuizen, depressiviteit, geïrriteerd zijn, spier- en gewrichtspijnen, een warm en gevoelloos oor (waar je mee gebeld hebt), band-om-je-hoofd gevoel, voedselintolerantie.

De klachten zijn veelal a-typisch. Er is meestal een mix van factoren die door reflectie op het voedingspatroon, leefwijze en biografie verbeterd kunnen worden. Een andere leef-, woon- en werkstijl lijkt noodzakelijk. Vergroot het zelfgenezend vermogen van het lichaam, leef in het hier en nu. Reduceer stress op allerlei fronten. Reduceer ook de werkdruk, doseer beter, leven anders inrichten. Kunstzinnige vorming. En: verminder aanwezige elektrosmog.

Er zijn verschillende typen van apparatuur die elektrosmog geven:

- **Zendervelden van draadloze apparatuur:** DECT-telefoon, mobieltje, draadloos internet (Wifi), zendmasten, radar, navigatieapparatuur, PC, modem, en TV.

Uniek:

Antroposofische zorgverzekering



Staat u ingeschreven bij een Antroposofische huisarts in Den Haag of Zoetermeer?
Dan kunt u gebruikmaken van de collectieve Antroposofische Zorgverzekering van Azivo.

Enkele voorbeelden van vergoedingen zijn:

- Complementaire antroposofische therapieën
- Antroposofische en Complementaire geneesmiddelen
- Poly-ergische geneeswijze

Meer informatie?
Heeft u vragen of wilt u het volledige vergoedingen-overzicht ontvangen? Bel het speciale telefoonnummer (070) 440 25 94 of kijk op www.azivo.nl/antroposofie.
Mailen kan ook naar info@azivo.nl.

Azivo verbindt.

- **Velden van het elektriciteitsnet:** Hoogspanningsmasten, elektriciteitskabels, metalen lamp-armaturen, TL-lampen, spaarlampen en led-verlichting, opladers, motoren van (hybride) auto's, trein, scootmobiel, elektrische fiets, trafohuisjes van de energieprovider, keuken- en klusapparatuur.

De meest effectieve maatregel is: houdt afstand van elektrische apparatuur of schakel het tijdelijk uit. Zoals tijdens de slaap. (gebruik eventueel een eigen meetinstrument als indicatie van plekken in je huis die meer belast zijn met elektrosmog). Vervolgens kan, na deskundige metingen door een bouwbioloog (geen woonbioloog), de leef en woonruimte afgeschermd worden. (voorlopig geen 'middeltjes' tegen straling gebruiken.)

Check of iemand elektrosmog-overgevoelig is door:

- De DECT (= draadloze) telefoon thuis te vervangen door een stralingsvrije DECT (bijv. een Orchid, of de nieuwe Siemens Gigaset SL785) of gebruik een telefoon met draad.
- het Wifi-systeem (draadloos internet-modem) uit te zetten. Of door BLuetooth van je laptop uit te zetten. Installeer eventueel draadloos internet zonder straling via het stroomnet, bv met de Devolo Homeplug DLAN 200
- bv een week consequent niet mobiel te bellen en het mobieltje niet mee te dragen op het lichaam (ook niet standby). 's Nachts de mobiel niet bij je bed neerleggen. Probeer zeer beperkt de mobiel direct tegen het oor te houden, gebruik consequent een head-set, of beter nog een luchtgeleide head-set (zoals bijv. de Aero 99)

- enkele nachten alle stroom in huis uit te zetten, liefst ook overdag; laat eventueel een netvrijschakelaar plaatsen om 'snachts in de slaapkamers geen invloed van het stroomnet te hebben.
- drie dagen of meer te verblijven op een stralingsarme plaats

Daarna stapsgewijs alles weer aanzetten en bepalen of dit effect heeft of niet. De effecten zijn vaak niet direct merkbaar. Daar gaat langere tijd over heen. Alleen mensen met EHS zullen sneller iets merken. Stress kan de overgevoeligheid voor elektrosmog sterk verergeren. Kies een periode uit dat de rust er is om verschillen in beleving op te merken.

Literatuur

Website van het Nationaal Platform Stralingsrisico's: www.stralingsrisicos.nl

Website van de Stichting Elektrohypersensitiviteit: www.stichtingEHS.nl, zie ook: www.kinderconsument.nl

Over vermeend risico op hersentumor door veel mobile bellen: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19356911

Meld eventuele elektrosmog gerelateerde klachten bij:

www.meldpuntgezondheidsmilieu.nl

Bezoek de informatieavond op 22 september 2010 in Therapeuticum Aurum, zie blz. 33.

- 1 Elektrosmog omvat alle straling en velden die ontstaan door statische, laag en hoog frequente elektromagnetische processen. Statisch: gewone magneten en elektrostatische velden van kunststof gordijnen en vloerbedekking. Laag frequente (50 Hz) wisselvelden van het elektriciteitsnet en hoogfrequente zendervelden voor de telecommunicatie en afstandsbediening.

Vitaliteit en Meditatie

door Marco Ephraïm

Op het 30-jarig Jubileumfeest van het Therapeuticum Aurum op 17 april jl. bleek een overweldigende belangstelling voor een workshop over meditatie. Omdat velen hiermee verder aan de slag wilden was dat reden hierover iets te schrijven en een vervolgcursus aan te bieden (zie verderop in deze nieuwsbrief).

Motieven waarom mensen willen mediteren zijn er vele: rustmomenten zoeken in de hectiek van de dag, vitaal worden (of vitaal blijven!), leren concentreren, efficiënter worden; of juist leren loslaten, ontspannen; of ook: verdiepen, iets of iemand meer doorgronden, met meer bezinning in het leven staan.

Zelf heb ik gemerkt dat mediteren voor al deze motieven iets te bieden heeft, mits je de juiste vorm en inhoud ervoor kunt vinden. Voor mij persoonlijk is een motief ook dat mediteren kan helpen tot inzicht in iets of iemand (ook jezelf) te komen. Niet een intellectueel inzicht, maar een dieper weten, een innerlijk schouwen. De Franse schrijver Antoine de Saint Exupéry vat dit aspect heel mooi samen in zijn boekje 'De kleine prins': 'Vaarwel', zei de vos. 'Dit is mijn geheim, het is heel eenvoudig: alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar.' 'Voor de ogen is het wezenlijke onzichtbaar', herhaalde de kleine prins, om het goed te onthouden. Er is in deze tijd een enorm aanbod aan mogelijkheden tot meditatie. Er zijn

meditaties die als ontspanningsoefeningen worden gegeven, zoals in de yoga of mindfulness trainingen. Of als adem oefeningen, waarbij je je innerlijk leeg maakt en in het hier en nu probeert te zijn. Of meditaties met woorden, teksten, spreuken, mantrams. Of gerelateerd aan natuurervaringen. Of aan beweging, zoals bij tai chi en bij euritmie. Enzovoorts.

Omdat mediteren mensen vaak wat losser, opener, spiritueler kan maken is het belangrijk voorbereidende oefeningen te doen die je innerlijk versterken. Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie, heeft daarvoor de zogenaamde 6 basisoefeningen gegeven: voor gedachtenconcentratie, versterking van de wil, balans in het gevoel, positiviteit, onbevangenheid en harmonie (1).

De eerste oefening lijkt heel eenvoudig: een paar minuten per dag aan een voorwerp denken dat ogenschijnlijk weinig belang heeft. Maar 5 minuten alléén aan een punaise denken is heel moeilijk. Zo'n oefening kun je een maand doen en dan de volgende. Deze basisoefeningen zijn op een stencil aan de balie te verkrijgen. Joop van Dam, gepensioneerd antroposofisch huisarts, beschrijft ze heel mooi in een klein boekje 'Het zesvoudige pad' (2) en er is ook een 'gezichtspunt' over verkrijgbaar (3).

Belangrijk voor wie gaat mediteren is ook de innerlijke houding. Het verkrijgen van innerlijke rust is een voorwaarde om zuiver te kunnen mediteren. Athur Zajonc, een Amerikaanse natuurkundige en antroposoof, beschrijft in zijn boek 'Meditatie', dat recent in het Nederlands in vertaald, dat wanneer je in een medi-

tatie gaat, het belangrijk is om eerst door de poort van de deemoed, eerbied, overgave ('reverence') te gaan. En wanneer je klaar bent dat je dan door de poort van de dankbaarheid ('gratitude') er weer uit gaat. Voor wie zich wil verdiepen in meditatie en laten inspireren is dit boek van Zajonc een echte aanrader (4).

Een vorm van meditatie die zich op (deels onvermoede) talenten en uitdagingen van de eigen ziel richt, heb ik tijdens een coachingsopleiding leren kennen (www.devoorde.nl): de zogenaamde 'latifa' oefening die in 7 stappen gaat en focust op: aanvaarden, verlangen, hopen, vertrouwen, loslaten, liefhebben en willen. Oorspronkelijk wortelend in het soefisme (Rumi) is deze oefening in een nieuwe vorm uitgewerkt door Marcel Derkse en Jan de Dreu. Het werken met de latifa kan persoonlijke leervragen opleveren die helpen een vrijer mens te worden, vitaler, efficiënter, meer jezelf zijnd (5,6).

In het werk van Rudolf Steiner speelt meditatie een zeer belangrijke rol, zowel om een evenwicht mens te worden, als ook om tot dieper/hoger inzicht te komen in gebeurtenissen, in mensen, in de natuur en in jezelf.

Een bekend voorbeeld zijn de zgn. weekspreuken, waarbij er een meditatie voor iedere week van het jaar is gegeven. Heel geschikt om bijvoorbeeld de dag mee te beginnen. Ze zijn in vele talen vertaald. Niet altijd meteen te vatten zijn ze, maar juist door ze in een week een paar keer te laten klinken kunnen ze gaan spreken (7). Ook heeft Steiner voor verschillende beroepsgroepen specifieke meditatie gegeven, die de persoonlijke en vakmatige

ontwikkeling in dat vakgebied ondersteunen, bijv. voor artsen, therapeuten, verpleegkundigen, leerkrachten, geestelijken, boeren en tuinders. Voor zieken en voor mensen die een medemens willen ondersteunen, of voor wie gesneuvelden soldaten en andere gestorvenen wil gedenken (8). Het is een rijkdom, waaruit je iets kunt kiezen wanneer dat op een bepaald moment bij je past of wanneer je je een bepaalde periode in iets wilt verdiepen of een eigenschap wilt ontwikkelen.

Ook in mijn spreekkamer komt het wel eens voor dat ik een gedicht, spreuk, waarnemings- of adem oefening adviseer, wanneer men daarvoor open staat.

Op de juiste manier mediteren kan helpen vrijer en vitaler te worden, alsook wezenlijk inzicht te ontwikkelen, waarin hoofd, hart en handen met elkaar verbonden zijn. De kunst daarbij is een vorm en inhoud vinden die echt bij je past, zodat het geen last en plicht wordt, maar vreugde en motivatie geeft: dan pas wordt je er echt vitaal van.

Literatuur:

1. Rudolf Steiner: 'De weg tot inzicht in hogere werelden'
2. Joop van Dam: 'Het zesvoudige pad'
3. Roel den Dulk: 'Practische oefeningen' Aan de balie verkrijgbaar of via www.gezichtspunten.nl
4. Arthur Zajonc: 'Meditatie'
5. Marcel Derkse: 'Uit vrije wil'
6. Jan de Dreu: 'Leef' Te bestellen via deVoorde, www.devoorde.nl
7. Rudolf Steiner : 'Weekspreuken' en 'Gedichten, spreuken en meditatie's'
8. Renée Zeylmans: Omgaan met gestorvenen

de Zonneboom

*Cultuur Kunst Educatie
voor Ontwikkeling en Werk*

Kunst als moderne ontwikkelingsweg

Vrij Kunstzinnige Jaren

Moed – Inspiratie – Vrijheid. Voor werk én toekomst

Kunst als individuele ontwikkelingsweg door actief met diverse kunsten aan de slag te gaan (schilderen, tekenen, boetseren, muziek en zang, beweging, clownerie etc). Zo doorbreek je oude patronen en ontwikkel je nieuwe vermogens.

Start september 2010, donderdag- of vrijdagmiddag.

Met o.a. Susanna Box, Ria de Kok, Sanja Stoutjesdijk, Lieke van der Ree, Don van Zantwijk.

Academie voor Sociale Kunst

Versterk je persoonlijkheid – nieuwe inzichten voor het sociale en beroepsleven

Kunst en cultuur, biografie, filosofische en esoterische stromingen samengebracht met het ontwikkelen van zelfkennis, actieve kunstbeoefening en sociale kunst.

Start oktober 2010, maandagmiddag

Met o.a. Leo Beth, Martin van den Broek, John Hogervorst, Ger van der Pas.

Impuls!!!

Dynamische oordeelsvorming – initiatiefkunde – sociale driegeleding

Werk aan de wereld, werk aan jezelf.

Samenwerken, communicatie, biografie gecombineerd met activiteiten als boogschieten, beweging, smeden etc. Gewoon doen!

Start oktober 2010, maandagmiddag

Met o.a. Martin van den Broek, John Hogervorst, Liesbeth Takken, Ger van der Pas.

Zeven Metalen en de mens, werking en betekenis

Met Huib de Ruiter, antroposofisch arts en Jan de Laat, auteur en leraar metaalbewerken

Ontdek de relatie tussen mens, planeten en metalen. Een weg van inzicht, zelfkennis en zelf doen.

In deze cursus ontdek je de inhoudelijke achtergrond en ga je diverse metalen bewerken.

Start september 2010, 7 x op maandagochtend (1 x per maand).

De kracht van aarde, water, lucht en vuur

Met Susanna Box en Sanja Stoutjesdijk

De elementen zijn terug te vinden in het innerlijk van de mens.

Leer hun kwaliteiten intensief beleven!

In deze cursus maken we gebruik van muziek, gesprek, tekenen, schilderen en boetseren.

Start september 2010, 7 x op donderdagochtend (1 x per 2 weken).

Kom op zaterdag 4 september naar een impulserende dag! (graag aanmelden)

De mens in het midden: verbeter de wereld en begin samen

In woord en daad gaan we op zoek naar het enige gezonde fundament voor een menswaardige samenleving.

**Kijk voor meer informatie en voor het
complete programma op www.zonneboom.nl**

De Zonneboom • De Laat de Kanterstraat 5 • 2313 JS Leiden
E: info@dezonneboom.nl • I: www.dezonneboom.nl • T: 071 512 3137

Nieuws van het Therapieënfonds Aurum

Nieuwe beheerders

Wij als beheerders van het Therapieënfonds zijn blij te kunnen vertellen dat wij er twee beheerders bij hebben. Begin dit jaar meldde Richard de Ceuninck zich aan en heeft al meegedraaid; begin mei meldde Hans de Vries zich eveneens aan. We zijn van plan om een splitsing in activiteiten te gaan maken voor een betere werkverdeling. Wat dat betreft zijn de beide heren zeer welkom.

Stand van zaken 2010

Dit jaar hebben zich tot op heden 633 patiënten aangemeld als deelnemer. Ons doel, 575 deelnemers gesteld in de begroting, is hiermee gehaald. U kunt zich nog steeds aanmelden, al was het maar om ons motto *“de gezonde patiënten dragen de zieke”* te onderstrepen. Zie voor de bijzonderheden het gele aanmeldingsformulier, dat in de folderkast in de wachtkamer van het Therapeuticum Aurum is te vinden.

Kascontrole

Op 14 april 2010 is er door de heren Jacques van Nieuwburg en Rob van Zaaen een kascontrole gedaan over de financiën van 2009. In het laatste overleg met de andere werkgroepen op 20 mei

2010 hebben zij decharge verleend aan de beheerders. Langs deze weg willen wij hen bedanken dat zij de kascontrole hebben gehouden en dat de stukken in orde zijn bevonden.

Uitgekeerde declaraties in 2009

In 2009 hebben wij 39 declaraties behandeld, het totaalbedrag hiervoor was € 5.980,43. Hieronder volgt een specificatie per therapie. Voor de niet-genoemde therapieën die in ons vergoedingspakket zitten, zijn geen declaraties ingediend.

Gesprekstherapie	€ 2.376,00
Kunstzinnige therapie	€ 2.012,93
Muziektherapie	€ 412,50
Uitwendige therapie	€ 1.179,00

Inzenden declaraties 2010

De inleverdata voor declaraties zijn vastgesteld op de eerste donderdag (uitgezonderd feestdagen) van de oneven maanden; dit zijn achtereenvolgens: 1 juli, 2 september en 4 november 2010.

Namens het Therapieënfonds Aurum,

Betty Hugens, Richard de Ceuninck,
Hans de Vries en At Kerstens



Silvester
kinder- en jeugdboeken

**Antroposofie om de hoek
te Zoetermeer**

natuurlijk deskundig advies...
met veel antroposofische literatuur op voorraad...
en alles is te bestellen, binnen een paar dagen in de winkel...

Dorpsplein 115N ~ Zoetermeer ~ 079 3162519 ~ www.silvester.nu

WIJ HEBBEN EEN RUIM ASSORTIMENT AAN WELEDA PRODUCTEN



**BLIJF OP DE HOOGTE EN ABONNEER U
GRATIS OP "WELEDA BERICHTEN"**

Parkdreef 350A - 2724 EZ Zoetermeer- 079-3315500
info@apothekseghwaert.nl - www.apothekseghwaert.nl

ZINGEN BIJ CANTEMUS DOMINO, ROUW- EN TROUWKOOR TE ZOETERMEER

Met dank aan de redactie van nieuwsbrief Aurum mag ik u hierbij iets vertellen over 'Cantatus Domino'. Het is inmiddels vijf jaar geleden dat we een start hebben gemaakt met dit koor dat zingt bij huwelijken en uitvaarten binnen de Nicolaasparochie van Zoetermeer. Er wordt jaarlijks zo'n 50 à 60 keer een beroep gedaan op ons koor voor een muzikale bijdrage tijdens een uitvaart- of trouwplechtigheid. Ons koor staat onder de bezielende en bekwame leiding van mw. Louise Hillen. Cantemus Domino verzorgt de gelegenheidsliturgie in de gehele Nicolaasparochie, dat vijf vicariaatkerken omvat. Er wordt hard gewerkt aan de kwaliteit van Cantemus Domino via onder meer koorscholing, stemvorming en solfège. Elk nieuw koorlid moet ook eerst een stemtest ondergaan.

Wij functioneren tijdens bijzondere momenten in een mensenleven en deze muzikale bijdrage geeft ons veel voldoening. Wilt u meer weten over dit koor? Aarzel dan niet om contact op te nemen met één van onze bestuursleden die hieronder worden genoemd. Ook bent u natuurlijk van harte welkom op een repetitie van ons koor. U kunt ons elke maandagmiddag vinden in de Taborkerk aan de Lijnbaan 77 (Noordhove) in Zoetermeer van 13.15 uur tot 15.15 uur.

Namens Cantemus Domino,

Elly Boots tel. 079-346.0209

mw. Lies van Gend, tel. 079-321.1429 (secretaris)

De Haagse Boekerij



Frederikstraat 24
2514 LK Den Haag
tel. (070) 346 48 00
info@haagseboekerij.nl
www.haagseboekerij.nl

ANTROPOSOFIE

MENSWETENSCHAPPEN

LITERATUUR

KINDERBOEKEN

KUNSTKAARTEN

Lezingen, cursussen, evenementen

**Kunstzinnig werken op
vrijdagmiddag,
door Maaïke Kroese,
kunstzinnig therapeute**

1. WAARNEMEN EN TEKENEN

In deze cursus oefenen we ons in het waarnemen en in tekenen. Iedere week nemen we een voorwerp uit het dagelijks leven of uit de natuur. Na de waarnemingsoefening gaan we het voorwerp tekenen. We werken met potlood en ander tekenmateriaal. Het is heel rustgevend om te doen. Er is geen tekenervaring nodig, dus iedereen kan meedoen.

Start: vrijdag 3 september 2010

2. PICASSO EN ZIJN TIJD

Picasso is een veelzijdig kunstenaar die in een bijzondere tijd geleefd en gewerkt heeft. We zullen in deze cursus een overzicht krijgen over de verschillende stromingen die in zijn werk te vinden zijn. We beginnen met zijn blauwe periode en zullen ook zijn schilderijen met kubistische invloeden leren kennen. En tegen Kerstmis gaan we één van zijn mooie en moderne madonna's schilderen. Iedere week kijken we naar afbeeldingen van kunst uit zijn productieve leven en gaan daarna zelf kunstzinnig werken, in de stijl van Picasso.

Start: vrijdag 5 november 2010

Voor beide cursussen geldt:

7 vrijdagen van 15.30 – 17.00 uur
Kosten € 60,- inclusief materiaal
Plaats: Therapeuticum Aurum
Aanmelden bij Maaïke Kroese, tel
079-3217258

Lezingen en cursussen in Aurum

MEDITATIECURSUS NAJAAR 2010

door *Marco Ephraïm*, huisarts en *Irene
Pouwelse*, euritmitherapeute

Op 7 maandagavonden wordt gewerkt aan oefeningen uit de antroposofische scholingsweg, zoals de zes basisoefeningen, de terugblik en de vooruitblik, biografische oefeningen, sommige spreuken en meditatieteksten.

Dit wordt verrijkt met meditatie uit andere richtingen, zoals de 'latifa' oefening in zeven stappen, die zijn wortels in het soefisme heeft. Hieruit zijn persoonlijke leervragen te ontwikkelen. Ook worden oefeningen uit de euritmie gedaan, als een meditatief bewegen.

Data: 6, 20 sept., 4, 25 okt., 8, 22 nov.,
13 dec. 2010

Tijd: 19:45 koffie/thee; aanvang 20:15,
einde ca. 21:45

Plaats: Therapeuticum Aurum

Kosten: € 100, te voldoen bij aanvang. Reductie is altijd mogelijk in overleg.

Max. aantal deelnemers: ca. 25.

Aanmelding : bij Annemiek Regeer,
annemiekregeer@hotmail.com

VITALITEIT EN ELECTROSMOG

Workshop door *Liesbeth Adriaansens*, huisarts te Breda en *Richard Bruijne*, woonbioloog

Uit onderzoek blijkt dat electromagnetisch velden, zoals van mobieltjes, draadloze thuistelefoons, WiFi (wireless LAN), bluetooth en nabije zendmasten allerlei gezondheidsschade in de vitaliteit kunnen veroorzaken, zoals moeheid, hoofdpijn, slapeloosheid en concentratieverlies. Zie het artikel in deze Nieuwsbrief! Op deze avond krijgt u hier meer inzicht in en vooral veel praktische, haalbare en betaalbare tips!

Datum: 22 september 2010

Tijd: 19:45 koffie/thee; aanvang 20:00, einde ca. 21:30

Plaats: Therapeuticum Aurum

Kosten: € 5,- te voldoen bij aanvang.
Reductie is mogelijk.

Max. aantal deelnemers: onbeperkt

Aanmelding: niet nodig

VACCINATIES BIJ KINDEREN

Lezing door *Marco Ephraïm*, huisarts in *Bemmie Roëll*, CB-arts

Op het Consultatiebureau voor 0-5 jarigen in het Therapeuticum Aurum wordt enerzijds het Rijksvaccinatieprogramma aangeboden, anderzijds ruimte gegeven aan de eigen wensen van ouders, ook wanneer kritisch zijn wat vaccineren betreft. Het is vaak een afweging tussen de gevaren die sommige kinderziekten met zich meedragen, de mogelijke bijwerkingen van de vaccinatie en de gezondheidswinst die het doormaken van ziekten als kinkhoest en mazelen ook kan geven. De

antroposofische visie op kinderziekten kan invloed op deze afweging hebben. Op deze avond willen we ouders inzicht in voor- en nadelen van vaccineren geven. Met ruimte voor vragen en gesprek!

Datum: woensdag 13 oktober 2010

Tijd: 19:45 koffie/thee; aanvang 20:00, einde ca. 21:30

Plaats: Therapeuticum Aurum

Kosten: € 5,- te voldoen bij aanvang.
Reductie is mogelijk.

Max. aantal deelnemers: onbeperkt

Aanmelding: niet nodig

Najaarsprogramma Studiecentrum voor Antroposofie Zoetermeer

1. DE AARTSENGEL MICHAËL ALS DE BESCHERMER VAN DE GRAAL

Voordracht door *Frans Lutters*

Het feest van de aartsengel Michaël wordt van oudsher op 29 september gevierd. Michaël was degene die voor vele ridders en spirituele zoekers een innerlijke steun en toeverlaat was. Ook de zoekers naar de Graal beleefde hem als zodanig. In onze tijd is het mogelijk om vanuit de antroposofie een nieuwe toegang tot deze ervaringen te krijgen. Antroposofie is te zien als de wetenschap van de Graal. Tijdens deze avond zal Frans Lutters de relatie tussen de aartsengel Michaël en het mysterie van Graal in onze tijd bespreken. Hij zal daarbij praktische handreikingen geven om de zoektocht naar de Graal in de geest van Michaël, ook nu in de 21^e eeuw, daad-

werkelijk te beoefenen.

Frans Lutters (1958) is leerkracht aan de Vrijeschool in geschiedenis en kunst-geschiedenis en auteur van o.a. 'Het Graalmysterie en de Zeven Vrije Kunsten' (2006) Assen, uitgeverij Nearchus.

Datum: woensdag 22 september 2010

2. DRIELEDIG MENSBEELD IN DE KUNST EN CULTUURGESCHIEDENIS

Twee lezingen door *Don van Zantwijk*

In twee lezingen wordt de geschiedenis van de mens aan de hand van de kunst en cultuur behandeld aan de hand van de bewustzijnstoestanden slapen, dromen en waken.

Op de *eerste avond* gaan in op het slapen en dromen. Aan het lichaam worden wij wakker door onze zintuigen. In ons lichaam slapen wij. Wij zijn dus 'wakker-slapend' in ons lichaam, vergelijkbaar met de cultuurontwikkeling van de Prehistorie tot de eerste helft van de Egyptische cultuur. De grote Griekse cultuurperiode leidt de mens van een meer dromend naar een wakker bewustzijn. De Renaissance.

De *tweede avond* staat in het teken van het waken. Vanaf het begin van de 15^e eeuw wordt in de West Europese cultuur het wakkere bewustzijn beleefd tussen de geestelijke en de lichaamsgebonden zintuigen. In het wakkere bewustzijn is de bewuste wil drijfveer voor ons handelen. Aan het einde van de 19^e eeuw opent de geestelijke wereld zich opdat de mens nu een bewuste, wakkere verhouding tot de geestelijke wereld kan krijgen. Het expressionisme is daar het

grote voorbeeld van.

Data: donderdag 14 en 28 oktober 2010

3. ONGANG MET DE WERELD VAN DE GESTORVENEN

Voordracht door *Arie Boogert*

Gestorvenen hebben we allemaal om ons heen, niet alleen onze "eigen" gestorvenen maar een wereld van gestorvenen. Voor de aardse ogen van de meeste mensen zijn zij onzichtbaar, voor hun levensgevoel ver weg. Aan de hand van een aantal vragen willen wij vanavond bezien, of en hoe wij de gestorvenen kunnen opnemen in onze eigen dagelijkse wereld. Wat houdt "omgaan met de wereld van de gestorvenen" in, en wat kan dit betekenen voor het dagelijks leven? Je kunt je bijvoorbeeld afvragen met welke innerlijke houding en met welke gemoedsgesteldheid wij de gestorvenen kunnen benaderen. Of: Hoe krijgen we contact met de individualiteit van een gestorvene? Of ook: Wat kunnen we een overledene aanreiken, tijdens de verschillende stadia die hij doormaakt in het leven na de dood?

Arie Boogert (1933) is sinds 1959 geestelijke in De Christengemeenschap, na leerjaren in Hamburg en Rotterdam werkzaam in Den Haag en Zeist, later ook in Australië en de VS.

Datum: dinsdag 2 november 2010

4. BOETSEREN VANUIT DE DRIELEDIGE MENS

door *Annemarie Zijsling* (kunstenares)
en *Anneke van Wensveen* (kunstzinnig
therapeute)

Deze avond sluit aan bij de cursus over het drieledig mensbeeld van Don van Zantwijk. We bevelen deze cursus van harte aan als uitgangspunt voor deze avond. Degenen die deze cursus hebben gevolgd krijgen dan ook voorrang. Al plasticerend proberen we ons in te leven in het gebied van het denken, voelen en willen. We volgen daarbij in grote trekken de ontwikkelingsstadia in de kunst. Voor de kunst van het boetseren zelf is geen voorkennis vereist.

Datum: donderdag 11 november 2010

Kosten: € 15,- (afwijkend)

5. DE MADONNA'S VAN RAFFAËL

Voordracht door *Loek Dullaart* met
ruimte voor vragen en gesprek

Het oerbeeld van de Kersttijd, de kosmische imaginatie van deze periode van het jaar, is die van de moeder met het kind. Zij wordt bijgestaan door Gabriël, de geboorte-engel en omringd door de twaalf krachten van de dierenriem, die speciaal werkzaam kunnen zijn in de twaalf heilige nachten. Wat is er mooier als voorbereiding voor het Kerstfeest dan de moeder met het kind te beschouwen en te beleven. Het is immers ook onze opgave om een geestkind te laten ontstaan uit onze zieleschoot... En waar kunnen we een zuiverder beeld vinden van de Madonna dan in de gedichten van Novalis en de schilderijen van Raffaël.

Wie was Raffaël? Waarom schilderde hij zoveel Madonna's? We proberen deze avond vooral veel te beleven aan woorden en beelden, aan de hand van dia's en gedichten. Ook is er ruimte voor vragen en gesprek. De avond wordt ingeleid en begeleid door Loek Dullaart, voormalig vrijeschoolleraar en schrijver van vele boeken.

Datum: donderdag 16 december 2010

Voor alle bovenstaande activiteiten van het Studiecentrum geldt:

Tijd: 20.15 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum

Kosten: € 10,- per avond

Aanmelden: niet nodig

Informatie en evt. aanmelden voor bovengenoemde cursussen:

via website: www.stanzo.nl

of via e-mail: info@stanzo.nl

Jelle van der Schuit: 079-3211837

Anneke van Wensveen: 079-3516683

Vitaliteitseuritmie & Energiedans door Ghti Brinkman

In de herfst, met de winter in het vooruitzicht, kunnen we allemaal wel wat extra energie gebruiken. Met de vitaliteitseuritmie kunt u zelf iets doen om uw vitaliteit te vergroten. Euritmie is een westerse bewegingskunst waarbij lichaam, ziel en geest in balans gebracht kunnen worden. U beweegt zowel uiterlijk als innerlijk, geïnspireerd door de klanken en het ritme van de taal. De vitaliteitseuritmie concentreert zich op

het versterken van de vitaliteit en het verhogen van de weerstand. De energie-dans is daar een onderdeel van en geeft naast energie ook veel plezier. Na een sessie vitaliteitseuritmie gaat u verfrist naar huis. Bovendien leert u oefeningen die u thuis kunt doen om de vitaliteit te vergroten.

Data: 10 dinsdagochtenden, 31 augustus
t/m 9 november (niet in de herfst-
vakantie)

Tijd: 9:00 – 10:00 uur

Kosten: € 100,- voor 10 keer

Plaats: Therapeuticum Aurum

Aanmelden bij Ghiti Brinkman (06-10595773/
euritmitherapie@yahoo.com)

NB: Er is ook een euritmie cursus voor diabetici in de maak. Heeft u hiervoor belangstelling, neemt u dan contact op.

Core Praktijk van Bozidar Bonacic

LEZINGEN en CURSUSSEN

Den Haag

- *Economische crisis en het ik van de mens*
- *Mindfulness vanuit psychotherapie, mystiek en antroposofie*
- *Liefde als genezende kracht*
- *Meditatie en gezondheid*
- *Werking van Christus in de ziel*

Meer informatie:
www.corepraktijk.nl
070-3894188
info@corepraktijk.nl

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

JULI 2010,

27E JAARGANG, NR. 1

UITGAVE VAN

Therapeuticum Aurum te Zoetermeer.
Doel van de Nieuwsbrief is het geven van praktijkinformatie en van gezondheidsvoorlichting en –opvoeding (GVO) vanuit een antroposofische achtergrond.

Nieuwsbrief Aurum verschijnt twee maal per jaar en wordt toegezonden aan ingeschreven patiënten en aan relaties van het Therapeuticum Aurum.

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

VOOR DE INHOUD:

Andrea Addink, Hedwig Douma,
Marco Ephraim, Jan van Gils, Sarah
Goudsmit, Maaïke Kroese, Irene Pou-
welse, Jelle v.d. Schuit, Jeannette v.d.
Schuit-Janssen, Roland Vanoverschelde
e.a.

VOOR DE UITVOERING/ADRESSERING:

At Kerstens, Yvonne Meppelink, Wil
Rosenbrand, Beate Vuijk en anderen.

ADVERTENTIES

Hans Spanjaardt, (079) 341 63 12

OPMAAK

Herman Boswijk

DRUKWERKBEMIDDELING

Vision@d, Zoetermeer

OPLAGE

3700 ex.

REDACTIE

Jeannette v.d. Schuit-Janssen, Jelle van
der Schuit, Hans Spanjaardt
© Therapeuticum Aurum
Overname van artikelen alleen met toe-
stemming van de redactie en de auteur.



WIJ ZIJN ER ALS U ER NIET MEER BENT.

U wilt niets met de dood te maken hebben. En dat hoeft ook helemaal niet. Daarvoor zijn er mensen die daar hun werk van hebben gemaakt. Ze vallen u wellicht niet direct op, maar ze zijn er wel. Ook als u er niet meer bent. www.cuvo.nl





'elk
seizoen
een andere
smaak'



Natuurwinkel Zoetermeer voor al uw **biologische** boodschappen!

De Natuurwinkel biedt u elke dag opnieuw een verrassend **ruim assortiment natuurproducten**.
Van biologisch brood tot babyvoeding,
van sappen tot soepen en van wafels tot wijn.

Wij geloven in **puur natuur**. De natuur zit immers niet voor niets in onze naam! Daarom kiezen we heel bewust voor producten die met **zorg en aandacht** zijn geteeld en altijd geproduceerd worden met **respect voor mens, dier en milieu**.



Pilatusdam 15
2712 BD Zoetermeer
Tel. 079 - 32 00 700
www.natuurwinkel.nl

Openingstijden:

ma 11.00 - 18.00 uur, di - do 8.30 - 18.00 uur,
vrij 8.30 - 21.00 uur, zat 8.30 - 17.00 uur

**Afzender: Therapeuticum Aurum,
Frits de Zwerverhove 1, 2717 TP Zoetermeer**