HERFST

AndersMagazine

nr 15

30 jaar Anders

Alleen is niet eenzaam | Kan het ook anders? | Je grens aangeven

Gewoon doen | Herfstgeluk | Luisteren naar jezelf | Magische keuzes

Recept: gegrilde knolselderij

VAKANTIE ANDERS!

VakantieAnders.nl

Sinds 1993 organiseert VakantieAnders jaarlijks de zomerweken. Door de jaren heen zijn de activiteiten uitgebreid met massage weekenden, wandelingen, kerstevents en Oud & Nieuw vieringen.

VakantieAnders creëert vanuit creativiteit en spiritualiteit op speelse manier een veilige ontmoetingsplaats voor gelijkgestemden.
Waar bewustwording, samenzijn, persoonlijke ontwikkeling, groei, natuur en workshops een belangrijke plaats innemen.

Een plaats waar je vanuit je positieve intentie mag zijn wie je bent en waar verbindingen en vriendschappen ontstaan.

Om gelijkgestemde mensen te ontmoeten en samen te zijn. Het leven te vieren en in verbinding zijn met elkaar, wat het leven je brengt en hoe je erin staat. Met alles wat er is.

Het zijn geheel verzorgde evenementen waarbij het ontmoeten centraal staat: in de gesprekken met elkaar, in de workshops en tijdens het samen eten. Voor de kinderen zijn er ook eigen activiteiten.

VakantieAnders is ook een podium voor workshopgevers op basis van co-creatie. Wij bieden ruimte voor workshops op het gebied van lichaamswerk, communicatie, expressie, spiritualiteit: massage - djembé - innerlijke familie - theatersport - yoga - opstellingen - dans - zang - creativiteit - verbindende communicatie - NLP - meditatie - schilderen - enneagrammen - schrijven - mandala tekenen - mindfulness - mannenvuur - godinnenavonden en meer.

In elk AndersMagazine delen we kennis en persoonlijke verhalen,tips, ervaringen, oefeningen en gedachten.

**Om met elkaar
in verbinding te komen
en te blijven.**

In dit AndersMagazine

2 Wat is VakantieAnders
4 Het team van dit AndersMagazine
5 Voorwoord: Magie van de seizoenen *Carla Pleijers*
30 Zomerervaringen
31 Activiteitenagenda

ANDERS CREATIEF
6 Gedicht Huilend hart *Mascha Hoekstra*
24 Elfjes *Liesbet, Anita, Carla, Ellen en Daisy*

GROEI & BLOEI
7 Gewoon doen *Mascha Hoekstra*

VOL IN HET LEVEN
8 Vuur, ijs, zingen en didgeridoo *Luc Anders*
10 Het kan ook anders *Nicole Klip*
13 Alleen is niet eenzaam *Sandy van Rooij*

LEKKER GROEN
9 Herfstgeluk I
17 Herfstgeluk II
20 Herfstgeluk III
28 Herfstgeluk IV

ACTIEF
14 Je grens aangeven *Susana Rusch*
22 Magische keuzes *Nathalie Unyk*

RELATIES & LIEFDE
21 Ik heb geluisterd naar mezelf *Kitty Talsma*

BODY & MIND
19 Recept Gegrilde knolselderij *Nils Arlar*
26 Mazzaze jaartraining voor meer verbinding met jezelf *Carla Pleijers*

Uitgave van VakantieAnders
Oktober 2023 | nummer 15
AndersMagazine is als e-book te downloaden op **www.VakantieAnders.nl**

Niets van deze uitgave mag zonder vooraf toestemming van VakantieAnders worden gebruikt door derden.

Aan dit nummer werkten mee

In ons jubileumboek '30 jaar Anders' staat een verhaal in 13 delen waarin ik vertel over VakantieAnders en mezelf. 'Vuur, ijs, zingen en didgeridoo' is een hoofdstuk daaruit waar ik graag een deel van in dit magazine met jou deel.
Luc Anders

Als je ergens al een tijd naar uitkijkt en het dan plotsklaps niet zo kan gaan als je had gedacht, lijkt het alsof alles tegen je samenspant. De vraag 'Kan het ook anders' helpt om je uit de impasse te halen. En alles uiteindelijk precies goed uitkomt.
Nicole Klip nicoleklip.nl

Omdat ik heel veel leuk vind om te doen, maar alles in een of twee weken niet mogelijk is, heb ik er dit jaar voor gekozen om er meer zomerweken te zijn. En echt, elke week had zijn eigen andere sfeer. Lees mijn verhaal 'Magische keuzes' op pagina 22.
Nathalie Ynyk

Lekker Anders
Gegrilde knolselderij
Weer een verrassend lekker vegetarisch recept.
Nils Arlar

Je grens aangeven, een oefening in Geweldloze Communicatie. Deze zomer gaf ik deze workshop bij VakantieAnders.
Susana Rusch
Unfoldingimages.com

Daar zat ik dan, na het overlijden van mijn man. 30 jaar hadden we lief en leed gedeeld. Vakanties waren momenten die we samen met onze kinderen beleefden. Alleen achtergebleven vroeg ik mij af wat mensen die er alleen voor staan zoal doen in de zomervakantie. Mijn verhaal 'Alleen is niet eenzaam' op pagina 13. **Sandy van Rooij**

Twee gastbloggers in dit AndersMagazine:
Mascha Hoekstra en Kitty Talsma
Met het gedicht 'Huilend Hart' en de blogs 'Gewoon doen' en 'Ik heb naar mezelf geluisterd' delen zij hun persoonlijke ervaringen van de eerste keer bij een zomerweek.

Magie van de seizoenen

Het begin van de herfst is voor ons een tijd om terug te kijken op de zomer, evalueren, nagenieten en uitrusten van het intensieve seizoen. En toch ook al snel vooruitkijken naar het najaar en de winter met de feestdagen.

De magie van de wisselende seizoenen die allemaal hun eigen energie hebben en wat anders aan ons geven en van ons vragen is prachtig. Van buiten naar binnen. In je huis en in je lichaam. Aandacht voor jezelf, reflecteren op wat er was en nu is.

Het buitenleven van de zomer maakt dit jaar langzaamaan plaats voor de kortere dagen. We zijn al voorbij de herfstequinox terwijl er buiten nog zomerse temperaturen zijn. Die sfeer is er ook in dit AndersMagazine: zomerverhalen en herfstgeluk door elkaar heen, het is er allebei. Net zoals buiten in de natuur.

Ik ben door een aantal van onze gasten deze zomer zeer aangenaam verrast met hun verhalen over hun tijd bij ons. Het was voor mij hartverwarmend om te lezen. En ik mag ze allemaal met jullie delen. Dat doe ik natuurlijk heel graag, het is fijn om enthousiaste ervaringen te delen. Met dank aan alle schrijfsters.

Ik ben ook geraakt door het recept van Nils, de gegrilde knolselderij. Ik heb het al geproefd, het is echt verrukkelijk! Een aanrader om jezelf en je gasten te verwennen.

Naast dit en het volgende AndersMagazine bereiden we ons voor op de feestdagen. En op de massage jaartraining van Mazzaze, een transformatie waarmee de weekenden nu anders worden ingevuld. Met massage, lichaamswerk en nog meer verbinding met elkaar. Wat heb ik daar zin in.

Laat de herfst en winter maar in volle glorie komen!

Carla

Carla Pleijers
VakantieAnders.nl | Anderstijd.nl | Mazzaze.nl

Huilend hart

Huilend hart, wat doe je pijn
Huilend hart, dat voelt venijn
Het is me teveel
Heb een brok in m'n keel
Alcohol, snoepen of Netflix,
het helpt allemaal niks

Dus, er zit maar één ding op:
het loslaten van de prop
Alles laten stromen,
wat er ook gaat komen

En wanneer het hart is uitgehuild,
vind ik iets wat daaronder schuilt
Een acceptatie, een rust,
wat ruimte voor levenslust
Genieten van de kleine dingen,
een hart dat weer zal zingen

Huilend hart, wat deed je pijn
maar nu kan ik er mee zijn

Mascha Hoekstra

Gewoon doen!

Waarom ik koos voor de zomerweken bij VakantieAnders? Ik voelde een 'ja' toen ik het tegenkwam op internet. De combinatie van diverse workshops en activiteiten, een gezellig en natuurlijk uitziende camping en samen eten sprak me aan.
Een deel van de mensen komt -net als ik- alleen, maar je zal snel aansluiting vinden. En ook tijdens het afwassen of tandenpoetsen heb je vaak hele leuke gesprekken. Ben je een man en vind je bezigheden als yoga of mantra zingen te soft: er zijn genoeg andere activiteiten om uit te kiezen. Ook in de omgeving is er veel te doen en te zien. Voor kinderen is het ook goed vertoeven. Een tijdje offline en in de buitenlucht zijn doet altijd goed.

Ik vond de workshopgevers vakbekwaam, het eten gevarieerd (en wat fijn om niet te hoeven koken) en de vele buien die er vielen, zorgden voor een intieme sfeer.

De laatste jaren ben ik bezig met het legen van m'n (figuurlijke) rugzakje en het mooie was dat ik bij VakantieAnders wel elke dag door een kleine weerstand ging. Bijvoorbeeld zichtbaar zijn tijdens onze vrije dag in de sauna en tijdens de bonte avond ook nog eens hoorbaar erbij. Iedereen een afscheidsknuffel geven als je dat van huis uit niet gewend bent, ging min of meer vanzelf. Andere deelnemers gingen door een proces tijdens intuïtief tekenen, de vuurloop of stemexpressie.
Kortom: het was een magische, hartverwarmende week en alles voelde kloppend. Volgend jaar ben ik er weer bij!

Mascha Hoekstra

Vuur, ijs, zingen en didgeridoo

Je hebt ontzettend veel gedaan en geleerd in je leven, allerlei cursussen, workshops, trainingen, praatgroepen, doe-groepen, sterker nog, je leert nog steeds allerlei nieuwe zaken zoals didgeridoo en zingen in een koor! Welke cursus zou je graag nog eens doen?

Ik zing wekelijks met heel veel plezier in een popkoor. Heb een cursus gedaan om didgeridoo te leren spelen, en ben van plan om de Iceman door te zetten. Ik ben al bezig met koud douchen. En ik wil wel een keer zo'n training doen.
Mijn plan voor komende zomer is ook wekelijks vuurlopen, en dat er elke week een ijsbad is.

Fire and ice!
Ja en alles wat daartussenin zit.

pagina 54 uit het boek

In het boek '30 jaar Anders' staat het hele verhaal, dit is een deel uit het interview van Elke van Balkom met Luc Anders.

Impressie zomerweken VakantieAnders

Herfstgeluk

Ayurveda herfsttips

Start de dag met beweging (yoga, wandeling)

Verzorg je huid met warme olie en/of een (zelf)massage

Ontbijt met iets warms

Ontspan geregeld

Voor het Herfstgeluk in dit magazine hebben we ons laten inspireren door de online training Leef met de seizoenen van Happinez

Kan het ook anders?

Soms loopt het in je leven anders dan je had verwacht. Dan is het fijn als je enige flexibiliteit hebt om mee te bewegen met wat is. Zo had ik zelf al maandenlang uitgekeken naar mijn twee zomerweken in augustus bij Vakantie Anders.

En toen brak mijn vriend eind juni zijn heup.

Ineens in de mantelzorg
Van de ene op de andere dag veranderde mijn agenda. Alle ruimte die er was werd opgeslokt door de mantelzorg. Ook de ruimte die er niet was trouwens. Ik was zijn chauffeur naar afspraken met de arts, huisarts en fysiotherapeut. Thuis lag ook alles op mijn schouders. Natuurlijk ging daarnaast mijn werk gewoon door. Alhoewel ik dat 'gewoon' wel weg kan laten. De afspraken verschoven in mijn agenda als stenen op een dambord. Waarbij er soms ook een steen van het bord afviel.

Met een man die ineens niets meer kan, kwam al gauw de vraag: Kan ik deze zomer wel twee weken weg?

Gelukkig ging (en gaat) het herstel voorspoedig en kon ik kort voor de start van mijn twee weken een fijn besluit nemen: ik ga twee weken naar Vakantie Anders in Drenthe. Met 1 kanttekening, want er stond een afspraak met de arts in de agenda precies in mijn eerste zomerweek. Bij die afspraak wilde ik heel graag aanwezig zijn. Hoe doe ik dit dan nu weer?

Ruimte voor anders
Uitstellen? Toch niet gaan? Ik blokkeerde. De vraag 'kan het ook anders?' haalde mij uit deze impasse. Een vraag die het innerlijk jongetje naar voren haalt: verzin maar iets, improviseer.
Mijn innerlijke meisje protesteerde nog wel. Zij vindt het ontzettend fijn om hetzelfde schema als altijd aan te houden. Dat wil zeggen twee keer de cursus over de innerlijke familie geven. Dit jaar sprak ik een andere kwaliteit van haar aan: flexibiliteit. Beweeg maar mee met dat wat mogelijk is. We spraken af: de eerste week geef ik workshops. De cursus in de tweede week.

Ruimte voor ontspanning
Alhoewel enigszins teleurgesteld, merkte ik hoezeer deze beslissing mij goed deed. Niet vier ochtenden cursus geven gaf ruimte. Even hele andere dingen doen, zoals meehelpen met het kinderteam en, oh hoe heerlijk, bij de tent zitten en een boek lezen. Dit gaf een weldadige rust, iets wat ik heel erg nodig bleek te hebben na de 8 intensieve mantelzorgweken.

Zo viel alles mooi op zijn plek.

Stap eens uit je bekende ritme
Mijn uitnodiging aan jou is om deze vraag 'kan het ook anders?' nu eens aan jezelf te stellen. Bijvoorbeeld voor dit weekend. Wat zou je anders kunnen doen? Of kijk eens anders naar een taak op je werk die je al vele keren hebt uitgevoerd. Zou het ook op een andere manier lukken?

Wel handig om dan je innerlijke meisje een knuffel te geven. Dit anders kan zij namelijk als uitermate spannend of zelfs wel als bijzonder eng ervaren. Erkenning voor deze gevoelens geven ruimte om toch het experiment aan te gaan.

Nicole Klip

WIN-WIN
EMPATISCH LUIST

Alleen is niet eenzaam

Daar zat ik dan, na het overlijden van mijn man. 30 jaar hadden we lief en leed gedeeld, deden we alles samen. Vakanties waren momenten die we samen met onze kinderen beleefden.
Alleen achtergebleven vroeg ik mij af wat mensen die er alleen voor staan zoal doen in de zomervakantie. Ik startte een zoektocht op internet met zoektermen als “single”, “workshops”, “groepen” en “samen”. Omdat ik graag in verbinding wilde komen met gelijkgestemden voegde ik het woordje “spiritueel” toe en toen plopte plotseling de website van “Vakantie Anders” op. Mijn interesse was gewekt en al snel besloot ik de stoute schoenen aan te trekken en twee weken te boeken.

Fijn
Zo vertrok ik eind juli in mijn camper richting Drenthe. Met gezonde spanning reed ik de camping op, waar ik hartelijk ontvangen werd door Carla. Na uitleg en een korte rondleiding vond ik een plekje voor mijn camper. Nadat ik mij geïnstalleerd had, ging ik op zoek naar de tent waar het avondeten geserveerd zou worden. Wat was het fijn dat ik kon aanschuiven bij het eten en tegelijkertijd in contact kon komen met andere vakantiegangers. Vanzelfsprekend was deze eerste keer met elkaar aan tafel nog wat onwennig, maar na de kennismakingsavond was deze onwennigheid de volgende dag bij het ontbijt al verdwenen.

Er volgden twee intensieve, intense, gezellige weken.
Iedere dag kon ik mij aansluiten bij workshops en georganiseerde activiteiten. Maar het was ook prima als ik ervoor koos om niet mee te doen aan het programma en een moment voor mijzelf te nemen. Vaak ontstonden er spontane activiteiten zoals gitaarspel en zingen in de vuurtipi of muziek maken onder de luifel bij mijn camper.

Ik kijk terug op een Vakantie die Anders was.
Een vakantie van mooie ontmoetingen met andere mensen maar ook met mijzelf, workshops en cursussen met diepgang en luchtige momenten met muziek vuur en dans.
Er is een nieuwe wereld voor mij opengegaan. En ik weet nu:
Alleen is niet eenzaam in verbinding met anderen!

Sandy van Rooij

Je grens aangeven

‘Wat gebeurt er nu?’, vraag ik Erica*. Ze staat half van me afgedraaid, handen voor haar gezicht, als een kind dat verstoppertje speelt. Ik sta voor haar, akelig dichtbij. Ik demonstreer met haar de oefening ‘Je grens aangeven.’ In het begin verloopt die zonder woorden: ik loop op haar af en vertegenwoordig de prikkel die over haar grens gaat. Erica kan mij met een gebaar proberen te stoppen. Maar terwijl ik loop draait ze weg en slaat ze haar handen voor haar gezicht. Ik ervaar nu juist urgentie om door te lopen, zodat ze me wel hoort. ‘Het was te veel, ik wist het niet meer…’ antwoordt Erica nu. Haar ogen zijn nat.

Ongeveer 24 mensen zitten om ons heen op kussens en banken in de ‘driepunter’, een langwerpige, witte tent op het terrein van VakantieAnders. Ik vertel waarom ik ben doorgelopen. ‘De kwetsbaarheid die ik bij Erica zag, zou ik in het normale leven liefdevol beluisteren. Maar dit is een demonstratie en ik wil dat mensen ervaren wat het effect van hun gedrag kan zijn. Daarom liep ik door tot akelig dichtbij, zoals ik bij de introductie had aangekondigd. Als je mij met een handgebaar stopt en ik voel het niet, dan loop ik door.’ In mijn rol van prikkel-gever merkte ik niet aan haar gedrag dat Erica een grens aangaf. In tegendeel. Haar wegdraaien spoorde me aan om verder te lopen.

Als ik wel ervaar dat de ander mij zonder woorden kan stoppen, gaan we ook woorden gebruiken. Dus naast de kracht van gebaren en lichaamstaal, gaan nu ook woordkeuze, stemgebruik en betekenis een rol spelen. In deze fase kunnen mensen primair reageren en bijvoorbeeld 'Stop' zeggen, 'Ho' of 'Effe dimmen nu' etcetera, gecombineerd met armgebaren en andere lichaamstaal.

Ook hier geldt dat ik doorloop als ik het niet voel en dat gebeurt vaak. Mensen die primair reageren staan niet in hun kracht: ze zijn bezig met de ander, met verdedigen en met wat ze NIET willen. Ze weten nog niet wat ze WEL willen en nemen hun eigen plek niet. Zo kan ik hen niet zien en loop ik dus door. Bovendien raken mensen vaak zo verstrikt in woorden en de betekenis die ze eraan geven, dat ze de kracht van hun fysieke houding en non-verbale gedrag vaak helemaal vergeten als ze woorden gebruiken.

'When attention and intention align,
archer and target become one'

'Wanneer aandacht en intentie op één lijn liggen,
worden boogschutter en doelwit één'.

Vanwege haar kwetsbaarheid, sla ik bij Erica de reactieve fase met woorden over. Ik vraag wat ze ten diepste wil, waar ze behoefte aan heeft. 'Ertoe doen', zegt ze helder. Dan nodig ik haar uit om zich helemaal te verbinden met dat begrip, alsof ze in een bubbel staat van 'ertoe doen'. Dat elke vezel in haar lijf doordrenkt is van 'ertoe doen'. Erica concentreert zich even en knikt dan kort, ten teken dat ik weer op haar af kan lopen. Daar ga ik. Deze keer stop ik al met lopen, nog voordat Erica haar mond heeft opengedaan of een gebaar heeft gemaakt. Zij is nu de belichaming van 'ertoe doen', van wat ze WEL wil. Ze is niet meer aan het reageren op mij, maar aan het regeren in contact met haar eigen JA. Ze is één geworden met haar behoefte en ik voel dat al voordat er woorden komen. Wat een kracht!

*i.v.m. privacy gebruik ik een alias

Susana Rusch

Geweldloze Communicatie gaf me tools om het leven terug te geven aan mezelf, om bij mijn gevoelens en behoeften te komen. Na jaren van symptoombestrijding in de psychiatrie was dat thuiskomen bij de bron. Wat een krachtig gereedschap om door te geven! Om te kiezen hoe je luistert naar een lastige mededeling en daarmee je gevoel te bepalen. Om op te komen voor jezelf met respect voor de ander, om grenzen helder te benoemen, geluk te kiezen boven gelijk, om waarnemingen van interpretaties te kunnen onderscheiden, krachtige verzoeken te doen en de ja achter de nee te leren horen. Meer weten? Kijk op www.unfoldingimages.com

Herfstgeluk

Wat ga je oogsten?

Ga mee met de energie van de herfst en keer naar binnen. Laat deze reflectievragen je hierbij helpen:
a. Kijk terug op de zomer.
Welke ruimte en nieuwe ervaringen heb je gekregen?
b. Ben je veranderd en/of gegroeid? Zo ja, hoe?
c. Wat en/of wie neemt nu (te)veel ruimte in in jouw leven?
d. Wat wil je dit jaar nog bereiken?
e. Waar wil jij je meer op focussen?

Waar ben je dankbaar voor?

Kortere dagen, regen, blaadjes vallen van de bomen. Het is niet voor niets dat veel mensen de herfst een triest seizoen vinden. Dankbaarheid beoefenen is een mooie manier om jezelf in een positieve stemming te houden (of krijgen).

Neem de tijd voor deze oefening.
Maak er jouw moment van met een kopje thee, kaarsje en/of geurtje.

a. Benoem 5 zaken waar je dankbaar voor bent.
b. Spreek elk van deze 5 zaken in een rustig tempo hardop uit.
Onderzoek wat dit met je doet.
Hier kan je deze vragen voor gebruiken:
a. Wat gaat er door je heen?
b. Hoe voelt dit?
c. Waar voel je het in je lichaam?
d. Kan je aan dit gevoel een kleur of woord verbinden?
c. Sluit eventueel af met een meditatie.

Dit recept met een knolselderij verraste mij

Voor mij een vergeten groente die ik wel zie liggen op de markt of in de supermarkt, maar zelden koop. Vooral omdat ik niet weet wat ik ermee moet. Ik houd echter wel van groente die een stevige bite heeft, een eigen smaak en bij de tijd van het jaar horen waarin ze groeien te eten.

Nieuwsgierig als ik ben, zeker als het over de recepten van Nils in dit magazine gaat, probeer ik het graag uit. Wat een verrassing is deze gegrilde knolselderij! Heel makkelijk te bereiden. Mijn hele keuken ruikt de hele middag al naar iets lekkers dat er op tafel komt. Het is van begin tot eind een feestje: vanaf het kopen, naar het bereiden en uiteindelijk het eten ervan.
Deze herfst en winter zal deze knolselderij vaker op onze tafel komen.

Bovendien leerde een korte speurtocht op internet mij dat het ook nog een hele gezonde groente is, wat wil je nog meer.

Is een knolselderij gezond?

Knolselderij is supergezond.Het zit bommetjevol vitamine C, dat belangrijk is voor het versterken van je weerstand. Samen met de natuurlijke suikers en folaat die in deze knol zitten, helpt vitamine C je energie op peil te houden. En er zit kalium in, wat weer kan bijdragen aan een gezonde bloeddruk.

Verder bevat knolselderij veel eiwitten, waardoor hij meer en meer wordt gebruikt als vleesvervanger. Ook zit hij boordevol vezels, wat weer goed is voor een gezonde darmwerking. Je kunt knolselderij bakken, stoven, roerbakken en koken. Tot slot is het ook een heel gezonde vervanging voor de gewone aardappel.

Recept
Gegrilde knolselderij

Snijd van de knol het topje van boven en onderkant af.

Leg 2 stukken aluminium folie op het aanrecht.
Druk met de knolselderij 2 teentjes knoflook stuk en leg alles op een vel folie
Voeg zout, peper, tijm en laurier toe en tot slot wat zonnebloemolie.

Pak het geheel in aluminiumfolie in
Zet in de oven op 200 gr gedurende 90-120 minuten

Haal de knol als hij een beetje zacht is uit de oven,
en laat iets afkoelen.
Snijd de schil eraf.
Snijd de zachte knol voorzichtig in plakken
van ongeveer 1cm dik.

Laat verder afkoelen.

Verwarm een pan met een beetje zonnebloemolie
Bak de plakken knol om en om goudbruin
Voeg een klontje boter toe.

Lekker met gebakken aardappelen en salade.

Eet smakelijk.

Recept van Nils Arlar

Herfstgeluk

Wat laat je los?

Welke patronen wil je aanpakken?
Dit kan zijn op fysiek, praktisch, emotioneel en/of sociaal gebied.
Onderzoek dan wanneer het patroon voor jou lastig wordt. Wanneer ervaar je weerstand? Kan je er dan bij blijven en het toch onderzoeken?
In welke fase van het loslaatproces zit je en kan je nu een volgende stap zetten?

Loslaatproces
1) herkennen
2) erkennen
3) accepteren
4) loslaten
5) vervangen door nieuw, gewenst gedrag

Speel met de herfst

Maak een herfstwandeling in een bos. Verzamel bladeren, eikels, dennenappels etc. en maak daar thuis een altaar/herfsttafel van.

Wist je dat de appel het symbool van wijsheid & magie is?
Maak deze herfst een dankbaarheidsappeltaart en nodig anderen uit om met jou de herfst te vieren.

Ik heb geluisterd naar mezelf

Ik wou iets anders. Ik wou kamperen, maar had geen zin in samen. Ik wou verstillen, maar niet alleen zijn. Ik wou me weer verbinden met mezelf, maar niet op retraite. Ik wou in beweging, maar niet in actie.

En zo vertrok ik met mijn tent naar een natuurcamping in Drenthe voor een week VakantieAnders: Zeven dagen kamperen met drie maaltijden per dag, een programma van workshops en 's avonds een kampvuur. Ik kwam op een plek die precies paste bij wat ik nodig had. Een beetje rommelige, ongedwongen setting waar de mensen vriendelijk en ontspannen waren.

Ik deed er Chi gong en kwam in beweging. Ik werd gemasseerd door 6 handen en kon mijn lichaam weer bewonen. Ik werd stil door bewust te ademen. En kon me weer met mezelf verbinden door de onprettige gevoelens op te merken, erbij te blijven en er Ja tegen te zeggen.

Ik maakte kennis met mijn innerlijke familie en zag hoe mijn innerlijke vrouw keihard aan het werk was om de kar te trekken. Ik nam mij voor haar wat meer te laten rusten en heb later in de week volledige overgave ervaren. Vertrouwen en loslaten.

Ik heb geluisterd naar mezelf. Bewust gekozen waar ik wel en niet aan meedeed. Ik heb afstand gehouden en mensen toegelaten. Diepe gesprekken gehad en woordeloze aanrakingen. Ik heb prachtige mensen ontmoet en geen adressen uitgewisseld.

Ik ben letterlijk en figuurlijk uitgerust voor het nieuwe jaar.

Dankjewel VakantieAnders 🙏

Kitty Talsma

Magische keuzes

Keuzestress
Na de afgelopen jaren een paar zomerweken en weekeindes VakantieAnders ervaren te hebben, heb ik geleerd dat het nogal vermoeiend kan zijn om alles wat aangeboden wordt ook te willen volgen, zeker als het de avond ervoor zo gezellig was bij het kampvuur.
Wat kies je als je meerdere opties hebt? Ga je af op het verhaal van degene die het geeft, wat anderen zeggen, luister je naar je eigen gedachtes of naar jouw gevoel? Of denk je niet na en doe je maar wat, je ziet wel waar je terechtkomt?

Zelf houd ik van creativiteit, spiritualiteit, spel, lichaamswerk, energie, muziek, bewegen, iets leren, ontdekken en ont-wikkelen. Dus mijn interessegebieden zijn vrij breed, wat makkelijk keuzes maken flink in de weg kan staan.

Ontspanning in de eerste week
Mijn oplossing is gewoon wat langer blijven of terugkomen. In de vrij natte zomer van 2023 maak ik zelfs 1 maand (-4 dagen) in Odoorn mee. Nu kan ik alles doen wat ik eerder wel had willen doen, maar wat fysiek niet haalbaar was.
In de eerste week begint het goed met een massagecursus van Carla: voetmassage, stoelmassage, alles komt voorbij en zo start de vakantie heel ontspannen.
Ondertussen kan ik ook nog een trauma overschrijven met een mooie ervaring door twee lieve begripvolle dames tijdens de 4-handenmassage op vrijdag.
Mijn kalimba bespeel ik zelfs twee keer deze week, op maandagavond tijdens de cacaoceremonie en later in de week met een klankschalen- tingsha- rainstickbad, waarbij de mensen ontspannen languit liggen te genieten.
De eerste week heb ik geen last van keuzestress. Kortom een mooi en rustig begin van de vakantie.

Vrij schreeuwen, gillen en klinken
De daaropvolgende week neemt de keuzestress de overhand: stemexpressie met Dymphi of intuïtief schilderen met Petra? Mijn gevoel zegt dat er deze keer meer effect plaats gaat vinden bij de stemexpressie. Vier ochtenden staan in het teken van stembevrijding, met mooi weer in de zon buiten op het gras, met regen binnen in de driepunter.

Mooie oefeningen en prachtige klanken uit de meest exotische muziekinstrumenten wisselen elkaar af. Dymphi wordt niet voor niks multi-instrumentalist genoemd, zo ontdek ik.

Wat op vrijdag ook gehoord wordt, is mijn klankexpressie, waarmee ik uitdrukking mag geven aan het collectief. Normaal druk ik mij bescheiden uit, lees zacht, vandaar dat de kring wat dichterbij gesitueerd wordt... Het volume dat uit mijn keel komt is oorverdovend en de oren in de kring worden rap bedekt terwijl de schreeuw der onderdrukking voortduurt. Dit is bevrijding!

Even thuis en dan genieten van dansende sterren zonder regen
De derde week betekent even een paar dagen thuis en dan aan de bak met de kinderen op donderdag en vrijdag. Dus geen energie over om überhaupt keuzestress te ervaren.

De vierde week is een volle week met een salsa workshop die ik samen met Paula verzorg. Wat een plezier geeft dansen en vooral de latinmuziek! Dinsdag is het tijd voor de cacaoceremonie die in het teken staat van de Leeuwenpoort -het is namelijk 8/8 vandaag- en komt Caatje ons verblijden met haar mooie Indiase fluitklanken.
Aansluitend loop ik in een donker bos voor het eerst naar de uitkijktoren bij Poolshoogte en hoop ik het Noorderlicht te mogen aanschouwen. Helaas... Wat ik wel zie zijn 6 of 7 vallende sterren. Wat een onverwachte prachtige wending. Dat Noorderlicht komt een volgende keer wel.

Wat een magie
De tijd in Odoorn kent nog wat verlenging door een aantal dagen met niet voorspelde regenbuien, die de tent echt niet droger maken.
Dus ik blijf nog wat langer. In het begin van deze vijfde vakantieweek verzorg ik op de valreep samen met Carla een vrouwenavond. Deze keer niet met Arjan en de mooie helende mantra zoals in de week ervoor als afsluiting, wel met Luc en de vurige fakkels die de mannen aan het eind van hun mannenavond meebrengen. Wat een magie!

De zomer werd zo een avontuurlijke keuzereis. Nu op naar een volgend avontuur naar keuze. Tot dan!

Nathalie Unyk.

Samen
elfjes schrijven
in de schrijfworkshop
Liesbet heeft mooie schrijfoefeningen
Inspirerend

Inspirerend
in stilte
voelen wat er beweegt
er woorden aan geven
verhelderend

Verhelderend
daarna voorlezen
naar elkaar luisteren
om ervaringen te delen
Fijn!
Carla

Schrijfworkshop
Volle tafel
leder haar verhaal
Schrijvend, zoekend en delend
Verbondenheid
Liesbet

Nieuwsgierig
Interessant leergierig
Spiegelen helpt erbij
Leren van de ander
Antwoorden
Anita

Zus
Trotse tweelinghelft
Anders toch hetzelfde
Gaf mij een neefje
Zussenliefde
Daisy

Kind
volwassene, kindzijn
moedwillig afpakken behoeftes
misdadig geen verweer geknokt
angst
Ellen

Mazzaze jaartraining
voor meer verbinding met jezelf

Ondernemen is voortdurend meebewegen met de nieuwe kansen en ontwikkelingen. Van jezelf en je bedrijf. Voor 'kleine' ondernemers zoals ik hangt dat nauw samen met elkaar. Mazzaze en ik groeien samen op en verder. We zijn een hecht team.
In mijn persoonlijke groei heb ik stappen gemaakt die van invloed zijn op mijn werk. Massage blijft heel tof maar het gebied waarin ik me beweeg breidt zich uit. Dat gaat nu ook bij Mazzaze gebeuren. Vanaf januari is er de jaartraining. Vijf weekenden die bij elkaar horen. Weekenden waarin massage en emotioneel lichaamswerk als persoonlijke groei samen gaan.

Rijpingstijd
Deze wens heeft zich begin 2023 al aangediend en heeft een rijpingstijd nodig gehad. Want hoe geef ik dat een plaats in het geheel van Mazzaze? Wat brengt dat met zich mee, spreek ik dan een andere doelgroep van klanten aan? Deze en nog meer vragen hadden tijd nodig om een antwoord te krijgen.

Fijn
In de zomerweken van VakantieAnders geef ik elk jaar in alle weken workshops of een zomercursus. Dat vind ik erg leuk, ik ervaar elke keer weer dat de aanrakingen van de massages een ontspannend en helend effect hebben. Deelnemers geven terug dat ze het ontvangen en het geven van massages heel fijn vinden. Ik geniet ervan om mensen mee te nemen in de massages.

Er 'moest' meer
Deze zomer voelde ik dat er meer 'moest'. Ik wilde iets anders uitproberen. Ik hoor ook dat er mensen zijn die wel graag aanrakingen willen, maar het heel spannend of ongemakkelijk vinden om kleding uit te trekken. Ik herken dat uit mijn begintijd in de wereld van masseren. Gelukkig ben ik daarin gegroeid en vind ik dat nu niet meer spannend. Maar wel belangrijk is dat er veiligheid is voor ieder om in vertrouwen te zijn en wat kledingstukken uit te trekken om een oliemassage te kunnen ontvangen.

Veiligheid
De massage workshop met kleding aan is ontstaan en getest. En ook een waardevolle workshop gebleken. Aanrakingen over kleding heen, oefeningen in het voelen van grenzen en aangeven wat jij zelf fijn vind. Het was elke keer een spannende reis voor een aantal deelnemers. En ook voor mij, want ik wil dat iedereen met een goed gevoel aan het einde van de workshop weer naar buiten gaat. Dat lukt, elke keer. Heel tof!

Het komt samen
Hoe gemakkelijk zit je in je lichaam, welke signalen geeft jouw lijf je? Wat ervaar je voor, tijdens en na de aanrakingen? Hoe veilig voel jij je en welke emoties dienen zich aan? Meer vragen die horen bij de vragen die ik aan het begin van het jaar ook al had. Ze komen samen en het is mij duidelijk geworden welke richting Mazzaze opgaat.

Persoonlijk ontwikkelingstraject
In de zomer heb ik de knoop voor de jaartraining doorgehakt. De opleiding krijgt een update, met vernieuwde opbouw, inhoud en een andere naam: de Mazzaze jaartraining. Een persoonlijk ontwikkelingstraject waarin je meer en meer in verbinding komt met jezelf. Waarin je hoofd, hart en buik op hun eigen plek staan en in verbinding met elkaar. En waarin je onderzoekt wat je lichaam je vertelt, wat je ermee doet en hoe jij je energie goed verdeelt.

Wat je aandacht geeft
Vanaf januari 2024, vijf weekenden verspreid over het jaar. Met aandacht voor jezelf, je lijf en massage technieken. Masseren om te voelen, te ervaren en te helen. Mazzaze en ik zijn eraan toe om deze volgende stap te nemen. In kracht, vertrouwen en met alle aandacht die het nodig heeft. En wat je aandacht geeft, groeit!

Carla Pleijers
Mazzaze

Herfstgeluk

Vrolijke herfstaccenten

Herfstkleuren & geuren

Appels plukken (en appeltaart maken)

Wandeling in kleurrijk bos of langs het strand

Paddenstoelen kijken in het bos

Kastanjes, eikels, beukennootjes rapen

Genieten van de zonsopgang (die is niet meer zo vroeg nu)

Het is steeds eerder donker. Lekker om met warm vest of onder een warme deken op de bank te kruipen met een kop thee (en een stuk appeltaart)

Heb jij nog mooie herfstaccenten?
Laat het ons weten: info@vakantieanders.nl

Het AndersMagazine online magazine.
Download ze op: ww.VakantieAnders.nl

nr 14

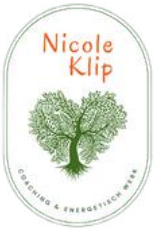
nr 13

nr 12

nr 11

Het AndersMagazine is ook te vinden bij

Mazzaze.nl
Massages en opleiding
Leusden en Havelte



Nicole Klip - Coaching
& Energetisch Werk
Hooglanderveen
(Amersfoort Noord)

nieuwmos.nl
Duurzaam warenhuis
Amersfoort

Coaching
Eindhoven

Massagesalon
Ont-streZz z

Ellen Vogelezang
06 54602345
Dordrecht

Koningin Wilhelminalaan 87-89
8382 GC Frederiksoord
T: 0521-344226
E: info@bijelsnatuurwinkel.nl
W: www.bijelsnatuurwinkel.nl

www.soulbalance.nl
Broek op Langendijk

"Veel dank, ik heb genoten van de activiteiten, de workshops, de maaltijden en gesprekken tussendoor. Het was een fijn gezelschap.
Voor mij was het een top kerst!
Liefs, Trudy."

"Het gevoel van ergens deel van uitmaken, samen creëren en samen zorgen maakt voor mij het verschil waardoor we het verschil voor anderen maken. Marjan"

2023 Jubileumjaar!

6-8 oktober massageweekend

12 november AndersWandeling

23-27 december KerstAnders

27-30 december relax massage dagen

30 december - 1 januari 2024 OudenNieuwAnders

14 januari Nieuwjaarsreceptie

26-28 januari 2024 start jaartraining

Zomerweken 13 juli - 24 augustus 2024

Wat is winter?

Community

Vooruitkijken

Samen

Rust

Verstilling

Geweldloze communicatie

Creativiteit ontdekken

VAKANTIE ANDERS!

Tot Anders! in het volgende AndersMagazine.
VakantieAnders.nl Anderstijd.nl