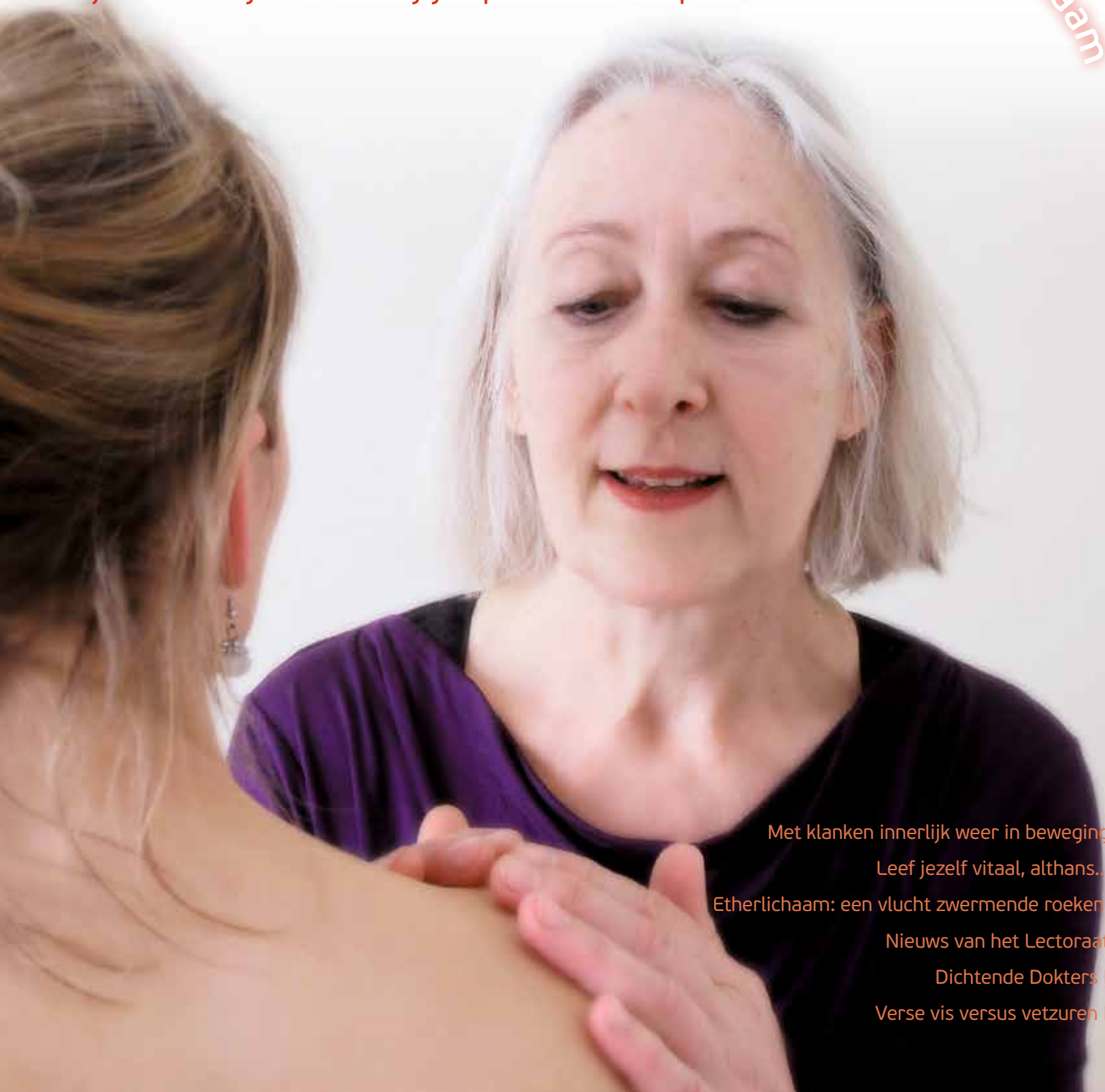


stroom

Thema
Etherlichaam

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie | nr 2 lente 2013



Met klanken innerlijk weer in beweging | 2

Leef jezelf vitaal, althans... | 5

Etherlichaam: een vlucht zwermende roeken | 6

Nieuws van het Lectoraat | 9

Dichtende Dokters | 14

Verse vis versus vetzuren | 20



Met klanken innerlijk weer in beweging

Stroom geeft het woord aan... Monique van Zuylen (50 jaar). Zij werd behandeld door chirofonetiek-therapeute Angélique Maryla Petersen na een acute pijn in de schouder. Tekst | Mieke Linders Foto | Heidi Arts

‘Toen ik 45 jaar was en mijn dochter in de auto naar school bracht gebeurde het. In een bocht trok ik mijn linkerarm naar me toe. Opeens schoot een felle pijn in mijn linkerschouder en sleutelbeen. De pijn ging niet weg en beperkte me in mijn bewegingen. Een kastje opendoen bijvoorbeeld lukte niet zonder veel pijn.

Het was aan het begin van het school- en werkjaar. En omdat ik zzp-er ben kan ik niet zomaar stoppen met werken. De volgende dag ben ik direct naar de huisarts gegaan. Die kon niets afwijkends vinden en stuurde me door naar een fysiotherapeut, tevens manueel therapeut. Deze ging ervan uit dat een blokkade de oorzaak was. Hij behandelde mij vervolgens twee maal per week. Helaas bleef enige verbetering uit. Ik vertelde dit verhaal aan vriendin Angélique die toevallig ook therapeute chirofonetiek is. “Dit klinkt niet goed”, was haar reactie. Ze is naar me toe gekomen en heeft me behandeld. Al na de eerste keer werd de pijn minder. En na de derde keer was ik klachtenvrij!

Zij zocht de oorzaak van de pijn in overbelasting, gecombineerd met stress. Het was na een periode met veel problemen in mijn privéleven.

Gedurende de behandeling lag ik op mijn buik. Angélique masseerde met haar handen heel licht mijn rug. Tegelijkertijd sprak ze een klank uit. Angélique behandelde mijn schouder, mijn achterhoofd en mijn rug. De behandeling sloeg bij mij zo aan, denk ik, omdat ik als pianolerares ontvankelijk ben voor klanken. Maar ook de zorgvuldige aandacht en Angélique’s integriteit deden goed en wekten vertrouwen. In de behandelruimte is het rustig, licht, warm en behaaglijk. Ik voelde

me gekoesterd en was na de behandeling zo ontspannen dat ik wel kon slapen. Ik merkte hoe ik opnieuw innerlijk in beweging kwam en voelde me sterker en meer in balans. Of dat voornamelijk fysiek of emotioneel was is lastig te zeggen. Waarschijnlijk was het beide. De behandeling duurde alles bij elkaar ongeveer een uur.

Mijn klachten zijn niet teruggekeerd. Toen ik een jaar geleden heel licht mijn schouder weer voelde ben ik zelf op mijn houding gaan letten en kwam het weer goed.

Ik wil nog aangeven dat ik een kritisch mens ben en weinig moet hebben van allerlei vage therapieën. Ik volg ook een wetenschappelijke opleiding. Over de chirofonetiek heb ik geen enkele twijfel. Integendeel. De weldadige uitwerking ervan heb ik aan den lijve mogen ervaren.’

Angélique: ‘Chirofonetiek is een samenstelling van ‘cheires’ en ‘phone’ (Grieks voor handen en klank). Dit geeft direct aan waar het in deze therapie om gaat. De therapeut spreekt een klank en masseert in een zachte, lichte handbeweging de stromingsvorm van de klank over het lichaam, klank na klank in een rustig ritmisch tempo. De klank wordt gehoord en gevoeld en wekt een innerlijke activiteit bij de patiënt. Een versterkt innerlijk waarnemen ontstaat. Dit wekt bij spraakmoeilijkheden bijvoorbeeld de spraakwil. Maar bij levenscrises de levenswil. Dan krijgt iemand als het ware weer verbinding met zijn innerlijke opdracht.

De helende kracht van enkelvoudige klanken is groot. Zij hebben geen betekenisinhoud, maar zijn verbonden met hun oorspronkelijke scheppende kracht.

Chirofonetiek is ontwikkeld in Oostenrijk vanaf de jaren ’70 en verbonden met de naam van Dr. Alfred Baur.’

s | Angélique Maryla Petersen heeft een praktijk in Zutphen. Info: www.praktijkvoorchirofonetiek.nl

stroom Levend

In de antroposofische geneeskunde ben je als mens drager van niet één, maar wel vier lichamen! Je fysieke lijf is er slechts één en de overige drie weven zich daar op allerlei ingenieuze en onzichtbare manieren doorheen. Eén van die lichamen, met de naam etherlichaam, speelt een hoofdrol in het verzorgen van de menselijke vitaliteit. Niet iets om over het hoofd te zien in een tijd waarin het percentage mensen met een burn-out hoger is dan ooit.

Ieder mens heeft zo'n etherlichaam. Je kunt het voelen. Het tintelt en zindert zachtjes door je en om je, 'met de bewegingen van zweremde roeken'. Dat, en nog veel meer, antwoordde antroposofisch huisarts Rigobert van Zijl op de vraag: *wat is een etherlichaam?*

Antroposofie gaat regelmatig over onzichtbare zaken en dat maakt het bestuderen ervan knap ingewikkeld. Maar ook buitengewoon interessant! Als je je afvraagt wat een etherlichaam is, is het verstandig eerst de vraag te stellen: wat is leven? Leven, of de levende kwaliteit van organismen, wordt door wetenschappers gezien als een voortzetting of verfijning van processen in de materiële wereld. De antroposofie ziet het leven daarentegen als een opzichzelfstaand, energetisch krachtsysteem dat planten, dieren en mensen een leven lang op de been houdt.

Veel, eigenlijk alle therapieën en medicijnen uit de antroposofische geneeskunde werken in, op, door of met dit lichaam. Zo bezien is het hoog tijd, vindt de redactie, om in dit en het volgende nummer van Stroom dit bijzondere corpus dat alle dingen levend maakt eens extra onder de aandacht te brengen.

Naast aandacht voor het etherlichaam een nieuwe rubriek in dit nummer: een pagina met onderzoeksnieuws vanuit het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg van de Hogeschool Leiden. Stroom is bijzonder blij dit Lectoraat, dat voortvarend werkt aan het consolideren en uitbouwen van de bekendheid en toegankelijkheid van de antroposofische gezondheidszorg, als vaste nieuwsschrijver te mogen verwelkomen. (PE)



Colofon
9e jaargang, nr. 2, lente 2013

Redactie Petra Essink (hoofdredactie), Annemieke Jansen (best.afg.), Mieke Linders, Inica Loe en Aad Meijer
Redactiesecretariaat Utrechtseweg 62, 3704 HE Zeist
Vormgeving Gerda Peters, www.fingerprint.nl
Drukwerk Zijlstra, Woerden
Oplage 6.500 exemplaren
ISSN 2012-5744
Kopijsluiting 4 oktober 2013
Advertenties (06) 4862 3741, adverteren@antroposana.nl
Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl
Ledenmutaties leden@antroposana.nl
Vragen Antroposapolis antroposapolis@flexisgroep.nl, (020) 62 60 628
Overige vragen info@antroposana.nl of (085) 77 31 440
Bestuur Antroposana Annemieke Jansen (voorz.), Harjo Walvis (secr.), penningmeester (vacant) en Andreas Reigersman (alg. bestuurder/verzekeringen)
Directeur Lia Kemerink
Secretariele medewerker Inica Loe
Prijs los nummer € 5,25
Stroom wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk



© 2013, alle rechten voorbehouden

Stroom is het tijdschrift van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Secretariaat: Utrechtseweg 62, 3704 HE Zeist, (085) 77 31 440, di-wo-do 11-14 uur, leden@antroposana.nl, www.antroposana.nl. Een abonnement op Stroom kost € 19,- per jaar. Het lidmaatschap van de vereniging, inclusief een abonnement op Stroom, kost € 25,- per jaar. Abonnement en lidmaatschap worden beide steeds stilzwijgend met een periode van een jaar verlengd. Opzegging schriftelijk aan bovenstaand adres, vóór 25 december.

Disclaimer De inhoud van alle uitingen van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg, zoals website, tijdschrift, brochures, posters, folders, banners en dergelijke, is met de grootst mogelijke zorg samengesteld onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur van de vereniging. Deze uitingen beogen bij te dragen aan de realisering van de doelstellingen van de vereniging Antroposana.

Het bestuur van Antroposana kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele, buiten haar schuld ontstane, onjuistheden en evenmin voor de gevolgen van het gebruik van de inhoud.

Het bestuur wijst eveneens elke aansprakelijkheid van de hand voor bijdragen van derden, of voor de inhoud of het functioneren van informatiebronnen waarnaar wordt doorverwezen.



Leef jezelf vitaal, althans...

Column | Peter Staal

'Dokter ik ben zo moe...' hoor ik zo vaak. Ik heb het nooit geturfd, maar ik vermoed dat moeheid de meest voorkomende klacht in mijn praktijk is, als ik de acute infectieziekten (hoesten, griep) niet meereken. Daarbij komt dat ik zelf ook regelmatig moe ben. Als je je verdiept in wat vitaliteit eigenlijk is, dan blijkt dat de vitaliteit zich aan eenvoudige regels houdt. Dus is ook de oplossing vaak eenvoudig: op tijd naar bed, gezonde voeding en een beetje regelmaat in werk en ontspanning en dagelijkse activiteiten die voldoening schenken. Dan komt het lichaam weer snel in zijn eigen bioritme en vitaliteit. Ik heb het hier dan niet over aandoeningen waar je moe van bent, maar meer over veel voorkomende algemene moeheid zonder eenduidige oorzaak.

De antroposofische geneeskunde onderscheidt zich het meest van reguliere en andere integratieve behandelwijzen doordat de vitaliteit concreet 'bekeken' wordt. 'Bekijken' is wellicht niet helemaal het goede woord, want 'zien' kun je de levenskrachten slechts indirect. Het levenskrachtencomplex wordt 'etherlichaam' of 'vormkrachtenlichaam' genoemd. Als je vormkrachtenlichaam vitaal en gezond is, heb je een normale hersteltijd bij bijvoorbeeld kleine wondjes of virusinfecties die in het dagelijks leven kunnen optreden en voel je je in balans en gezond. Een eenvoudig voorbeeld maakt duidelijk wat het verschil is tussen je fysieke lijf en fysieke processen enerzijds en vitale processen anderzijds: stel je breekt een krietje doormidden en laat dat zes weken liggen op zijn plek. Na zes weken ga je kijken en dan blijkt het krietje nog steeds dezelfde, gebroken vorm te hebben. Maar als je je been breekt, dan is het bot na zes weken weer aan elkaar gegroeid. Daar zit een verschil dat niet verklaard wordt door



de fysieke chemie, want de stof zelf (bot en krietje zijn voornamelijk opgebouwd uit kalk) is nagenoeg hetzelfde. Het verschil zit daarin dat in het lichaam die kalk is doordrongen van je eigen vitaliteitscomplex, het vormkrachtenlichaam, dat de stof opneemt en op de goede plaats de genezing activeert.

Heb je een zwakke vitaliteit, dan heeft de antroposofisch arts bij uitstek kennis van zaken om je hierin te begeleiden. Dat is mogelijk met geneesmiddelen en therapieën zoals uitwendige therapie en euritmitherapie. Een groot misverstand is dat je daar allerlei dure vitamines voor nodig hebt. Je hebt er vooral een gezond boerenverstand voor nodig en het realistische inzicht dat de huidige maatschappij met zijn hoge eisen dat gezonde verstand vaak vertroebelt. Rust op tijd, druk op de knop van die tv als die weer eens te lang aanstaat en ga wandelen met de hond. Heb je geen hond ga toch met haar wandelen. Eet gezonde, gezond geteelde voeding en doe wat je graag had willen zijn.

Dus...eigenlijk allemaal niet zo moeilijk, althans... als het allemaal ook lukt. Die denkbeeldige hond van mij laat zichzelf al weken uit in het bosje hier een eind verderop. Ik hoop dat ze nog weet wie ik ben...

s | Peter Staal is antroposofisch huisarts

Het etherlichaam is...

als een vlucht zwermende roeken

Je hebt mensbeelden en mensbeelden. Gezien vanuit het antroposofische mensbeeld hebben mensen niet slechts één, maar wel vier lichamen! Eén van die vier noemt men: het etherlichaam.

Wat is een etherlichaam? Met deze ene vraag ging ik op bezoek bij de Groningse antroposofisch huisarts Rigobert van Zijl. Wel wat naïef blijkt achteraf, want het etherlichaam is onmogelijk te vangen in een korte, rechtlijnige en eenduidige beschrijving. Rigobert bekeek, in een boeiend gesprek, de zaak van vele kanten. Dat leverde op geen enkele wijze een dekkend maar wel een boeiend inkijkje op in een ongelooflijk grote wereld vol beweging, die op een oneindig dienstbare wijze zorg draagt voor het leven.

Tekst | Petra Essink Foto | © Paul Hobson / Foto Natura

Rigobert, het lastige, en tegelijkertijd ook boeiende, met de antroposofie is dat veel dingen die worden omschreven voor het blote oog onzichtbaar zijn. Zo ook het etherlichaam, althans, ik kan het niet zien. Wel kan ik, vanuit cursussen mindfulness en met hulp van de boeken van Eckhart Tolle, ze omschrijven als 'stromende tintelingen' in mijn lichaam. Ik weet dat meer mensen dat kunnen voelen. Is dat het etherlichaam?

Rigobert: 'Ja, dat klopt, die hele stromende beweging die je kunt voelen is inderdaad de werking van het etherlichaam.'

Als jij het etherlichaam zou moeten beschrijven, hoe zou je dat doen?

'Het etherlichaam is nauw verbonden met het gewone fysieke lichaam. Het reikt er zo'n vijf tot tien centimeter buiten. Je kunt het je voorstellen als een bont schilderij waarin alle kleuren voorkomen. En al die kleuren bewegen en stromen door

elkaar volgens bepaalde patronen. Maar je moet voorzichtig zijn met het geven van beschrijving van het etherlichaam, want een voorstelling is snel iets dood en abstracts. En als er iets niet dood en abstract is, dan is het wel het etherlichaam, dat ook wel *levenslichaam* wordt genoemd. Om iets te begrijpen van de bewegingen in het etherlichaam moet je maar eens kijken naar groepen roeken die 's avonds voor ze gaan slapen rond hun nesten zwermen. Die vogels weten precies hoe ze moeten vliegen en in welke patronen. Ze duiken groepsgewijs in een stroom naar beneden en dan weer omhoog. Zij doen dat niet uit zichzelf. Het zijn de patronen in het krachtenveld van de etherwereld waarin ze zich bewegen. Morfogenetische velden noemt Rupert Sheldrake deze ether- of *levenskrachtenstromen*.'

Je zegt dat het etherlichaam ook wel het levenslichaam wordt genoemd. Wat is de relatie van het etherlichaam met 'leven'?

Rigobert: 'Om die vraag goed te kunnen beantwoorden zou je eerst de vraag moeten stellen: wat is leven eigenlijk? Die vraag is in de wetenschap tot op heden niet beantwoord. Er wordt wel omschreven wat levende kwaliteit is, maar niet hoe de overgang van dood naar leven heeft kunnen plaatsvinden. Dat is een groot geheim. In deze tijd gaan de meeste wetenschappers ervan uit dat levensprocessen voortkomen uit dode processen. Men spreekt over een soort glijdende schaal van toenemend leven, van meer ingewikkeldheid van vormen van leven, bewustzijn en zelfbewustzijn, als een soort verfijning van processen in de dode natuur. In de oudheid zag men het leven als een apart krachtenveld. Een aparte wereld die organiserend inwerkt op de dode natuur. Een wereld die de dode wereld in zich opneemt en verlevendigt. De antroposofie gaat in die stijl verder. Het grote onderscheid met de gangbare wetenschappelijke manier van denken is dat in deze visie het leven een eigen identiteit heeft. Het leven is iets wat op zichzelf staat als krachtenveld. Het etherlichaam kun je zien als een organisme of een orgaan dat het leven organiseert.'

Je hebt beschreven hoe je je het etherlichaam voor kunt stellen. Hoe zit het met de werking ervan?

'Tja, die is zeer uitgebreid, waar zal ik beginnen...? Net zo-

als de aarde, de dieren, planten en mensen ieder hun eigen etherlichaam hebben, zo heeft ook iedere cel haar eigen kleine etherlichaampje. Iedere cel heeft een eigen afgeschermd binnenwereld en tegelijkertijd heeft hij de omgeving nodig om te kunnen bestaan. Deze dubbele werkzaamheid blijkt karakteristiek voor het etherlichaam: het zorgen voor enerzijds die afscherming of emancipatie van de buitenwereld en anderzijds het tegelijkertijd contact onderhouden, uitwisselen met diezelfde buitenwereld. Als het leven zich ontwikkelt van één cel naar meer cellen, naar steeds ingewikkelder organismen, dan zie je telkens dit emancipatieproces optreden: de eigen binnenwereld zondert zich steeds meer af van de buitenwereld, terwijl er tegelijkertijd een duidelijke uitwisseling met die buitenwereld blijft bestaan. Bij mensen is dit proces heel ver ontwikkeld. Je hebt je eigenheid die alleen maar kan bestaan in de uitwisseling met andere mensen. Het etherlichaam verzorgt die oerprocessen van afscheiding en verbinding.

Om dit te kunnen doen is het continu bezig met het scheppen van evenwicht tussen opbouw- en afbraakprocessen. Hij haalt naar binnen wat nodig is en scheidt af wat je niet meer nodig hebt. Het verzorgen van evenwicht, van homeostase, is het cruciale dagelijkse werk van het etherlichaam.

Dit gebeurt door middel van zeven levensprocessen: opname,

Vele wijsheidsstromingen wijzen erop dat de aarde is omgeven door een voor het blote oog onzichtbare laag van levensenergie. Die laag reikt vanuit de diepten van de aarde tot ongeveer aan de maan, waar hij heel ijl is geworden. De antroposofie noemt die laag 'het etherlichaam van de aarde'. Alle levende organismen, planten, dieren en mensen, worden geboren met een eigen vanuit die laag verdicht en gedeeltelijk afgesnoerd etherlichaam. In de middeleeuwen sprak men al, naast de vier elementen aarde, water, lucht en vuur, over een vijfde element: de kwintessens. Die kwintessens komt overeen met de etherkracht uit de antroposofie. In hindoeïstische kringen spreekt men over *prana* en in China heet het *chi*.

aanpassing, vertering, afscheiding, opbouw, groei/ontwikkeling en vernieuwing. Deze processen vinden op alle niveaus plaats, van de celstofwisseling, de menselijke vertering tot aan de opname van licht en beelden via de ogen. Maar ook, en daarmee kom je op een heel ander werkterrein van het etherlichaam, werkt het in de denkprocessen. Ook daar vind je deze 'denkprocessen': opname (waarneming), analyse, verwerking (vragen stellen) en synthese, ontwikkeling van gedachten en (vernieuwende) ideeën. Je vormt je eigen ideeën over de wereld om je heen. Zonder het etherlichaam kunnen bewustzijnsprocessen zich niet ontfouwen.'



Hoe zit het met dat etherlichaam bij zieke mensen?

'Ieder mens krijgt bij de geboorte een geheel eigen etherlichaam, met daarin een bepaald reservoir aan etherkrachten mee. Sommige mensen zijn daarin wat meer begenadigd dan anderen. Wij leven in een wereld die veel van onze etherkrachten vraagt en daarom zijn er veel mensen met een burn-out; hun reservoir dreigt uitgeput te raken. Maar het omgekeerde kan ook voorkomen. Een overvloed aan vitaliteit kan je welbevinden als mens ook in de weg staan. Waar je dat kan waarnemen is bijvoorbeeld bij een zwangerschap. Sommige vrouwen hebben zich nog nooit zo goed gevoeld als in de zwangerschap. Dat zijn vrouwen die gewoonlijk een overschot aan vitaliteit hebben. Tijdens een zwangerschap wordt een deel van dat overschot als het ware 'afgetapt' voor het kind, waardoor hun eigen energiebalans meer in evenwicht komt.

Een overschot aan levenskrachten zie je ook bij dromerige kinderen; vaak kunnen ze voeding of indrukken niet goed 'verteren' of onvoldoende afbreken.

Levenskrachten kunnen ook ontspoord raken, zoals bijvoorbeeld bij kanker. Of ze kunnen op een verkeerde plek actief worden, zoals dat bij astma gebeurt.'

Hoe kun je een vermoeid, overvloedig of ontspoord etherlichaam helpen weer gezond te worden?

'Bij ziek zijn is er altijd sprake van een disbalans. Ritme is het sleutelwoord bij het weer in evenwicht brengen daarvan. Het grote balanceren vindt plaats in de slaap. Daarnaast gaat het om het verzorgen van de ritmes in de dag, het ritme tussen rust en beweging, tussen denken en doen, tussen opbouw en afbraak. Het etherlichaam is enorm dienstbaar aan alles wat je doet, of het nu fysieke inspanning is of denkactiviteit. En al die activiteiten zijn altijd gebaseerd op afbraak van etherkrachten. En datgene wat afgebroken wordt, moet ook weer worden opgebouwd. Naast slapen zijn er verschillende andere bronnen waaraan je etherlichaam zich weer op kan laden zoals gezonde voeding, een wandeling in de natuur, een goed gesprek, kunst, zuurstof, etc. Al die voedende dingen vinden, meer of minder direct, hun oorsprong in de kracht van de zon. De zon is de grote *supplier* van het etherlichaam.

Alle therapieën binnen de antroposofische geneeskunde werken op het etherlichaam, maar de uitwendige therapieën en met name de ritmische massage werken daar heel sterk op. Door ritmische massage breng je het etherlichaam weer in stroming. Je brengt van buitenaf aan wat er van binnen zou moeten worden gedaan.

En met antroposofische medicijnen maak je gebruik van de krachten in de plantenwereld. Sommige planten munten uit in groeikrachten, anderen leven zich vooral uit in de bloei. De enorme dynamiek die je als mens in je etherlichaam bij elkaar hebt, die zie je in de plantenwereld in de eindeloze variatie in soorten terug. Daar kun je gebruik van maken.'

Je hebt ruim zicht op de werking van het etherlichaam. Maar in zekere zin blijft dit voor mij theorie, omdat ik, naast dat ik duidelijk ervaar dat slapen en gezond eten mij vitaliteit schenken, toch wegens het onzichtbare karakter van het hele gebeuren dat wat jij vertelt niet direct kan 'verifiëren'. De huidige wetenschappelijke methoden hebben weinig gereedschap om het etherlichaam te kunnen onderzoeken. Heb jij een idee hoe je dat zou kunnen doen?

'Het klopt dat je het etherlichaam niet van buitenaf kunt onderzoeken. Als je het etherlichaam wilt 'zien', moet je op een heel andere manier te werk gaan. Er is een methode om dat te doen en die is niet nieuw. Aan het eind van de achttiende eeuw ging Goethe op zoek naar 'de oerplant', een soort gemiddelde

>> pagina 10

onderzoek

Ontwikkeling zorgprogramma's

De Antroposofische Gezondheidszorg (AG) bestaat inmiddels 90 jaar. In deze jaren is al veel in de zorgpraktijk ontwikkeld, maar er kan en moet nog veel meer ontwikkeld worden. Het lectoraat helpt daarom het AG zorgveld om zorgprogramma's te ontwikkelen. Deze zijn gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeksresultaten, reguliere kennis, antroposofische kennis en ervaringskennis van de AG zorgprofessionals. Door deze bronnen van kennis samen te brengen, wordt de kwaliteit van de zorg verhoogd. Inmiddels wordt er met medewerkers van acht therapeutica gewerkt aan zorgprogramma's voor mensen met depressieve klachten, kanker, hooikoorts, hechtingsproblemen, hart- en vaatziekten, schouderklachten, stress-gerelateerde klachten en onbegrepen buikklachten.

Binnenkort nieuwe website www.ag-info.nl

In 2012 heeft het lectoraat AG het initiatief genomen om een website te ontwikkelen waarop bezoekers goede informatie over AG kan vinden. Patiënten/cliënten, gezondheidszorgprofessionals, onderzoekers en andere geïnteresseerden vinden hier:

- Wetenschappelijke publicaties over:
 - klantervaringen met AG
 - effecten en kosteneffecten van AG therapieën
 - andere aspecten van de AG.
- Videomateriaal waarmee diverse aspecten van de AG gedemonstreerd worden
- Patiënteninformatie uit de AG beroepsgroepen, en
- Locaties waar u AG zorg in Nederland kunt krijgen.

Naar verwachting wordt de website eind juni gelanceerd.

Digitale nieuwsbrief?

Wilt u de digitale Nieuwsbrief en/of de International Research Newsletter on Anthroposophic Medicine, stuur dan een email naar: lectoraat.ag@hsleiden.nl



Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg

Het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg aan Hogeschool Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek op het terrein van de Antroposofische Gezondheidszorg (AG). Het lectoraat helpt daarmee om de AG zorgpraktijk (a) verder te ontwikkelen, (b) wetenschappelijk te verantwoorden, (c) verantwoorde communicatie over AG mogelijk te maken, (d) de integratie met de reguliere gezondheidszorg optimaal mogelijk te maken, en (e) de AG opleidingen inhoudelijk te ondersteunen. Het lectoraat heeft momenteel 14 medewerkers en werkt samen met (inter)nationale partners en financiers binnen en buiten de AG.

[s | http://www.hsleiden.nl/lectoraten/ag](http://www.hsleiden.nl/lectoraten/ag)

Klantervaringen met de antroposofische gezondheidszorg onderzocht

In de afgelopen vier jaar is door het lectoraat een vragenlijst ontwikkeld waarmee de klantervaringen met AG verantwoord gemeten kunnen worden. De vragenlijst is getest bij meer dan 2.000 patiënten in 22 AG huisartsenpraktijken. Deze Consumer Quality Index - Antroposofische Gezondheidszorg (CQI-AG) heeft de test goed doorstaan en kan nu breed ingezet worden bij het meten van klantervaringen. Een van de resultaten van het onderzoek is dat we weten dat patiënten de AG huisartsenzorg gemiddeld zeer hoog waarderen, namelijk met een rapportcijfer van 8.4.

Daarnaast is het lectoraat gestart met kwalitatief onderzoek (interviews) naar de klantervaringen met AG. Onderzoeker Evi Koster zal over beide onderzoeken publiceren in het kader van haar promotieonderzoek naar de bijdrage van AG aan de ontwikkeling van *patiëntcompetentie* en *health promotion*.

[s | http://www.hsleiden.nl/lectoraten/antroposofische-gezondheidszorg/boeken-rapporten](http://www.hsleiden.nl/lectoraten/antroposofische-gezondheidszorg/boeken-rapporten)

Antroposofisch
huisarts Rigobert
van Zijl



van alle planten, een plant die het meest plant is van alle planten. Hij had het gevoel dat er zo'n plant moest bestaan, maar kon hem, ook na lang zoeken, niet vinden. Op een ochtend, hij was in Napels, had hij ineens de inval. Hij begreep dat die plant niet echt kon bestaan, maar wel als idee. Dat idee viel hem in als beeld. Op deze manier zou je ook te werk moeten gaan bij het onderzoeken van het etherlichaam. Als je vraagt 'wat is het etherlichaam?', dan kom je er op uit dat dit 'slechts' iets is wat je kan denken. Een idee. Als het in verschijning treedt heeft het oneindig veel variaties. Ieder mens, iedere plant, ieder dier heeft een eigen etherlichaam. Toch dragen we, net als alle planten die dat idee van die oerplant in zich dragen, een 'oerbeeld van een menselijk etherlichaam' in ons. En in dat oerbeeld zitten ongelooflijk veel wijsheid en kwaliteiten samengevat. Een manier om iets van dat oerbeeld te ervaren is via meditatie. Als je je denken versterkt, via meditatie, kan het zo zijn dat het etherlichaam zichzelf openbaart in de vorm van beelden. Je duikt dan als het ware met je bewustzijn onder in de krachten van het etherlichaam. Ik zeg niet dat dit makkelijk is! Als antroposofisch arts weet ik dat gezondheid zich altijd beweegt in de richting van dat oerbeeld. Gezondheid is geen toestand, geen status quo, maar als uitdrukking van het etherlichaam, altijd 'in beweging' op zoek naar een nieuw evenwicht. Je kunt je herboren voelen na het doormaken van een gezondmakende ziekte!

De nieuwsberichten zijn verzorgd door Annemieke Jansen, Andreas Reigersman en Petra Essink

nieuws

Petitie tegen obstructieve BTW-regel

Opnieuw is er sprake van een overheidsmaatregel die een nadelig effect heeft op de toegankelijkheid van integratieve geneeskunde. Verleden jaar was dat het verbod op het vermelden van indicaties op (homeopathische) zelfzorggeneesmiddelenmiddelen. Nu is er een maatregel met financiële consequenties. Vanaf begin 2013 zijn CAM*artsen (en therapeuten) nl. verplicht voor elk consult een btw-heffing van 21% af te dragen. Dit geldt

tevens voor die antroposofische artsen die een consultatieve praktijk hebben (dus geen huisartsenpraktijk). Hierdoor wordt toch een merkwaardige ongelijkheid opgeworpen in de toegankelijkheid van artsen die integratieve geneeskunde beoefenen. Voor mensen die "patiënt" zijn bij een consultatief werkende antroposofische arts is dit een kostenverhoging van maar liefst 21%! U kunt tegen deze ontwikkelingen een petitie ondertekenen op <http://petities.nl/petitie/btw-nee-stop-btw-heffing-cam-artsen> (AJ)

* Complementary and Alternative Medicine

Cursus regie in eigen hand

In het najaar van 2013 organiseert Antroposana in de Stedendriehoek (Apeldoorn, Deventer, Zutphen) de cursus 'De regie in eigen hand'. Het doel van de cursus is mensen beter in staat te stellen om zelf hun gezondheid en genezing te sturen. De hoofdlijnen van de cursus: uitwisselen van positieve en negatieve ervaringen, oefenen in communicatie en verzamelen van informatie, stilstaan bij het verbeteren van leefstijl, spanning, stress en onzekerheid herkennen en leren je eigen kracht weer te vinden, achtergrond informatie over antroposofische zorg, het ontwikkelen van zelfhelend vermogen en betekenis geven aan ziekte en emotie.

Tijd: 11-15 uur. Zes dagdelen. Kosten: € 150,- voor leden van Antroposana en € 175,- voor niet leden. Info en aanmelding: Gerard Bunnik, T 0570 64 99 40, initiatiefgroep@hotmail.com

Helpt u Stroom stromen?

Ook Antroposana ontkomt niet aan de gevolgen van bezuinigingen bij het Ministerie van VWS. Als patiëntenorganisatie ontvingen we een overheidssubsidie waarmee we een groot deel van onze activiteiten konden financieren. In drie jaar tijd wordt deze subsidie afgebouwd en Antroposana is vanaf volgend jaar volledig op zichzelf aangewezen. Antroposana is dan voor het uitvoeren van haar activiteiten geheel afhankelijk van de contributies, schenkingen, fondsen en advertentie inkomsten. Door de subsidiestop zal tevens worden ingegrepen in de operationele kosten. Het bestuur van Antroposana ziet Stroom als een belangrijk communicatiemiddel en daarmee als een belangrijke verbindende factor met

haar leden. Omdat Stroom voor het grootste deel gefinancierd wordt uit de subsidiebijdrage, zien wij ons vooralsnog genoodzaakt om Stroom in 2013 één keer minder te laten verschijnen, daardoor het ongewone verschijningstijdstip in de maand mei. Wij oriënteren ons volop op het verkrijgen van extra geldmiddelen. Zou u ons daarom extra willen steunen? Dat kan door middel van een gift op rekening NL54 TRIO 0212482319 (Antroposana heeft een ANBI-status). Het zou natuurlijk fantastisch zijn als Stroom, mede door uw gift, juist vaker zou kunnen verschijnen in 2014 en daarna. Dank u wel!

Bestuur Antroposana

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg

Nieuwe zorgverzekeraars

Over zorgverzekeraars en zorgverzekeringen bestaat, in brede lagen van de samenleving, behoorlijk grote onvrede. Dit komt deels door het huidige systeem met zijn basisverzekering en de door de centrale overheid bepaalde dekking. Deels komt dit ook door het onvermogen van zorgverzekeraars om te willen en kunnen veranderen; hun grootste prioriteit is veelal het voldoen aan de Europese financiële regelgeving. Ook berichten over het op potten van enorme financiële winsten bij de verzekeraars bevordert niet het vertrouwen van de verzekerden.

Problemen in de zorg worden vooral met op kostenreductie gerichte korte termijn maatregelen bestreden. Structureel verandert er daardoor in het bewustzijn en gedrag van verzekeraars en verzekerden slechts weinig. De zorgverzekering wordt gezien als een financieringssysteem die alleen in naam een verzekering is. Alleen bij aanvullende zorgverzekeringen, waar de verzekeraar vrijheid heeft de dekking te bepalen, wordt in de marge een beetje ruimte gecreëerd voor complementaire en integratieve geneeswijzen.

Door enkele partijen in Nederland wordt momenteel gewerkt aan het oprichten van nieuwe zorgverzekeraars, geschoeid op een andere, nieuwe en coöperatieve leest. Antroposana haakt aan bij deze jongste ontwikkelingen. Je richt niet zomaar een verzekeraar op omdat hier veel financiële en regelgevingseisen aan worden gesteld. Daarom is het spannend of deze goede en vooruitstrevende initiatieven, hoewel enkele al in een vergevorderd stadium, ook echt doorzetten. Wij houden u op de hoogte. (AR)

boeken

De organen in relatie tot lichaam, ziel en geest

In de inleiding van zijn boek 'Organen' noemt Han Campagne de mens 'een samenvatting van de hele kosmos', een uitspraak die op zijn minst nieuwsgierig maakt. Wanneer hij vervolgens één voor één de organen behandelt in hun oorsprong en verbondenheid met de planeten, ontvouwt zich een indrukwekkend uitzicht op de samenhangen in het universum. Achter de fysieke materie, de anatomie en psychologie, zoals die ook door de reguliere geneeskunde worden waargenomen, herkent Han Campagne steeds een geestelijk werkend principe. Behalve de invloedssfeer van een specifieke planeet op een orgaan beschrijft hij een aan het orgaan verwant metaal en de mogelijke daaraan gerelateerde bewegingen van de ziel. Voor ziektebeelden die kunnen ontstaan door bijvoorbeeld een disbalans in temperament of constitutie reikt hij therapeutische mogelijkheden en pedagogische adviezen aan. Er valt veel moois te lezen in dit boek. Bijvoorbeeld: 'De planeet van het hart is de zon. Zoals de zon het middelpunt is van ons zonnestelsel, zo is het hart het middelpunt van ons organisme. De zonnewerking op de mens is een ritmische werking die het dag-, week-, maand- en jaarritme bepaalt. Het bloed drijft het hart aan. Het bloed zelf wordt in beweging gebracht door

de hogere wezensdelen van de mens. In het hart, dat functioneert als 'ik-orgaan', ontstaan de fysieke warmte en het enthousiasme, de warmte van de ziel. Het hart is voor een groot deel verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de gewetensfunctie en is daarmee bepalend voor een groot deel van ons lot op deze aarde. Het bij het hart horende metaal is goud'. Zoals de herkomst van de mens en zijn organen gedetailleerd wordt blootgelegd, zo kende het boek zelf een gelaagde ontstaansgeschiedenis. Han Campagne was jarenlang antroposofisch huisarts, werkte als instituutsarts en gaf les aan een opleiding tot antroposofisch heilpedagoog/sociaaltherapeut. In de loop van vele jaren is het materiaal van zijn lessen, ervaringen en inzichten uitgegroeid tot dit boek. Het is een veelomvattend overzichtswerk geworden, een 'werkboek'. De lezer die zijn kennis omtrent mens en schepping wil verdiepen zal de intrigerende orde achter onze dagelijkse leefwereld met bewondering tot zich nemen. Het is de enorme verdienste van Han Campagne dat hij ons met dit boek deze gelegenheid biedt.

s | *De Organen in relatie tot lichaam, ziel en geest*, Han Campagne. Uitgeverij Nearchus, 2012, € 45,-



Huis-houden van het leven

Dit is een toverboek. Het neemt je op liefdevolle, maar ook indringende en confronterende wijze mee in de grootste geheimen van het leven. Die bevinden zich heel dichtbij, in het huishouden. Poetsen, wassen, strijken en koken, door de eeuwige cyclische stroom van deze zich herhalende bezigheden lijkt voor veel mensen het huishouden in onze cultuur een saaie en zinloze tijdsbesteding. Dit boek vertelt je dat niets minder waar is! Het huishouden, het zorgen voor je huis, voor je kinderen en voor elkaar gaat over het verzorgen van het leven dat zich beweegt in energie/prana/etherstromen in je huis en in de (ether)lichamen van je huisgenoten. Een heel scala aan praktische strategieën reikt Monique Wortelboer hiertoe aan. Het

Genezen via de huid

De schrijfsters stelden een brochure samen ter kennismaking met *uitwendige therapie*, een vorm van antroposofische geneeskunde die de herstelkrachten in de mens aanspreekt.

Uitwendige therapie werkt via de huid, ons grootste waarnemingsorgaan, door middel van wikkels, kompressen en via ritmische inwijvingen en baden. De therapievorm is een aanvullende verpleegkundige behandeling waarbij aandacht, zorg en de ontmoeting ver-



sterkend werken. In de brochure wordt de werking van het drie- en vierledig antroposofisch mensbeeld uitgelegd en ook de samenhangen in de natuur tussen mens, plant, mineraal en het wezenlijke van ritme komen aan bod. Het boekje geeft meerdere voorbeelden

van zelfzorg. Hoe breed de therapie kan werken wordt beschreven in enkele cases. Het is een beknopte, heldere en inzichtelijke kennismaking geworden. Wie meer wil weten wordt verwezen naar uitgebreidere literatuur. (ML)

s | *Genezen via de huid, uitwendige therapie*, Katie Willink-Maendel en Ina Emous-van der Kooij. Uitgeverij Centrum Sociale Gezondheidszorg, 2012. € 3,-

ritmiseren van verschillende taken is daar een voorbeeld van; kies voor de verschillende taken een vaste dag of tijdstip, maak bijvoorbeeld maandag tot wasdag en dinsdag tot strijkdag. Ook geeft ze een handvol weloverdachte beleidsmatige tips, want het is in deze tijd niet makkelijk om rustige tijd te vinden voor het huishouden. Dit boek is geen pleidooi voor terug naar vroeger, maar wel een uitnodiging om de vitale energiestromen in je huis met nieuwe en verwonderde ogen te bekijken en, met veel minder mopperen, te verzorgen. Naast bewustzijn is liefde ook in dit gebied het toverwoord. (PE)

s | *Huis-houden van het leven*, Monique Wortelboer. Uitgeverij Kirjaboek, 2013. € 18,-

In harmonie met mens en natuur

Niet 'wat doet het geneesmiddel met jou' is de spannende vraag, maar 'wat doe jij met het geneesmiddel'? Onze geneesmiddelen dwingen niet. Ze nodigen uit om zelf aan de slag te gaan. Ze versterken het zelfherstellend vermogen dat elk lichaam - jong of oud - eigen is. Daarvan word je beter. Weleda geneesmiddelen zijn ontwikkeld vanuit antroposofisch-medische inzichten en kennen een lange traditie van medisch gebruik.

In harmony with nature and the human being
Since 1921

Ssss...spreekuur

Op zoek naar de essentie, het versterken van zelfinzicht: dat lukt zoveel makkelijker wanneer je de taal als hulpmiddel kunt gebruiken. En juist dat doen Ramses van Hees en Johanna Priester, beiden arts. In wat zij schrijven wordt geneeskunde tot geneeskunst. Waar kunst nog meer goed voor is, weten deze dichtende dokters meeslepend te vertellen. Hun vaardige pen heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan de tekst van hun interviews. *Tekst | Inica Loe*

Dichten als intervisie met mijzelf

Ramses van Hees (1967) werkt als bedrijfsarts en consultatief arts. In 2012 heeft hij zijn eerste dichtbundel uitgebracht: *SpreekTijd!*. Daarnaast schildert hij. Met zijn vrouw en drie kinderen woont hij in een ecologisch woonproject midden in het land.

‘Dichten is voor mij een noodzaak. Soms kom ik door een gebeurtenis in de knoop. Door het schrijven van een gedicht kan ik die knoop creatief ontwarren. Er ontstaat als het ware een gesprek met de gebeurtenis. Ik heb altijd gedicht. Sinds vorig jaar wil ik meer met mijn wezenlijke kant naar buiten komen. Toen ik voor mijn werk dagelijks naar Delft moest reizen, besloot ik om mijn reistijd te gebruiken om mijn oude gedichten te ordenen en door te werken. Dat heeft tot deze bundel geleid. Het maken van een gedicht is eigenlijk intervisie met mijzelf en het lot. Het levenslot fascineert mij

mateloos. Wat gebeurt er als iemand ziek wordt? Door het dichten kom ik daar steeds dichterbij. Dat helpt me in mijn werk om een betere (bedrijfs)arts te zijn. Dichten is essentie-onderzoek.

In het kader van mijn specialisatie heb ik een jaar lang onderzoek gedaan naar professionaliteit, als ‘het samengaan van kennis, kunst en kunde’. In onze samenleving bestaat de tendens om kennis en kunde te koppelen, bijvoorbeeld in medische protocollen. Het middengebied van de kunst komt steeds meer tekort. En juist in de kunst leeft het vernieuwende: het is de houding die nodig is om effectief met vragen om te gaan waar je van tevoren de antwoorden niet van kent. De geneeskunde heeft de wetenschap omarmd en streeft ernaar objectief te zijn. Het gevaar is dat artsen hun eigen persoon buiten de spreekkamer houden en hun protocollen gebruiken als muur om hun goed betaalde professionele belangen heen,



Ramses van Hees,
geneeskunst voor mens en bedrijf

met alle gevolgen van dien. Natuurlijk zijn protocollen nuttig om de route die je hebt afgelegd te evalueren.

Zonder de (genees)kunst wordt het vak een techniek, waarin je het contact met je patiënten kwijt raakt. Dat is ook mij gebeurd toen ik op mijn dertigste een burnout kreeg, terwijl ik bij een grote arbodienst werkte. Als gevolg van het hele proces is de band met mijn cliënten inmiddels veranderd. Veel van hen komen met burnoutklachten bij me. Doordat ik het zelf heb doorgewerkt,

Vurig paradox

Laat je niets vertellen. Door niemand.
En luister goed. Naar iedereen.
Met het vuur dat in je hart brandt
sla je je door alle paradoxen heen.

Je hart houdt van je geestkracht
wees trots op je scherp verstand
en loop zingend door de dag,
dan kom je op een nacht aan het strand

en begroet je de stralende zon,
haar al-vernieuwende lichte leven
waarvoor je uiteindelijk je aardereis begon.
Zie dan de zee en wend je steven.

kan ik mijn cliënt wezenlijke vragen stellen en vaak ook snel tot praktische oplossingen komen.

Het verzorgen van je etherlichaam is noodzaak om te herstellen van een burnout. Ik zie dat in samenhang met de triniteit: Fysieke zorg zoals massage en een goede warmtehuishouding (vader), wezenlijke ontmoetingen (zoon) én voedende gedachten (geest) verfrissen de levenskrachten. Leven in het jaarritme biedt tegenwicht tegen de dwingende 24-uurs wereld van internet en economie. Door kunst beoefen je vrijheid. Personen en instituties die normerende uitspraken doen over scholing en ontwikkeling, vind ik niet meer van deze tijd. Door het beoefenen van kunst (in samenhang met het jaarritme!) en daaronder vooral de dichtkunst groeit mijn intuïtie voor essentie waardoor ik mijn vak steeds verder kan verdiepen. Mensen voelen zich door mij gehoord.'

s | r.van.hees@planet.nl
www.ramsesvanhees.nl
<http://boekscout.nl/shop>



In gesprek met een zwerende teen

Johanna Priester (56) is als antroposofisch huisarts verbonden aan therapeuticum Helianth in Rotterdam. Sinds 2011 schrijft ze *Puntjes*: inspirerende stukjes tekst over gezondheid, te vinden op haar website. Daarnaast verscheen van haar hand in de reeks *Gezichtspunten* de brochure *Vrouwen-zaken*.

'Ik ben iemand van de kleine stapjes, de kleine zetjes. Bij consulten hoorde ik mezelf vaak eenvoudige adviezen herhalen. Het idee ontstond om daar structureel over te gaan schrijven. En toen kwam dat woord 'punt' tevoorschijn: iets kleins dat overal terug te vinden is. Hoeveel woorden zijn er niet die op 'punt' eindigen? Zo is het ontstaan, als een inval. Je kunt er speels en met humor mee omgaan,

maar ook praktisch of filosofisch. Niet als een wijzend vingertje, maar: 'zo zou je er ook naar kunnen kijken', met een liefdevolle glimlach.

Ik heb gemerkt dat beelden vaak beter overkomen dan een uitgebreide toelichting, misschien omdat ik zelf erg beeldend ben ingesteld. Op de fiets naar de praktijk krijg ik meestal inspiratie en verschijnen de eerste

zinnen. Thuis schaaf ik daar verder aan tot ze klaar zijn om de wereld in te gaan.

In het begin werden de Puntjes vooral gelezen door mijn eigen patiënten. Na een aankondiging via het adressenbestand van Gezichtspunten kwam er een enorme boost in het aantal lezers. Door verdere verspreiding, o.a. via artsen en therapeuten heb ik inmiddels meer dan 2000 abonnees. Een aantal therapeutica zet de Puntjes op hun website.

Wat ik met de Puntjes wil overbrengen is dat je zelf veel kunt doen voor je gezondheid, én dat ziekte en leed bij het leven horen. Zo kun je bijvoorbeeld je (ether)lichaam verzorgen met warmte of stilte, met momenten dat er even niks hoeft. Leer voelen waar je energie van krijgt en leg zo een goede bodem voor je gezondheid. Wat voedt mij, wat doet mij goed? Voor mij zijn belangrijke bronnen natuur, kunst en religie. Drie gebieden waarop de geestelijke en de aardse wereld elkaar ontmoeten, doordringen en in evenwicht brengen. *Puntje, puntje, puntje...* gaat daarover.

Ik word nog altijd enthousiast als ik zie dat mensen een ontwikkeling doormaken. Gezondheid heeft voor mij te maken met jezelf ontwikkelen en weerstanden overwinnen. Dat ik daar steeds weer naast mag staan is best een eer. De verhalen van patiënten zijn altijd boeiend. Ook over (of met!) een zwerende teen kun je in gesprek raken. Over kleine stapjes gesproken.



Johanna Priester,
antroposofisch huisarts

Ik denk dat mensen elkáár heel goed zouden kunnen helpen bij het anders omgaan met hun gezondheid. Noem het een vorm van lotgenotencontact. Ik loop al een tijdje rond met het idee om inloopgroepen te vormen, waarin steeds een ander Puntje centraal staat. Door gesprek en kleine oefeningen (bijvoorbeeld onder leiding van een therapeut) zou ik mensen willen bemoedigen en nieuwe ervaringen willen laten opdoen, en dan vooral onderling willen laten uitwisselen. 'Puntje' is dus wellicht toe aan een volgend stapje...'

s | www.puntjes.nu,
www.gezichtspunten.nl

Antroposofische geneeskunde

Rotterdam
Aart van der Stel
Antroposofisch en consultatief
arts **I** Robert Schumanring 17,
3137VB Vlaardingen **I** Spreek-
uur volgens afspraak **I** T: 06
463 116 86

Rotterdam
Therapeuticum Helianth
Antroposofisch gezondheids-
centrum **I** T 010 420 17 01 **I**
www.helianth.nl

Steenderen (Gld)
Consultatief antroposofisch
arts in huisartsenpraktijk de
Hoeksteen **I** Loes Klinge **I**
Burg. Smitstraat 23, 7221 BH
Steenderen **I** T: 0575 451 255

Zaanstreek
Raphael Centrum voor
antroposofische gezond-
heidszorg in de Zaanstreek
I Tjotterlaan 14c, 1503 LB
Zaandam **I** T: 075 612 1028

Zutphen
Margaret Vink
Consultatief antroposofisch
arts **I** Therapeuticum De
Rozenhof **I** T: 0575 574 466 **I**
www.margaretvink.nl

Muziektherapie

Den Haag
Praktijk Muziek Speciaal
Praktijk voor Kunstzinnige
Therapie Muziek, specialisme:
kind en jeugd **I** Zonnebloem-
straat 44, 2565 RZ Den Haag
I T: 070 388 1201 **I** www.
muziekspeciaal.nl

Groningen
Balans-Muziek, praktijk voor
muziektherapie **I** Gooyke van
der Schoo **I** Gerard Doustraat
91, 9718 RH Groningen **I** T: 050
527 8453 **I** www.Balans-Muziek.
nl
Havelte
Muziekspel: praktijk voor
muziektherapie **I** Betsy van
den Boogaard **I** Veendijk 22,
7971 RR Havelte **I** T: 0522
492 317

Noordgouwe
Klinker Klankwerk &
Muziektherapie **I** Connie
Alblas **I** Ring 32, 4317 AB
Noordgouwe **I** T: 06 403
666 47 of 0111 712 045 **I**
muziek@deklinker.net **I** www.
deklinker.net

Chirofonetiek

Zutphen – Olst – Wedde
Praktijk voor Chirofonetiek
I Angelique Petersen **I** Burge-
meester Dijkmeesterweg 14,
7201 AL Zutphen **I** T: 0575
515 332 **I** www.praktijkvoorchi-
rofonetiek.nl

Psychosociale therapie

Arnhem
Biografiegesprekken
Praktijk digame (zeg het me).
Waarom loop ik steeds tegen
hetzelfde aan? Wat wil ik met
mijn leven? Wie ben ik...? **I**
Hilde Hooiberg **I** www.digame.
nu **I** T: 06 273 11 283

Bedum
**Praktijk voor Psycho-
synthese en Biografie**
Autobiografische Schrijfweken
in NL en in Frankrijk **I** Margje
Vos **I** Thesingerweg 1, 9781
TR Bedum **I** T: 050 301 0867 **I**
www.margjevos.nl

Eindhoven/Brunssum/Maas-
tricht
Gezondheidszorgpsycholoog
**Praktijk voor Antroposofi-
sche Diagnostiek, Gespreks-
therapie en Psychotherapie**
(NVAP). Psychosociale zorg
ten behoeve van Oncologie-
patiënten (NVPO) **I** Johan
Littel **I** T: 045 521 5407 **I** www.
johanlittel.nl

Heemstede/Zaandam
Praktijk voor werk- en
levensvragen Individuele
psychosociale therapie, bio-
grafisch werken, jobcoaching,
loopbaanbegeleiding, rela-
tietherapie, zingevingsvraag-
stukken **I** Drs. Lucia Pultrum
I T: 023 545 0373 **I** www.
luciapultrum.nl

Zutphen
Psychosociale therapie,
**stresscoaching, yoga, hart-
coherentie, zwangerscha-
psyoga, (natuur)voedings-
advies** **I** Heleen Kloosterhuis
I Maria Rutgerstraat 43, 7207
GX Zutphen **I** T: 06 226 07 532
I info@heleenkloosterhuis.nl **I**
www.heleenkloosterhuis.nl

Kunstzinnige therapie - beeldend

Eindhoven
Praktijk voor medische
schildertherapie op basis van
licht, kleur en duisternis **I** Karin
Lamers **I** T: 06 520 74 800 **I** ka-
rinlamers@planet.nl **I** www.me-
discheschildertherapie.nl

Groningen
Zelfwijzer, praktijk voor
kunstzinnige therapie &
persoonlijke ontwikkeling
voor kinderen & volwassenen
I Aldura Venema **I** Paters-
woldseweg 324, 9727BX Gro-
ningen **I** T: 050 549 9661/ 06
403 77 341 **I** info@zelfwijzer.
com **I** www.zelfwijzer.com

Wageningen
Vitaalkunst
Kunstzinnige therapie en
cursussen voor minder stress
en meer energie **I** Elske Hoen
I Nienke van Lichtumstraat 20,
6708 SE Wageningen **I** T: 0317
412 996 **I** contact@vitaalkunst.
I www.vitaalkunst.nl

Tilburg
Kunstzinnige therapie voor
kinderen van 4-18 jaar **I**
Mireille van 't Hoff **I** T: 06 28
65 26 77 **I** info@kinderthera-
pietilburg.nl **I** www.kinderthera-
pietilburg.nl

Zeist en Bodegraven
't HART, Praktijk voor
Kunstzinnige therapie
I Marlies 't Hart **I** T: 030
2681599/06-26780863 **I** www.
marliesthart.nl

Zeist
Artesana, Praktijk voor
kunstzinnige therapie Ook bij
u aan huis in Zeist of omgeving
I Anneke Weeda-Vis **I** T: 030
699 44 18 **I** www.artesana.nl

Zeist, Soesterberg en omgev.
Ganzerik, Praktijk voor
Kunstzinnige Therapie en
Open Atelier **I** Klaartje de
Vletter **I** T: 0346 21 68 69 of
06 47 00 42 68 **I** info@prak-
tijkganzerik.nl **I** www.praktijk-
ganzerik.nl

Kunstzinnige therapie - spraak

Rotterdam
AsmaraKlank Stempraktijk
Stemvorming (Werbeck
methode), stemproblemen,
begeleiding bij hooggevoelig-
heid **I** Brigitte van Bourgonje
I Trondheimpad 46, 3067 DM
Rotterdam **I** T: 010 420 9371 **I**
www.asmaraklank.nl

Euritmietherapie

Rotterdam
Katrin Beise
Euritmietherapeute in het
Therapeuticum Helianth **I**
Vredeman de Vriesstraat
19-23, 3067 ZJ Rotterdam
I T: 010-2263788 of 06-
44124050 **I** www.euritmierot-
terdam.nl

Zutphen/Warnsveld
**Praktijk voor euritmiethe-
rapie** **I** Wieger Veerman **I** Sint
Martinusstraat 9, 7231 CK
Warnsveld **I** T: 0575 572 124

Voeding

Nijmegen
Antroposofisch diëtist **I** Rya
Ypma **I** Hypericon **I** Berg en
Dalseweg 83
6522 BC Nijmegen **I** T: 024
355 29 78 **I** info@rya-ypma.nl

Overige therapieën

Arnhem
haptonomische therapie op
antroposofische basis **I** Marian-
que den Draak **I** T: 026 442 2824
I Burgemeestersplein 13, Arn-
hem **I** www.Praktijk Den Draak.
nl **I** www.zorgmassageoplocatie.
nl

Delft/Zoetermeer/Den Haag
Auryn Acupunctuur Acupunc-
tuur op antroposofische basis
en Sericatherapie **I** Renny
Wiegerink **I** Ramaerstraat 26,
2612 ER Delft **I** T: 06 43 060
433 **I** www.auryn-acupunctuur.
nl

Vlaardingen
Praktijk voor Fysiotherapie
Therapeuticum Symphytum **I**
Inge van Hoorn **I** Robert Schu-
manring 17, 3137VB **I** T: 010
752 3844 en 06 255 059 28 **I**
www.fysiotherapieantroposofie
.vpweb.nl

Uw praktijk in deze rubriek
opnemen?
Bel 06 486 237 41 of mail
adverteren@antroposana.nl

Antroposana

Plaatselijke afdelingen
Aquamarijn (Arnhem) Gerard
Rotteveel **I** T: 026 3512712 **I** E:
g.rotteveel50@upcmail.nl
Artaban (Hoorn) Astrid de Lange
I T: 0229 239350 **I** E: artaban@
antroposana.nl
Duindoorn (Den Haag) Daniëla
Oele **I** T: 0703548737 **I** E: duindoorn
@antroposana.nl
Egelantier (Bergen) Etty Hebers
I T: 072 589 73 83 **I** E: egelantier@
antroposana.nl
Eindhoven Jan Frima
T: 040 2450147 **I** E: jfrima@
kpnplanet.nl
Fryslân (Leeuwarden) Ria Dijkstra
I T: 058 2664746 **I** E: rietje_50@
hotmail.com

Helianth (Rotterdam) Nyn-
ke Roukema **I** E: helianth@
antroposana.nl
Jaspis (Driebergen-Zeist e.o.)
Roos Chan **I** T: 030 6924403 **I** E:
jaspis@antroposana.nl
Keerkring (Haarlem) Bert van
Westerop **I** T: 023 5272576 **I** E:
bvanwesterop@ziggo.nl
Maretak (Zoetermeer) Jaques
van Nieuwbург **I** T: 079 3421956 **I**
E: j.vannieuwburg@planet.nl
Meander (Breda) Hans van Gennip
I T: 0765878834 **I** E: hansvangennip
@gmail.com

Noordelijke afdeling (Groningen)
Nienke Boschman **I** T: 0595 424
251 **I** E: nienke.boschman@planet.nl
Steden3hoek (Apeldoorn, Deven-
ter, Zutphen) Gerard Bunnik **I** T:
0570 649940 **I** E: bunnikg@xs4all.nl
Symphytum (Vlaardingen) Boukje
Parry **I** T: 06 15044510 **I** E: hetklei-
nevolkje@heemhuys.nl
Tilburg i.o. Richard Fischer **I** T: 013
4685371 **I** E: ricfisch@gmail.com
Wilg (Alkmaar) Gerda Schoen **I**
T: 072 5625175 **I** E: antroposana-
alkmaar@live.nl
Zonneweg (Dordrecht) Thea van
Veen **I** T: 078 6814535 **I** E:
secretariaat.zonneweg@
antroposana.nl

Regio's
Regio Zuid (Brabant) Jan Frima
I T: 040 2450147 **I** E: jfrima@
kpnplanet.nl
Regio Zuid (Limburg) Johan
Littel **I** T: 045 5215407 **I** E:
johanlittel@xs4all.nl
**Regio's Centrum, Noord, Noord-
West, West, Oost**

Gastvereniging
VOAG (Leiden) Tromp de Vries
I T: 071 5416732 **I** E: trompde-
vries@casema.nl

Oproep

Kom de afdeling STEDENDRIEHOEK versterken!

Sinds juni 2012 is de lokale afdeling van Antroposana in Apeldoorn overgegaan in de Initiatiefgroep Stedendriehoek. Doel is om de acti- viteiten in de regio Apeldoorn, Deventer en Zutphen te bundelen en uit te bouwen. Wij willen de antroposofische zorg in onze regio op een uitnodigende - en waar mogelijk vernieuwende manier - onder de aandacht brengen. Daarnaast werken we aan een goede uitwis- seling met de zorgverleners en willen we graag een breder publiek aanspreken. Onze groep telt momenteel zes leden. We werken op projectmatige basis, aanhaken met persoonlijke kwaliteiten is goed mogelijk. Activiteiten waarvoor wij ondersteuning zoeken zijn o.a. redactiewerk nieuwsbrief, publiciteit, organiseren van lezingen/ workshops, notuleren, en andere lokale hand- en spandiensten. De initiatiefgroep komt tweemaandelijks bijeen en organiseert ieder kwartaal een activiteit. Extra ondersteuning is van harte welkom. Vragen of reacties: initiatiefgroep@hotmail.com of Linda te Wierike, T 055 576 2311.

Verse vis Gezondheid op eigen kracht of versus met voedingssupplementen vetzuren



Gezonde voeding houdt de gemoederen bezig. We zijn voor het lapje gehouden met rundvlees dat paardenvlees bleek te zijn. Calcium toevoegen aan melk zou goed zijn voor het gebit en scholen willen ongezonde voeding voor kinderen verbieden. Maar ook: zorginstelling Naardereem stapt over op biologische maaltijden. Dat scheelt volgens dagblad Trouw 60.000 euro per jaar aan voedingssupplementen: pillen en capsules met vitaminen, sporenelementen, antioxidanten, meervoudige onverzadigde vetzuren enzovoort. Voor energie, extra vitaliteit of rust. De schappen van de drogist staan er vol mee. Maar zijn die supplementen wel nodig? Is af en toe een haring eten niet beter dan het innemen van visoliecapsules? *Tekst | Aad Meijer*

Visie op voeding en gezondheid

Gezondheid draait om levenskracht. Niet voor niets zit de zon in dat woord. De wetenschapper kan echter niet veel met die levenskracht. De visie op de natuur is in deze tijd bijna uitsluitend gericht op de eigenschappen van de samenstellende stoffen; de onderzoeker onderzoekt de kleine deeltjes. Dat kunnen calorieën zijn of vitaminen, eiwitten, vetten, koolhydraten, mineralen en talloze andere bestanddelen die gezond of juist schadelijk werken. Echter research gaat zelden over de samenhang tussen de onderdelen. Zo kun je de vraag stellen of volkorenbrood van meel van de hele graankorrel gelijkwaardig is aan een brood bereid uit witte bloem met toegevoegde zemelen. Het eerste is een volkoren, het tweede een bijgebruind witbrood.

We zijn het geheel kwijtgeraakt. Als we natuurproducten ontleden, verbreken we de context. En daarin zit nu juist de kracht van het leven: de levenskracht. En die 'vitaliteitskrachten' verliezen we maar al te gemak-

kelijk uit het oog omdat er geen wetenschappelijk concept voor is.

TNO

Nard Clabbers, voedingsdeskundige verbonden aan het TNO in Zeist, omschrijft gezondheid als 'het vermogen om je aan te passen aan de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven'. Die definitie is al een stap vooruit ten opzichte van de vroegere: 'gezondheid is de afwezigheid van ziekte'. De antroposofische menskunde gaat een stap verder.

Rudolf Steiner ontwikkelde begin vorige eeuw een bruikbare hypothese van het etherlichaam of levenslichaam. Dit lichaam wordt gezien als een van leven doortrokken systeem dat er voor zorgt dat in een organisme de bestanddelen bijgehouden worden. Je zou het een biosysteem kunnen noemen. Zonder dat systeem verdwijnt het leven, valt een organisme uiteen in zijn chemische bestanddelen. Dat verschil tussen leven en dood is waar te nemen bij alle organismen. Het proces van sterven zet in als het etherlichaam geleidelijk loskomt uit de fysieke delen. Dan verlept of verdort een plant. Bij hogere organismen spreken we na het sterven van een stoffelijk overschot.

Door te eten belanden vreemde, levende stoffen, in de vorm van al dan niet bewerkte planten en dieren, in het eigen organisme. Om deze stoffen 'in te lijven', te verteren, moet een weerstand overwonnen, een krachtsinspanning geleverd worden. Het overwinnen van de weerstand van het vreemde leven in de menselijke spijsvertering en stofwisseling versterkt de eigen levenskracht. De arbeid die de mond, maag, alvleesklier, gal, darm, lever, milt, het hart en de nieren moeten leveren, versterkt de afzonderlijke organen en daarmee het gehele etherlichaam.

De plant als levend voorbeeld

Het etherlichaam verzorgt niet alleen de samenhang van een plant, maar ordent ook de omloop van voedingsstoffen, uit lucht, licht en de bodem. Dat uit zich in cel- en weefselvorming, groei, rijping en voortplanting. Elke plant is

agenda

een ‘levenskunstenaar’.

Voeding is gezond als het de opbouw van het etherlichaam bevordert. En dat lukt het best als we levensmiddelen opnemen die zijn voorgekomen uit een gezond groeiproces. Als het even kan vers want dan zit het leven er nog maximaal in of zó verwerkt dat weinig levenskracht verloren is gegaan. Een plant doet ons haar levensproces vóór. Ons eigen organisme blijft door middel van de stofwisselingsorganen bij haar in de leer.



Veel land- en tuinbouwproducten hebben een verzwakte vitaliteit. De oorzaak daarvan ligt onder meer in het gebruik van natuurvreemde stoffen zoals kunstmest en bestrijdingsmiddelen. Deze werkwijzen zijn meer gericht op volume dan op kwaliteit. Geen wonder dat er behoefte is ontstaan aan supplementen die het gebrek aan gezond voedsel moeten aanvul-

len. Biologisch geteelde groenten en fruit brengen levenskracht op tafel. Van nature zitten daar alle vitaminen, mineralen en sporenelementen in die we – op deze manier gedoseerd – kunnen opnemen.

Voedingssupplementen

In geval van ziekte en gebrek kan het nodig zijn enige tijd aanvullingen op de voeding te gebruiken. De arts kan versterkende middelen als vitaminen, mineralen en sporenelementen

voorschrijven. Deze supplementen zouden zo natuurverwant mogelijk moeten zijn, want ons lichaam wil levenskrachten opnemen, niet slechts de synthetische chemische stoffen. Dus liever vette vis in plaats dan capsules met visolie en beter sinaasappels of kiwi's dan vitamine C pillen. Net zoals live muziek anders ‘binnenkomt’ dan die via een iPod of CD, geldt dat

ook voor de opname van stoffen-in natuurlijke-samenhang ten opzichte van afgezonderde stoffes. Bij medicijnen ligt dat anders. Daar kan een geïsoleerde stof het leven redden van een patiënt. Tot die weer aan zijn eigen gezonde weerstand kan werken.

Marktwerving en reclame

Het vraagt veel ervaring om een persoonlijke verhouding te ontwikkelen tegenover voeding en gezondheid. Er zijn zoveel uitgangspunten. Zonder eigen richtsnoer word je als consument een speelbal in het immense woud van informatie en producten. Er is een toenemende trend naar biologische en gevarieerde voeding. In de eerste helft van 2012 zijn de consumentenbestedingen in Nederland aan biologische voeding met 11,8% gestegen. De verwachting is dat in de tweede helft van het jaar de grens van 1 miljard euro omzet wordt bereikt.

Wat gezonde voeding naast een gezonde leefwijze zou behoren te doen is: het organisme sterker maken, zodat het in de toekomst geen supplementen meer nodig heeft.

Met dank aan Johannes Kingma, diëtist, Bad Liebenzellen en Sander de Steur, antroposofisch huisarts, Eindhoven

s | Literatuur: TNOtime, voorjaar 2013
Gezondheid, ziekte en genezing, Rudolf Steiner 1924
www.bionext.nl/zakelijk/
feiten-cijfers

Gouda, 1 juni
Hooggevoeligheid, wat is het en hoe ga je ermee om?
Workshop door Brigitte van Bourgonje (stemcoach). Kenmerken van hooggevoeligheid, praktische oefeningen om te ontspannen en gronden worden afgewisseld met het uitwisselen van ervaringen
Tijd: 14 - 16.15 uur | Plaats: "De Berk", Krugerlaan 79 | Prijs: € 35,- | Info: 010 420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Bergen, 3, 10, 17, 24 juni
Spreken in het openbaar In deze cursus door spraaktherapeut Véronique Delattre, leer je je stem ondersteunen vanuit adem, stemoefeningen en bewegingen
Tijd: 15.30 – 17 uur | Plaats: Therapeuticum Egelantier Prinsesselaan 52 | Kosten: € 50,- | Info: Véronique Delattre | 072 220 0313 / 06 38326702 | www.therapeuticum-egellantier.nl

Eindhoven, 5 juni
Het leven in onze voeding zichtbaar maken Presentatie door Paul Doesburg, onderzoeker bij Crystal Lab. Koolhydraten, vetzuren en eiwitten, het lijkt of onze voeding niets meer is dan een verzameling inhoudsstoffen in een smakelijke verpakking. Met een spectaculaire onderzoeksmethode deze onderzoeker een bijdrage te leveren aan het zichtbaar maken van de levende kwaliteit van voedsel.
Tijd: 20-22 uur | Plaats: Novaliscollege, Nuenenseweg 16 | Kosten: € 5,- | Info: henkverboom@hetnet.nl | T 06 150 544 71

Bergen 5 juni
Lezing Liefde als kennis, een vrolijke wetenschap Lezing door Hans Lemmens. Hans Lemmens heeft een eigen praktijk voor hooggevoeligheid en autisme. Moet je, om iets te kennen, objectief en afstandelijk zijn? Kunnen wij nog iets leren van de ‘hoofse liefde’?
Tijd: 20 uur | Plaats: Therapeuticum Egelantier | Info: Marijke de Vries | 023 527 9555 | marijkedevries1@versatel.nl

Bergen, 8 juni
Kind en jeugd Gezellige inloopochtend voor ouders met hun kinderen. Activiteiten voor de kinderen, terwijl de ouders naar een mini workshop, waarin wij laten zien wat wij aan zorg rondom het kind in ons therapeuticum aanbieden
Tijd: 10 – 12 uur | Therapeuticum Egelantier | 072 589 4803 | www.therapeuticum-egellantier.nl

Fontaines St.Clair, 14 – 16 juni
Geneesplanten en Kunst Workshop door Jannetje van Groningen, arts en Ferdinand Pieterse, docent beeldende vorming. Naar geneesplanten kijken zoals ze in hun natuurlijke habitat groeien. Verdieping door de planten te schilderen
Kosten afhankelijk van te kiezen onderdak: € 185 - € 275 | Opgave en info: www.fontaines.nl

Bergen, 10, 17, 24 september en 1 en 8 oktober
Zingen uit het HART Cursus door Christa Bos. Onze bron van liefde openen voor de eigen klank en het samen

klinken met de ander aan de hand van wereldmuziek en klankimprovisaties
Tijd: 20 - 22 uur | Kosten: € 35 | Plaats: Therapeuticum Egelantier | 52 Info: Christa Bos | 072 509 4775 | ChristaBos@xs4all.nl | www.therapeuticum-egellantier.nl

Bergen, 18 september
Gelaat van Liefde Een programma over de verschillende aspecten van de liefde met woord en gebaar door Carin Boonstoppel, eurtimiste en Véronique Delattre, spraakvormer en spraaktherapeut
Tijd: 20 uur | Therapeuticum Egelantier | Info: Véronique Delattre | 072 220 0313 | verodela64@hotmail.com | www.therapeuticum-egellantier.nl

Bergen (NH), 18 september
Wat zou de Liefde doen? ? Een voordracht over ‘Het hoe en waarom van partnerkeus en partnerrelatie’. Wytze Vonder, psychotherapeut, over waarom behandelingen m.n. bij partnerrelatietherapie meer of minder succesvol verlopen
Tijd: 20 uur | Plaats: Therapeuticum Egelantier | Toegang: € 7,50 | Info en opgave: w.vonder@planet.nl | 072-5816000 | www.therapeuticum-egellantier.nl

Alkmaar, 24 september
Fysiotherapie vanuit de antroposofische visie bij kinderen Met name bij angstige, verdrietige en onrustige kinderen. Spreker is Liesbeth de Vree
Tijd: 20 uur | Plaats: De Wijkwaard, Muiderwaard 242 | Kosten: leden Antroposana €2,50, niet-leden €7,50 | Aanmelden antroposana-

alkmaar@live.nl of | 072 562 5175.

Bergen (NH), 1, 8 en 15 oktober
Liefdesrelaties krijgen, hebben en houden hoe doe je dat? Wytze Vonder, psychotherapeut werkt deze vraag uit met een groep ‘geïnteresseerden’. (max 12 personen)
Tijd: 19.30 tot 21 uur | Alle ruimte voor mogelijke persoonlijke vragen op relatiegebied | Info en opgave: w.vonder@planet.nl | 072 581 6000 | www.therapeuticum-egellantier.nl

Deventer, vanaf 7 september
De regie in eigen hand Een cursus van zes dagdelen waarin je vaardigheden ontwikkelt om meer zelf je gezondheid en genezing te sturen. Uitwisselen, oefenen, stilstaan, in je kracht staan
Tijd: 11 tot 15 uur | Kosten: € 150,- voor leden van Antroposana en € 175,- voor niet leden | Een Antroposanacursus georganiseerd vanuit de Stedendriehoek (Deventer, Zutphen, Apeldoorn) | Info en aanmelding: Gerard Bunnik | 0570 649 940 | initiatiefgroep@hotmail.com

Bergen, 4, 10, 17 en 25 oktober
Cursus sluieren Terwijl je op deze manier schildert, kom je in een sfeer, waarbij de aandacht voor jezelf er als van zelfsprekend is. Geen ervaring vereist
Tijd: 10 -12.30 uur | Plaats: Therapeuticum Egelantier | Kosten € 65,- incl. materiaal | Info: Marijke de Vries | 023 527 9555 | marijkedevries1@versatel.nl | www.therapeuticum-egellantier.nl



GREENCOFFINS
natuurlijke uitvaartmanden

FAIR TRADE ECO uitvaartmanden en kisten van bamboe en bananenblad voor hen die ervoor kiezen om een milieubewuste levensstijl ook na het overlijden in praktijk te brengen. www.greencoffins.nl



Postbus 412 | 2220 AK Katwijk Z-H
T +31 6 22 43 80 80
E welkom@greencoffins.nl
www.greencoffins.nl



Therapeuticum Aquamarijn
gezondheidscentrum voor antroposofische geneeskunde

WIJ GAAN VERHUIZEN
Ons nieuwe adres is vanaf 10 juni 2013:



Therapeuticum Aquamarijn
Onder de Linden 21-8
6822 KG ARNHEM
www.therapeuticumaquamarijn.nl



Stichting  Emerald

Opleiding medische schildertherapie
in licht, kleur en duisternis, ontwikkeld
door Liane Collot d'Herbois
is gestart met een nieuwe opleidingsreeks
van 10 module.

Instroom is mogelijk per 30 september 2013.
Voorafgaand kunt u een geaccrediteerde cursus
medische basiskennis volgen.

Josine Hutchison stg.emerald@xs4all.nl
070 3240554 / 070 3247709 www.emeraldfoundation.nl

Zwart ,Wit, Veridian en Magenta
Sluiercursus door Roland Tiller

za 24 t/m do 29 aug 2013
Atelier 228, Weissenbruchstraat 228, Den Haag

Opname Elsie Franken-Holt T 035-6921978
Info m.jongens@telfort.nl / e.franken-holt@hetnet.nl
www.atelier-tiller.com

Aanbetaling € 40, restbedrag € 260 bij betaling voor 5 aug.
Accreditatie voor 20 punten

Academie voor Spreekkunst

Vooropleiding / Auditie

www.academievoorspreekkunst.nl

Baby Natura
Natuurlijk dragen - slapen - spelen - verzorgen
kleding voor baby's, kinderen en volwassenen




www.babynatura.nl



**Centrum Sociale
Gezondheidszorg**

*Toegankelijke brochures over gezondheid van lichaam,
ziel en geest belicht vanuit de antroposofie*

www.gezichtspunten.nl
T 0321 339 966 F 0321 339 774