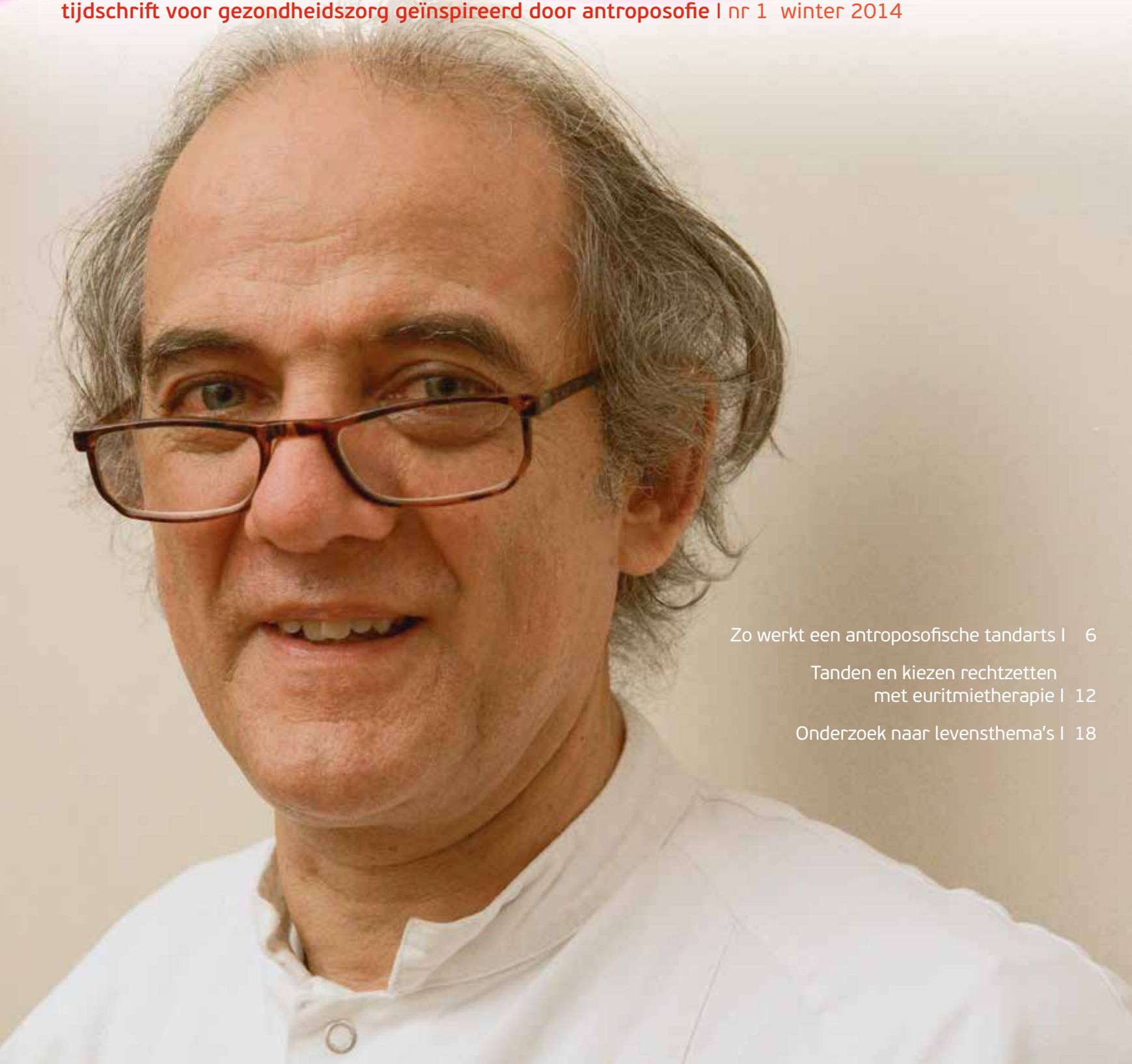


stroom

tijdschrift voor gezondheidszorg geïnspireerd door antroposofie | nr 1 winter 2014



Zo werkt een antroposofische tandarts | 6

Tanden en kiezen rechtzetten
met euritmitherapie | 12

Onderzoek naar levensthema's | 18



Gezien worden

Stroom geeft het woord aan Wanda de Gruyl (49) uit Zutphen, moeder van Marijn (10), Roeland (9) en Emma (7). Marijn durfde niet meer naar de tandarts. Nu is hij onder behandeling bij antroposofisch tandarts Peter Borm.
Tekst | Mieke Linders Foto | Heidi Arts

bij de tandarts

'Tot zo'n drie jaar geleden bezochten we als gezin een reguliere tandarts. De inrichting van de praktijk was koel en zakelijk. Ik vergeleek het met een betegelde voortuin waar geen groen mocht groeien. Ik voelde me er een nummer. Echt gealarmeerd raakte ik toen Marijn een rotte kies had die zonder pardon getrokken zou worden. Bij zo'n jong kind direct een kies trekken, daar had ik mijn twijfels bij. Bovendien had Marijn al een aantal slechte ervaringen gehad bij de tandarts en de manier waarop daar met hem werd omgegaan vond ik niet prettig.

Ik heb met meerdere mensen gesproken en kwam zo terecht bij tandarts Borm. Marijn is een open en gevoelig kind en inmiddels was hij zo bang van de tandarts dat hij er niet meer naar toe wilde. Tandarts Borm 'zag' van alles aan de tanden van Marijn. Bijvoorbeeld dat hij zijn emoties niet constructief kon uiten. Hij werd heel snel boos. De tandarts keek naar de vorm van Marijn's tanden en naar hoe de kaken stonden. Omdat die niet symmetrisch op elkaar staan werd hij doorverwezen naar een manueel therapeut met de vraag om mee te kijken of er eventueel in Marijn's skelet onregelmatigheden zichtbaar waren. De therapeut constateerde een kuiltje in een wervel in de bovenrug. Na enkele weken oefenen was dat kuiltje verdwenen. De euritmie die Marijn daarnaast bij euritmitherapeut Wieger Veerman volgt is ondersteunend. Door de oefeningen die hij meekrijgt leert hij om zichzelf beter te

begrenzen. Wat ik mooi vind is dat door deze zorgvuldige benadering Marijn zelf verantwoordelijkheid leert nemen voor zijn gebit, door moeite te doen levert hij zelf een bijdrage. Dat vind ik waardevol. We zijn nu allemaal patiënt bij tandarts Borm. Frappant vond ik ook dat toen hij bij Emma in de mond keek hij opmerkte: 'Jij houdt zeker van dansen?' Dat doet ze inderdaad graag. Wanneer met zorg naar het gebit gekeken wordt kan daar blijkbaar veel uit worden afgelezen. Het gevoel dat de dingen een bedoeling hebben, dat er een samenhang is, spreekt me aan. De essentie voor mij is dat je als patiënt gezien wordt door de tandarts. Marijn vindt de tandarts nog altijd een beetje eng, maar heeft nu voldoende vertrouwen om zich over te geven.'

Marijn: 'Ik heb nu een fijne tandarts. Hij doet niet zo snel iets. Hij is heel aardig en rustig en zegt wat hij gaat doen. Hij komt ook niet direct met allerlei spuiten en prikjes aan. Bij de vorige tandarts ging alles zo snel mogelijk. Bij de manueel therapeut op het therapeuticum in Zutphen kreeg ik buigoefeningen voor mijn rug. Bij de euritmie van Wieger maken we letters met gebaren, die ik thuis moet oefenen. Met armen en voeten, stilstaand en lopend. Ook een slaapspreukje leerde ik. Bij de oefeningen met de rug voel ik hoe die uitkomen in mijn nek. Verder weet ik ook niet precies hoe het werkt.'

s | www.tandartsborm.nl

stroom

Drie in één

Dat er een samenhang bestaat tussen iemands individualiteit, psyche en lichaam is hét uitgangspunt van de antroposofische gezondheidszorg. In dit nummer van Stroom een interview met drie deskundigen, een tandarts, een euritmie-therapeut en een arts, die met hun behandeling ieder in een andere laag 'insteken'.

Een tandarts, ook een antroposofisch werkende, doet over het algemeen fysieke aanpassingen aan een gebit. De manier waarop antroposofisch tandarts Peter Borm te werk gaat verwoordt hij als volgt: 'Het gaat er niet om ten koste van alles met technische hulpmiddelen tot gebitsregulatie te komen. Je moet zien uit te vinden wat bij iemand past. Dat vraagt een individuele behandeling en een fijngevoelig ingaan op de persoon en diens ontwikkeling.'

Euritmie-therapeut Wieger Veerman heeft ook het gebit tot zijn werkveld gemaakt. Hij behandelt het met behulp van euritmiebewegingen. Hij stelt: 'Door middel van orthodontistische euritmieoefeningen is het mogelijk de stand van tanden, kiezen en kaken te corrigeren. Een beugel kan dat ook, maar als de rest van het organisme niet heeft meebewogen, probeert dat het gebit weer terug te roepen in de bekende toestand.' Jaap van de Weg praat met mensen over de betekenis van ziekte in hun leven. Door voorzichtig over de grenzen van dit ene leven te gluren, verdwijnt over het algemeen het gevoel slachtoffer te zijn van datgene wat iemand overkomt. Van de Weg: 'door het stellen van de vraag: waarom overkomt mij dit en wat kan ik ermee? nemen mensen de regie over hun leven weer meer in handen.' Drie maal antroposofische gezondheidszorg, op drie heel verschillende manieren. En toch vanuit één mensbeeld, waarin lichaam, ziel en individualiteit een samenhangend geheel vormen. (PE)



Colofon
10e jaargang, nr. 1, winter 2014

Redactie Petra Essink (hoofredactie), Arie Bos, Annemieke Jansen (best. afg.), Mieke Linders, Inica Loe, 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 17 maart 2014

Advertenties (06) 4862 3741, advertieren@antroposana.nl

Redactie tijdschrift redactiestroom@antroposana.nl

Ledenmutaties leden@antroposana.nl

Vragen Antroposanapolis antroposanapolis@flexisgroep.nl, (020) 62 60 628

Overige vragen info@antroposana.nl of (085) 77 31 440

Bestuur Antroposana Annemieke Jansen (voorz.), Hans Bastianen (penningmeester), Andreas Reigersman (alg. bestuurder/verzekeringen) en Wieneke Groot Secretarief medewerker Inica Loe

Prijs los nummer € 5,25

Stroom wordt verzonden in afbreekbaar biofolie, mede gefinancierd door Zijlstra Drukwerk

Antropo Sana
onze gezondheid onze zorg
© 2014, 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 € 35,- per jaar. Abonnement en lidmaatschap lopen per kalenderjaar en 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.



Je moet goed eten!

Column | Arie Bos

In de jaren vijftig werd goed eten in de kwantiteit gezocht: hoe meer boterhammen naar binnen, hoe tevredener je vader en je moeder. Op verjaardagsfeestjes werd er een prijs uitgelooft voor degene die de meeste pannenkoeken op kon: nóg een pannenkoek. En vlees hoorde erbij, naast aardappels en suf gekookte groente. Dat laatste veranderde in de jaren zeventig. De Kleine Aarde beloofde een einde aan de honger op de wereld als we vegetariër werden. Om genoeg eiwitten aan te kunnen maken was het wel nodig om bij elke warme maaltijd peulvruchten en granen te combineren. Dat leverde zware kost op, maar een licht geweten. Antroposofen wisten die granen weer in de weekdagen te rubriceren volgens de planeten. Elke dag stond er een ander graan op het menu. Of het lekker was? Daar ging het niet om. Granen golden als het belangrijkste en gezondste voedsel dat er te krijgen was. Ze vormden tenslotte de basis van alle culturen. Dat bleef zo toen opeens cholesterol in het voedsel de aanjager van hart- en vaatziekten leek te zijn. Eieren, vol cholesterol, waren taboe evenals alle soorten dierlijk vet. Bakken deed je in zonnebloemolie. Totdat bleek dat veel volkeren die veel dierlijk vet binnenkregen zoals Eskimo's, helemaal geen hart- en vaatproblemen hadden en het bakken in zonnebloemolie transvetten tot gevolg had, wat veel slechter was voor het hart dan bakken in boter of olijfolie. Vette vis bleek juist heel gezond en eieren vormden geen enkel probleem. Toen kwam het Atkinsdieet en dat van Montignac: juist veel vet, ook dierlijk, dus ook vlees, maar geen koolhydraten. Dat betekende geen granen meer. Dat zou, naast obesitas, veel ouderdomsziekten voorkomen. Veel mensen raakten in een geloofscrisis.

Sommigen omhelsden daarom een ander geloof: de evolutie. Onze voorouders, de aapmensen, hadden geen fornuis. Die



aten alles rauw. Dat moet dus het gezondst zijn. Nu is het zo dat de overgang van aapmensen naar mensachtigen samen viel met het leren hanteren van vuur. Dus met verhitten van voedsel. Het evolutionaire argument voor raw food valt dus weg. Het dieet zou ook minder groei en vruchtbaarheid op zijn geweten hebben. Maar wat bleef is de overtuiging dat de degeneratie toesloeg met het ontstaan van landbouw en vee- teelt. Ons lichaam zou niet geschikt zijn voor granen en melk. Precies hetzelfde feit dat granen tot basisvoedsel maakte - granen hebben de cultuur ingeleid - vormt nu het argument om graan te vermijden. Het is de vraag of dat wel klopt. De genen van volkeren die melk drinken hebben zich daaraan aangepast en enzymen om zetmeel te verteren hadden we al voordat we granen verbouwden, in verband met het menu van knollen en wortelen. Maar dat graan is de laatste tijd wel sterk veranderd, zeggen de broodweigeraars. De tarwe, waar ons brood van wordt gemaakt is sterk geselecteerd op gluten, en daar kan niet iedereen tegen. En dat geldt niet alleen voor coeliakiepatiënten. Voedingsexperts worden allerwegen gemobiliseerd om dit te weerspreken. Het zou immers een economische ramp betekenen - alle bakkers failliet - als deze overtuiging gemeengoed zou worden. Wat is waar? Wanneer zullen we dat weten? Bij de volgende voedingsrevolutie? Of de daaropvolgende?

s | Arie Bos, gepensioneerd antroposofisch huisarts



Interview
met tandarts
Peter Borm

Wat je voor je tanden en kiezen krijgt

'De mond is een unieke binnenruimte', zegt tandarts Peter Borm. 'Een binnenruimte waarvan wij ons gewoonlijk veel te weinig bewust zijn. We merken die pas echt op, als er iets niet goed is in onze mond, vooral met de tanden en kiezen.'

Wie kent niet het schrikbeeld van een tandartsbezoek als er iets mis is, en van liever niet willen gaan vanwege wat er gedaan moet worden? Juist daarom kan de rol die de tandarts speelt niet genoeg benadrukt worden. En niet alleen om problemen op te lossen, maar vooral om die te voorkomen. Dat begint al bij jonge kinderen, die vertrouwd zouden moeten raken met een aardige tandarts die hen geen kwaad doet. Een tandarts die hen helpt in het thuisraken in dat gebied waarvan zij zelf vrijwel niets zien. Voorkomen is immers beter dan herstellen.

Tekst | Michel Gastkemper Fotografie | Heidi Arts

Schors van de paardenkastanje

Peter Borm is al bijna veertig jaar tandarts, met een praktijk in Arnhem, 'Aesculus Cortex' geheten, wat de Latijnse naam is voor de boomschors van de paardenkastanje. Aesculus Cortex is een geneesmiddel dat Rudolf Steiner adviseerde voor de behandeling van cariës. Het is een uit de natuur gewonnen middel. Natuurlijk materiaal kom je ook veel tegen als je het trappetje afloopt naar de praktijkruimte onder het woonhuis. Het hout, de steen, de lemen muren zijn allemaal natuurlijk materiaal, maar ook de inrichting, de vormen en de architectuur maken een natuurlijke indruk. Terwijl het tandartsberoep een wel heel technische omgeving vereist, met alle instrumenten en apparatuur. Met navenant strenge eisen op het gebied van hygiëne en veiligheid. Dat is hier allemaal goed verzorgd, alle goedkeuringen zijn er. Maar tegelijkertijd is er dat extra verzorgde en duurzame element, waar Borm terecht trots op is. Hij heeft zelfs een lak gevonden voor het hout waar de gevreesde MSRA-bacterie geen vat op heeft. Terwijl deze bacterie wel op kunststof kan blijven leven.

De hele praktijkruimte, met een aantal kamers waar in totaal negen mensen werkzaam zijn, is vormgegeven als een goed verzorgde binnenruimte. Wat valt er veel te vertellen over de mond! Borm doet dat met verve. Zijn enthousiasme voor zijn werk, voor zijn beroep, weet hij goed over te brengen.

Het gebit als fundament

Peter Borm: 'Het gebit is iets heel fundamenteels, iets waarop je je hele leven *staat*, in figuurlijke zin dan. Er verandert maar heel weinig aan gedurende het leven, en het verschijnt vrijwel kant-en-klaar, als het ware in één keer. En het melkgebit van een kind dan?, zou men kunnen tegenwerpen. Want dat is toch een fase die iedereen moet doorlopen en die je met een jaar of zeven achter je begint te laten? Dat klopt. Maar achter het melkgebit zit in aanleg het uiteindelijke gebit al, het moet alleen nog tevoorschijn komen. Dat verschijnen van het nieuwe, eigen gebit is niet afgesloten bij het schoolrijp worden, maar gaat daarna door met de tweede wisselfase rond het tiende jaar, terwijl de vier verstandskiezen pas doorkomen vanaf achttien jaar. De laatste verstandskies kan zelfs nog tien jaar later tevoorschijn komen, zodat de gehele uitrijping van het eigen gebit pas tegen de leeftijd van 28 jaar is afgerond.'

'Het komt erop aan het gebit vanuit de beweging op te bouwen en vorm te geven. Hierbij is euritmitherapie vaak onontbeerlijk.' Borm komt weer terug op die binnenruimte. Hij betitelt de mond als het eerste en eigenlijke 'holletje' van een mens, waar hij leeft op de manier die bij hem past. 'Je wordt je pas bewust van een buitenruimte, als je ook een eigen binnenruimte hebt. Vandaar dat de wisselwerking tussen binnen en buiten zo sterk speelt bij de mond. Niet alleen het opnemen en verteren van voedsel, voor de letterlijke stofwisseling die het leven mogelijk maakt, maar ook het ervaren en verwerken van het leven als zodanig.'

Het leven voor je kiezen krijgen

'Je krijgt je leven immers voor je kiezen', Borm zegt het met een glimlach. 'Het is het levenslot dat je op je weg in het leven tegenkomt. Het is niet voor niets dat hierbij de kiezen worden

genoemd.' Hij voegt eraan toe dat je 'je tanden daarin zult moeten zetten. Dat is de eigen biografie van je leven, die ieder mens schrijft. Daarbij moet je je vastbijten in wat het lot je brengt, om iets van je leven te maken. Hierbij zijn het de tanden die een voortrekkersrol hebben.' Nogal fundamenteel dus, die tanden en kiezen. 'Daarom moeten tanden en kiezen goed op elkaar staan en afgestemd zijn, om dit werk te kunnen verrichten. En als je vervolgens 'je hart op de tong hebt', dan treedt er een wisselwerking op met de omgeving die nog sterker is. Waarbij het gelegde verband tussen tong en hart opvallend is. Die relatie spiegelt het intieme karakter van wat binnenin een mens leeft. Dat innerlijk treedt in een van de meest menselijke vermogens, namelijk het spreken (ook een functie van de mond!), naar buiten.'

Als je erover gaat nadenken, blijf je je verbazen wat er allemaal verbonden is met de mond en het gebit. Zoals de halfronde vorm van het melkgebit, als een cirkel die halverwege is omgeklapt, met een middelpunt binnenin de mond, Borm noemt het een 'ik-punt'. Die vorm maakt in het volwassen gebit plaats voor de ellipsvorm van de bovenkaak en de hyperbool van de onderkaak waarvan het middelpunt ver weg in de wijde ruimte ligt.

Het melkgebit dat een mens van zijn ouders cadeau krijgt, is als een model dat nagevolgd kan worden, dat als voorbeeld dient. Daarnaast vormt het zijn eigen gebit, gelijkend of juist niet gelijkend, maar wel helemaal eigen. Waar komt die vorm dan vandaan? Weer komt Borm te spreken over het unieke karakter van het eigen gebit, ook binnen het lichaam.

Het lichaamsdeel met de grootste hardheid

'De oorsprong van vorm ligt altijd in beweging, in een beweging die vaste vorm heeft gekregen. Er is geen vastere, hardere vorm in het lichaam dan een gebit. Welke beweging moet dat dan geweest zijn? Het is alsof die vorm al is meegegeven bij de embryonale vorming. Dat zou betekenen dat die er al vóór de geboorte was. Als je bedenkt hoezeer het gebit het individu tekent, er zijn geen twee gebitten hetzelfde, dan is dit gegeven zeer bepalend voor het individu dat een mens is of nog aan het worden is. Het gebit is als het ware uitdruk-



Antroposofisch tandarts Peter Borm: "Als je erover gaat nadenken blijf je je verbazen, wat er allemaal verbonden is met mond en gebit."

king van het lot dat een mens toevallt. Zo gedacht zijn het de lotgevallen die eerder zijn opgedaan, die de bewegingen vormen die ten grondslag liggen aan het huidige gebit. Dat vraagt van een tandarts om behoedzaam te opereren.' Borm brengt het zorgvuldig onder woorden, tastend en zoekend.

Het is het vele onderzoek dat hij verricht heeft dat hem op deze gedachten brengt. Van veel patiënten heeft hij op verschillende tijdstippen in hun leven en tijdens de behandelingen gipsafdrukken van hun gebit gemaakt. Daarmee heeft hij de stadia van ontwikkeling en de invloed van zijn behandeling bijgehouden, en zo een archief opgebouwd met veel materiaal dat nader onderzoek verdient. Die ontwikkeling is bij kinderen het duidelijkst te zien, omdat die nog in de groeifase zitten. Maar ook bij volwassenen valt er veel af te leiden uit het materiaal dat hij heeft verzameld. Borm haalt een gipsafdruk tevoorschijn van een volwassen man, bij wie de tanden aan grote slijtage onderhevig waren. Over de hele breedte

van het kauwvlak waren millimeters afgesleten, zodat de binnenruimte een flink stuk kleiner werd. De persoon in kwestie had nauwelijks in de gaten wat dit met hem deed. Maar toen Borm voorzichtig en met grote precisie, met behulp van zijn vaste tandtechnicus, de tanden van zijn patiënt weer verlengd had en daarmee de oorspronkelijke vorm had teruggegeven, ervoer deze dat hij ook weer innerlijk lucht en ruimte had gekregen. Hij had zich in lange tijd niet zo goed gevoeld.

Elk element in de mond spreekt

Het gaat er niet om ten koste van alles met technische hulpmiddelen tot gebitsregulatie te komen. Je moet zien uit te vinden wat bij iemand past. Dat vraagt een individuele behandeling en een fijngevoelig ingaan op de persoon en diens ontwikkeling. Wat bij iemand hoort, welke biografie deze persoon doormaakt. Dat te kunnen 'lezen', dat vormt voor Borm het specifiek antroposofische van zijn behandeling. Elk element in de mond spreekt tot hem en hij probeert te ver-

staan wat het hem wil zeggen. Zoals de 20 tanden en kiezen van het melkgebit en de 32 van het blijvende gebit, evenals ieder afzonderlijk stadium van hun ontwikkeling. Maar ook de twee bestanddelen van tanden en kiezen, tandbeen en tandglazuur. Het tandglazuur is het allerhardste element in het menselijk lichaam, qua hardheid gelijk aan kristal. Wonderbaarlijk om dit op deze plek aan te treffen: een kristal in je lichaam. Daarnaast is er de invloed van speeksel, hoe dat kan opbouwen of afbreken, ook bij keiharde tanden en kiezen, afhankelijk van de stoffen die in het speeksel worden opgenomen. Dat geeft een grote verantwoordelijkheid voor wat je in



Zielebeweging. Kunstwerk in de wachtruimte van tandarts Borm, gemaakt door Thorvald Dudock

je mond neemt. Het speeksel vormt zich zelfs al als je alleen iets ziet of ruikt.

Dan is er het bijzondere van het kaakgewricht. De zuigreflex van een baby brengt een beweging op gang tussen tong en kaakgewricht. Dat zijn de bewegende delen van het hoofd, waarmee later ook bewust de klanken worden gemaakt om je als mens verstaanbaar te kunnen maken. De omsluiting van de mondholte met lippen en wangen. Het verhemelte en het achterste van de tong. Het speelt allemaal mee in de complexe binnenruimte die de mond is. Net zo complex als het beroep van tandarts, want dat spiegelt deze toestand. Borm heeft in zijn praktijk zijn eigen 'binnenruimte' geschapen, waar hij kan werken volgens zijn eigen maatstaven. Hij wordt dit jaar 65, maar hij heeft zijn patiënten laten weten nog niet te zullen stoppen en nog enkele jaren te willen doorgaan.

De waarde van de antroposofische tandarts

Peter Borm heeft zijn krachten gegeven aan de ontwikkeling van zijn beroep als antroposofisch tandarts. Maar er zijn er niet veel die hem op het moment kunnen opvolgen. Er zijn slechts vijf andere antroposofische tandartsen in Nederland, sommige nog beginnend, en dat is niet veel. Hijzelf werkt nauw samen met antroposofisch consultatief arts René Slot uit Deventer, die ook in Zwolle en Arnhem werkzaam is. Hij vindt dat een voorwaarde om zijn werk goed te kunnen doen. Want de medische kennis staat aan de basis van zowel de huisarts als de tandarts. In Nederland bestaat geen opleiding zoals die in Duitsland voor 'Anthroposophischer Zahnarzt', een internationale opleiding waaraan hij als docent verbonden is. Toch heeft hij hoop dat meer mensen de waarde van het antroposofische tandartsenberoep gaan inzien en zich daarin willen bekwamen. Want het is zonde als alle kennis die hij en anderen hebben opgebouwd, verloren zou gaan. Zo hoopt hij nog altijd een keer een studie te kunnen publiceren op basis van de vele voorbeelden die hij in zijn lange werklevens heeft verzameld. Zodat zijn onderzoek en de resultaten voor een nieuwe generatie behouden blijven.

s | www.tandartsborm.nl

onderzoek

Congres 26 juni

Op 26 juni 2014 organiseert het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (Hogeschool Leiden) een internationaal wetenschappelijk congres:

De bijdrage van Antroposofische Gezondheidszorg aan de ontwikkeling van Integrative Medicine

Op deze dag worden ongeveer 300 deelnemers verwacht uit binnen- en buitenland. De doelgroep omvat onderzoekers, beleidsmakers en zorgprofessionals, alsmede zorgprofessionals-in-opleiding. Deze dag is ook toegankelijk voor overige geïnteresseerden. Het congres gaat in op de stand van zaken m.b.t. de ontwikkeling van IM en de bijdrage van AG aan deze ontwikkeling. De lezingen zullen met name gericht zijn op de wetenschap en het beleid. Om interactie tussen de deelnemers te stimuleren zijn er workshops gepland, waarin tevens aandacht zal zijn voor IM en AG in de zorgpraktijk.

s | [info en aanmelding:
www.hsleiden.nl/amcongress2014nl](http://info.en.aanmelding:www.hsleiden.nl/amcongress2014nl)

Stand van zaken Mazelenonderzoek

In de vorige Stroom heeft u kunnen lezen over de Mazelenonderzoeken die het lectoraat momenteel voorbereidt. Het gaat hierbij om onderzoek naar de ervaringen van ouders van kinderen op een vrije school en/of met een antroposofisch huisarts, die in 2013 de mazelen hebben doorgemaakt. Een tweede onderzoek betreft het in kaart brengen van de vaccinatiegraad, de overwegingen en redenen voor wel of niet vaccineren, en het aantal doorgemaakte kinderziektes in relatie tot het algemeen welbevinden en ontwikkeling van het (vrije school) kind. Aan alle vrije scholen (basisonderwijs) is gevraagd om deel te nemen. Het merendeel heeft positief gereageerd en heeft in zijn eigen nieuwsbrief de aankondiging en uitnodiging geplaatst voor de ouders. De eerste vragenlijsten komen inmid-



Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg

Het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg (AG) aan Hogeschool Leiden verricht sinds 2008 praktijkonderzoek op het terrein van de 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 | www.hsleiden.nl/lectoraten/ag

dels binnen. Tevens hebben de AG-huisartsen de uitnodigingen gekregen die zij in geval van mazelen zullen overhandigen aan ouders. Met het RIVM is een positieve overlegstructuur ontstaan en de wil om gezamenlijk goed onderzoek te doen. Inmiddels is er € 1.120,- binnengekomen. Wij willen u bij deze heel hartelijk danken voor uw bijdrage! Uw ondersteuning is nog steeds zeer welkom. Mocht u nog willen bijdragen, dan kan dat door het door u geschonken bedrag over te maken naar:

s | Stichting Hogeschool Leiden
Rekeningnummer 4599483
o.v.v. C4010 AG/ Mazelenonderzoek

Website AG-Info.nl

Het lectoraat is het afgelopen jaar bezig geweest met het ontwikkelen van een website (voor patiënten en professionals) waar betrouwbare informatie over de antroposofische gezondheidszorg (AG) op een toegankelijke wijze wordt gepresenteerd. De website bevat naast wetenschappelijke informatie (patiëntervaringen en therapie-effecten) ook praktische patiënteninformatie over AG (locaties van AG praktijken).

s | www.ag-info.nl, naar verwachting vanaf medio 2014

Euritmie zet tanden & kiezen in beweging

*Euritmitherapie
werkt ook in op de
groei en ontwikke-
ling van kaken en
kaakgewrichten*

Tanden, kiezen en kaken corrigeren met behulp van euritmieoefeningen. Dat kan! Heel gericht zelfs: als er in de rij tanden in je linkerbovenkaak eentje 'dwars zit', kun je die rechtzetten door het consequent doen van bijpassende euritmiebewegingen met je rechterarm. Euritmitherapeut Wieger Veerman specialiseerde zich in het behandelen van orthodontistische problemen, veelal bij kinderen. Hoe het rechtzetten van een gebit met behulp van euritmieoefeningen precies in zijn werk gaat, en hoe in sommige gevallen een beugel zelfs overbodig wordt, daarover vertelt Veerman in een boeiend gesprek over de geheimzinnige relatie tussen vorm en dynamiek. Tekst | Petra Essink
Fotografie | Hapé Smeele, Mareike Kaiser en Rita Creaufmüller-Ebersold



Op de vraag om iets over zijn orthodontiespecialisme te vertellen, duikt Veerman allereerst in zijn eigen verleden: 'Ik heb als kind zelf een beugel gehad. Dat is nu ruim 40 jaar geleden, maar als de dag van gisteren herinner ik mij het drukkende en dwingende gevoel dat daarbij hoorde. In mijn opleiding tot euritmitherapeut heb ik geleerd dat het ook

anders kan. Ik vind het bijzonder boeiend om in de praktijk te zien dat gebitten zich in de loop van een euritmitherapiebehandeling inderdaad kunnen aanpassen. De meeste cliënten die ik op dit gebied behandel zijn beugeldragende kinderen. Zij worden onder andere doorverwezen door de antroposofische tandarts in Arnhem. Voor de behandeling van

grote afwijkingen in een gebit is het dragen van een beugel meestal onontbeerlijk. Ouders van de kinderen in mijn praktijk kiezen daarnaast voor euritmitherapie, omdat ze, soms uit eigen ervaring, weten hoe dwingend een beugel werkt. Hun intentie is veelal om 'het beste te maken' van de beugelperiode van hun kind. Met euritmitherapie kun je de dwingende kracht van een beugel namelijk gedeeltelijk compenseren. En tegelijk versnel je het veranderingsproces van een gebit. Er komen regelmatig reacties van orthodontisten dat tanden en kiezen zich zo makkelijk laten verzetten. Dat 'het zo snel gaat'.'

Hoe ziet dat 'compenseren' er uit? Kun je dat beschrijven?

'Een interessante eigenschap van een

gebit is dat het in zijn uiterlijke vormen laat zien hoe een mens innerlijk in elkaar steekt. Dat betekent ook dat wanneer ik van buitenaf, dwangmatig (met een beugel) iets ga veranderen of corrigeren, zonder daar zielsmatig iets tegenover te stellen, ik een zekere balans verstoort. Want bij iedere natuurlijke ontwikkeling van een gebit, ook al leidt die tot een orthodontistische afwijking, is toch altijd sprake van een zekere balans tussen buiten (gebit) en binnen (zieleontwikkeling).

Je kunt deze wetmatigheid terugvinden in het opvallende fenomeen dat in de reguliere orthodontie gebitten die door een beugel gecorrigeerd zijn, zonder fixatiemethoden weer geheel of gedeeltelijk in de oude stand gaan staan. Het gebit wordt dan wel gecorrigeerd door de beugel, maar de rest

van het organisme heeft niet meebewogen en probeert het gebit weer terug te roepen in de bekende toestand. Door een beugelbehandeling met euritmie te begeleiden, help je het kind in het creëren van een nieuw evenwicht tussen binnen en buiten. Voor de buitenkant zorgt de beugel, de binnenkant is voor rekening van de euritmie. We beginnen de therapie meestal een maand voordat de beugel geplaatst wordt. Daardoor maak je het gebit op energetisch (etherisch) gebied alvast 'bereid' om mee te veranderen. Naast de innerlijke begeleiding en ondersteuning dragen de oefeningen enorm bij aan de uiterlijke gebitscorrectie. Kleine gebitsafwijkingen kunnen veelal gecorrigeerd worden door alleen de euritmieoefeningen.

Overigens kan het voor volwassenen, met of zonder beugel, ook zinvol zijn om met euritmitherapie aan het gebit en/of de zielegesteldheid te werken. Al gaat bij volwassenen alles wel wat trager, kinderen zijn nu eenmaal nog een stuk 'flexibeler'.'

Kun je nog iets uitgebreider ingaan op de werking van euritmitherapie op tanden en kiezen?

'Om de bijdrage van euritmitherapie

Wat is euritmie?

De euritmie werkt met geheel eigen klank- en taal gerelateerde bewegingen. Zo heeft iedere klinker en iedere medeklinker, en ook iedere toon en elk interval, een eigen bijpassend euritmiegebaar. Binnen de euritmitherapie worden deze gebaren therapeutisch ingezet.

Wie is Wieger Veerman?

Wieger Veerman (54) volgde in de jaren negentig de opleiding tot euritmist. Vanaf 2005 deed hij een vervolgopleiding tot euritmitherapeut. Tijdens zijn afstuderen werkte hij samen met een antroposofische tandarts en leerde hij hoe euritmie ingezet kan worden bij gebitscorrectie.

Sinds 2008 is hij werkzaam als euritmitherapeut vanuit zijn eigen praktijk in Warnsveld. Hij is intussen gespecialiseerd in het behandelen van orthodontistische problemen, naast dyslexie, oogproblemen en hooggevoeligheid.

Drie jaar euritmietherapie



Tijdens de eerste behandelperiode (25.5.2009)



Tegen het eind van de vierde behandelperiode (7.9.2010)



Na afloop van de zevende behandelperiode (3.7.2011)



Na afloop van de acht behandelperioden (11.4.2012)

pie aan orthodontie te kunnen begrijpen moet je iets weten van de zogenaamde metamorfosetheorie van Rudolf Steiner. Deze beschrijft dat je in de bouw van het hoofd de gehele mens terug kunt vinden. Zo heb ik geleerd dat er een op het eerste gezicht relatie bestaat tussen de vorm van de kaken en de dynamiek van de ledematen. De bouw van de bovenkaak (inclusief tanden en kiezen) correspondeert met de beweeglijkheid in de armen. En de vorm van de onderkaak is gelinkt aan de dynamiek van de benen. En wel op zo'n manier dat de bewegingen van de linker arm en het linker been een werking hebben op de rechterkant van het gebit, en andersom.

Deze metamorfosewetmatigheden zijn niet zo eenvoudig te begrijpen. Echter, door erop te studeren wordt het aannemelijk dat je met een fijnzinnig gerichte en vaak herhaalde euritmistische arm- of beenbeweging echt een verandering op een gewenste plaats in het gebit kunt bewerkstelligen. En dan kan ik nog specifiek ingaan op de elkaar aanvullende werking van de euritmiegebaren van de klinkers en medeklinkers: de euritmiebewegingen die horen bij de medeklinkers zijn de *bouwers* van de nieuwe vorm. De klinkeroefeningen zijn de *helpers* die helpen bij de bewoning ervan.

Maar er is meer. Met euritmietherapie kun je niet alleen beweging krijgen in de stand van de tanden en kiezen, het werkt ook in op de groei en ontwikkeling van kaken en kaakgewrichten. Veel orthodontistische afwijkingen hangen namelijk samen met een niet goed op elkaar afge-

Simon



Simon, november 2010



Simon, februari 2012

Simon kreeg euritmietherapie van de Duitse euritmietherapeute Rita Creyaufmüller-Ebersold, vanwege zijn overbeet. Hij werd tijdens zijn achtste levensjaar, in het eerste half jaar van 2011, twee keer per week een half uur behandeld. De belangrijkste euritmieoefeningen voor Simon waren de oefeningen die horen bij de klanken K, A en S.

stemd zijn van boven- en onderkaak. Volgens diezelfde metamorfoseleer weerspiegelen zich in de kaakgewrichten de vingers en de tenen. Om die kaakgewrichten soepel en beweeglijk te maken en ook om extra ruimte te creëren voor tanden en kiezen laat ik de kinderen behendigheidsspelletjes met de vingers en tenen doen. Dit naast de euritmieoefeningen, die inwerken op de stand van de tanden. Je kunt denken aan jongleren en vinger-spelletjes, of schrijf oefeningen met je tenen.'

Hoe ziet zo'n beugelondersteunende euritmiebehandeling er in de praktijk uit?
'Een behandeling duurt een half uur en tijdens één beugeljaar zijn ongeveer vijftien behandelingen met euritmie nodig. Ik geef kinderen de opdracht thuis ongeveer tien minuten per dag te oefenen, want dat versterkt het effect. Ik vraag ze om thuis de ene dag euritmieoefeningen te doen en de andere dag behendigheidsoefeningen. Dat zes dagen lang, om en om. En dan een dag rust.'

En hoe snel merk je resultaat?
'Resultaten zijn soms al na twee maanden te zien, maar moeilijk te meten. Want het is altijd de vraag: wat is het effect van de beugel en wat wordt bewerkstelligd door de euritmie? En de zielsmatige ondersteunde effecten zijn helemaal moeilijk te meten. Overigens is het resultaat sterk afhankelijk van de aard van de afwijking en de mate waarin thuis geoefend is.'

Waar vind ik een tanden-euritmie-therapeut

Niet iedere euritmie-therapeut is gespecialiseerd in orthodontie. Op de site van de NVET (www.euritmietherapie.nl) kun je, via het contactformulier, vragen welke tandeneuritmie-therapeut bij jou in de buurt zit.

Pure Coverz
pure organic

voor comfortabel en duurzaam wonen

beddengoed
badtextiel
stoffen en
naaigaren
biologisch
& fairtrade

10% korting
met code: stroom

www.purecoverz.nl

WELEDA

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

Calendula Zalf
Arnica Gel
Infludo
Santum

boeken

Het achtvoudige pad



Boeddha ontwikkelde zo'n 500 jaar voor Christus een *achtvoudig pad*, waaraan mensen interesse, liefde en mededogen konden oefenen. Meer dan 2400 jaar later beschreef Rudolf Steiner hoe dit pad van Boeddha ook door mensen in de moderne tijd gevolgd zou kunnen worden. Dit gegeven inspireerde Joop van Dam om er met verschillende groepen mensen vele jaren lang intensief mee te werken. De ervaringen die hij daardoor opdeed tekende hij op in dit prachtige kleine boekje dat, niet toevallig, is uitgegeven door de beroepsvereniging van zorgprofessionals antroposofische zorg (V&VN). De achtvoudige oefening op dit pad, die bestaat uit het streven naar achtereenvolgens de juiste voorstelling, het juiste besluit, het juiste woord, de juiste daad, het juiste standpunt, het juiste streven, de juiste herinnering en de juiste beschouwelijkheid, versterken ook nu nog de interesse in, de liefde voor en het mededogen met de medemens. Eigenschappen die

onontbeerlijk zijn voor therapeuten, artsen en verplegers. Het compacte boekje is prachtig vormgegeven en geïllustreerd, met afbeeldingen van acht op het achtvoudige pad geïnspireerde glas-in-loodvensters, gemaakt door kunstenaar Carlo Pietzner. Een boekje om naast je bed te leggen. Voor minstens iedere dag van de week is er een verhaaltje om mee in te slapen, en zeker niet alleen voor mensen uit de zorg. (PE)

s | Het achtvoudige pad, Joop van Dam. Uitgegeven bij V&VN Antroposofische Zorg, 2013. € 14,-



Wordt vervolgd

Wie zijn eerdere boek 'Houden van de aarde' gelezen heeft, herkent direct de geestige stijl waarin ook dit nieuwe boek van Michiel Rietveld geschreven is. In een doorgaande smeulende stroom van eigen gevonden terminologieën en originele voorbeelden leidt hij de

lezer op een vanzelfsprekende en begrijpelijke manier door de diverse 'gebiedsdelen' van een stevig onderwerp als karma en reïncarnatie. Niet dat je nu alles weet aan het eind van het boek. Karma en reïncarnatie is geen eenvoudig onderwerp. Het boek is een opstapje naar meer inzicht. En door middel van enkele oefeningen achterin het boek geeft de schrijver de lezer een paar handvatten om eigen ontdekkingen op dit gebied te kunnen doen. Het boek is niet alleen boeiend voor diegenen die voor het eerst kennis nemen van het idee van wedergeboorte. Ook mensen die al langer met deze gedachte leven, kunnen hun hart ophalen, bijvoorbeeld aan de uitleg over hoe temperamenten en grondhoudingen zoals openheid, geslotenheid en desinteresse door de verschillende levens heen bepaalde veranderingen ondergaan. In het voorwoord, geschreven door Hans Stolp, krijgt de lezer een waarschuwing: 'wie dit boek leest begint aan een gevaarlijk avontuur'. En dat zou zomaar kunnen. Want ingewikkelde onderwerpen als abortus, orgaantransplantatie en de betekenis van DNA worden niet gemedend. Als je niet oppast word je zelfs verleid om hier en daar een kleine 'innerlijke salto' te maken. (PE)

s | Wordt vervolgd, Michiel Rietveld. Uitgeverij Cichorei, 2013. € 16,50

In de compositie van een leven doet elke noot ertoe

‘Je zult maar geconfronteerd worden met een ernstige ziekte, bijvoorbeeld kanker. Je baalt ervan en voelt je bedreigd. Als het je dan lukt om op afstand naar je gevoelens te kijken en je af te vragen: heeft mijn ziekte iets te maken met mij als individu, als persoon? dan stel je de vraag naar het karma. Je vraagt eigenlijk: wat zou ik in mijn geschiedenis hebben kunnen meemaken waardoor deze aanleg tot stand is gekomen? Samen stellen we vragen bij iemands biografie. Wat gaat er verborgen achter de oppervlakte?’ Tekst | Inica Loe Fotografie | Heidi Arts

Jaap van de Weg (1948) doet zijn naam eer aan als consultatief arts, met een praktijk voor psychosomatiek en karmavragen: hij begeleidt mensen op hun weg door het leven. Sinds een aantal jaren geeft hij overal in het land cursussen. Zijn hoofdthema's zijn: *gezondheid, ziekte en karma*. Hij is auteur en houdt lezingen. Zijn vader en moeder waren beiden enthousiast over hun werk als arts, de grootvader naar wie hij is vernoemd had als zending een eigen ziekenhuis. Zelf, zo zegt hij, heeft hij door een reeks ziektes de waarde van warmte en liefde aan den lijve ondervonden.

Hoe doe je dat, het gesprek op een niet zo alledaags thema als iemands karma brengen?

‘Ik probeer heel voorzichtig, stapsgewijs, daar naartoe toe te gaan. Je

merkt op een gegeven moment of iemand ervoor openstaat. Er ontstaat soms een gevoel van herkenning als je op zoek gaat naar het waarom van bepaalde gebeurtenissen. Je moet de afzonderlijke ervaring bekijken in relatie tot al het andere en zorgen dat je je niet blindstaart op dat ene. Het helpt mij dat mensen die bij mij komen vaak goed voorbereid zijn. Ze weten wat ik doe en kiezen daar bewust voor.

Als het over karma gaat dan ga ik er vanuit dat niet *ik* het weet, maar dat *de ander* het antwoord kent. Onbewust heeft hij of zij die wijsheid in zich. Door mijn vragen probeer ik die in beeld te krijgen. Wat heeft iemand meegemaakt, welke rol speelt ziekte daarbij, hoe is de compositie van iemands biografie? Op de achtergrond

is daar voor mij altijd de *geestelijke gestalte* op wie ik me richt. Ik bedoel daarmee het wezen dat achter iemand staat en vanuit betrokkenheid en liefde alles mee organiseert. Je kunt het vergelijken met een soort engelbewustzijn: dat deel van de mens dat vanaf een hoger plan het leven op aarde vormgeeft, vanuit een weten dat boven de tijd uitgaat.’

Krijgen mensen ook huiswerk mee?

‘Ja, dat kan. Het eerste huiswerk is bijvoorbeeld: laat het beeld van je leven of van het ziek zijn, dat tijdens het gesprek is ontstaan, de komende tijd bezinken. Hoe vind je dat beeld terug in de ervaringen die je opdoet? Je kunt daaraan denken in termen van muziek. Het leven is één grote compositie, waarin alles met elkaar samenhangt. Een thema wordt zowel *andante* als *allegro* uitgewerkt. Het kent vrolijke, droevige en trage noten maar het thema blijft altijd aanwezig. Een vriend zei mij dertig jaar geleden dat een arts niet militair, maar muzikaal zou moeten denken. Niet in termen van aanval, afweersystemen en weerstand, maar kijkend naar ziekte in relatie met de rest van iemands leven. In een compositie van Mozart doet elke noot ertoe. Wat is de betekenis van deze ziekte binnen het geheel? Ziektes zijn de intrigerende processen in een mensenleven.

Soms geef ik bepaalde oefeningen als ondersteuning. Een terugblik op de dag, het oefenen van de wil of de

Ieders persoonlijke waarheid is voor mij onderdeel van de veel grotere waarheid die ik zoek

meditatie van de dankbaarheid. Daarmee schep je een bepaalde innerlijke stemming die helpt om meer naar binnen te gaan. De zoektocht naar het hoe en waarom leidt vaak naar jeugdherinneringen. Als je vader erg agressief was dan was hij schuldig en jij het slachtoffer. Op het moment dat je slachtoffer bent geworden verlies je een stukje van je kracht. Door de karmische vraag te stellen: waarom overkomt mij dit en wat kan ik ermee? neem je de regie over je leven weer meer in handen.’

De dakpanoefening van Rudolf Steiner is voor jou een sleutel tot het karma. Hoe werkt dat?

‘Stel je het volgende voor: er valt een dakpan op je schouder. Dat overkomt je. Maar vanuit een hoger perspectief ben jijzelf het dak opgegaan om ervoor te zorgen dat die dakpan precies op dat moment naar beneden valt, zodat hij op jou terecht komt. Dit gezichtspunt gaf mij een enorm gevoel van vrijheid! Als ik datgene wat mij overkomt zelf blijk te hebben gewild, voel ik mij daardoor veel meer betrokken bij alles wat er gebeurt. De compositie van mijn leven is voor mij dan ook heel belangrijk geworden. Ik kijk er naar met veel meer energie dan normaal. Vooral als er ook nog eens een verband is door al mijn levens heen.’

Als vrijheid zo belangrijk is, in welk opzicht zijn we dan als mensen (nog) onvrij?

‘Gezondheid heeft met warmte en liefde te maken. Er is een relatie tussen ziekte en de afwezigheid van warmte en liefde. Als je bent overgeleverd aan het gegeven dat je astma samenhangt met de verwaarlozing door je moeder in je jeugd, dan zit je nog steeds in de kou. Maar wanneer je je afvraagt: waarom heb ik mijn moeder als het ware gevraagd, nog vóór mijn geboorte, om me deze ervaring te geven, dan kom je dichterbij je warmte, bij de liefde in jezelf. Daar gaat een gezonde werking van uit, en dan leef je ook heel anders. Mensen genezen niet altijd van hun kwaal als ik ze begeleid, maar hun mate van gezondheid wordt wel groter.’

Hoe heb je de vaardigheden ontwikkeld die voor dit werk nodig zijn?

‘Ik ben twee keer zeven jaar huisarts geweest, en heb drie keer zeven jaar dit werk gedaan. Op dit moment is er een verschuiving gaande naar het werken met groepen. In mijn medische opleiding heb ik geleerd meteen in te zoomen op wat er acuut nodig is. Later kwam ik erachter dat je dan vervolgens weer moet uitzoomen om zicht te krijgen om het geheel van iemands leven. Je draait de verrekijker om en gaat steeds groter kijken; je spant de boog tot aan het complete leven en zelfs tot meerdere levens.

De eerste jaren heb ik moeten leren om wakker te luisteren, zonder meteen te weten. Dat zijn we niet gewend. Als huisarts moet je snel een diagnose

kunnen stellen. In deze praktijk begin ik met niks. Wat vertelt iemand en welk beeld rijst daaruit op? Dat betekent dat je soms drie kwartier luistert zonder een aanknopingspunt te vinden. Dan ga je toch twifelen aan je eigen vermogens: kan ik niet beter wat anders gaan doen? Na een paar jaar wist ik inmiddels dat je door die fase heen moet. Je zintuigen raken gescherpt om in het verhaal het kleine poortje te vinden dat je door kunt steken naar de biografie en naar het karma toe.

Vrouwen zeggen vaak: ik weet niet hoe ik beginnen moet. Begin maar in het midden, dan komt de rest vanzelf wel. Mannen komen vaker met iets gestructureerds, wat zij al voorbereid hebben. Er is dan wel een kader, maar de betrokken verwondering is eruit. Dan moet ik goed luisteren en voelen waar zich toch een thema openbaart. Door dat zoeken word ik happig, net als bij een Krimi. Je kijkt rond en vraagt je af: wat klopt hier niet? Bij de onderzoeksgroep met wie ik al zeven jaar werk weten ze dan: nu gaat het alarm aan.’

Wat betekenen andere mensen voor jou?

‘Het liefdevol kijken naar je eigen leven schept ruimte in de ziel. Het wordt groter dan dit ene moment, dit ene leven. Als je daar samen naar zoekt werkt dat verbindend, er kan een troostend beeld ontstaan. Toch ben ik niet primair een mensenmens, al werk ik mijn levenlang al met mensen. Vorig jaar zei iemand die mij

goed kent: eigenlijk ben jij vooral geïnteresseerd in de waarheid, eerder dan in mensen. Baf! Ik voelde mij gekend en daar was ik intens dankbaar voor. Het hele palet van de menselijke waarheid... dat is het mooiste boek wat ik ken. Ik lees altijd in dat boek. Ieders persoonlijke waarheid is voor mij onderdeel van de veel grotere waarheid die ik zoek.

Al tijdens mijn artsenopleiding heb ik de afslag genomen naar de antroposofische geneeskunde. Na mijn huisartsenpraktijk ben ik begonnen met het perspectief van de psychosomatiek, dus de relatie tussen ziel en lichaam. Tien jaar later kwam het karma erbij. De vraag rijst: wat is nu de volgende stap? Ik wil veel specifiek gaan kijken naar de relatie tussen karma en bepaalde ziektebeelden. Longkanker geeft een heel ander beeld dan bijvoorbeeld borstkanker. Wat zegt dat tegen de achtergrond van het karma, wat is er voorgevallen dat de ziekte in dat ene orgaan terecht is gekomen? Het werken met groepen geeft veel gelegenheid om dat te onderzoeken. De leden van een groep zijn getuigen van elkaars verhalen, net als bij familieopstellingen. In een groep zijn tegelijkertijd de veiligheid én de objectiviteit aanwezig die nodig zijn om dergelijke intieme vragen te onderzoeken. Ik hoop dat ik dit werk ook in samenwerking met Antroposofie verder vorm kan geven.’



Boreas-reizen in 2014

- **Chartres:** 30 maart – 3 april
Bron van inspiratie, vroeger en nu
- **Bulgarije:** 18 april – 28 april
Orthodox Paasfeest, Orfeus mysteriën en Thraciërs
- **W-Frankrijk:** 15 mei – 25 mei
Oude culturen, sterke vrouwen en de Graal
- **IJsland:** 13 juni – 25 juni
Grote rondreis in pure schoonheid
- **Ierland:** 17 juli – 27 juli
Wieg van de Europese mysteriën
- **Letland, Estland en St. Petersburg:** 9 aug. – 17 aug. Een duik in cultuur en geschiedenis
- **Externsteine (Dld.):** 30 aug. – 1 sept.
Raadsels in het Teutoburgerwoud

Vraag onze reisbrochure !

Informatie, reisbeschrijvingen en boekingen:
WWW.BOREAS-REIZEN.NL of bel 0343 412 477

PURE EN EERLIJKE PRODUCTEN

BIO LOGISCH VOOR DIEREN
GROOT EN KLEIN



- Voeding en supplementen
- Dierverblijven
- Meststoffen en zaaigoed
- Waterkwaliteit



www.bio-ron.com • info@bio-ron.com • 0525-656795

boeken

Kan eenzaamheid zinvol zijn?

Psycho-sociaaltherapeute Renée Zeylmans heeft beroepsmatig ervaring met rouw- en verliesverwerking, maar ook in haar eigen leven werd zij geconfronteerd met verlies. Deze ervaringen zijn mede de inspiratie geweest bij het schrijven van dit boek. Enige voorkennis van het esoterisch gedachtegoed en vertrouwde met de taal en de begrippen die daar bij horen zullen het lezen vergemakkelijken. Eenzaamheid ervaren en doorleven en ook het beleven van stilte en lijden zijn wegen om jezelf te leren kennen, zo lezen we. Ze helpen om de zin van je bestaan te vinden, alsook begrip te ontwikkelen voor je medemensen. Uitgangspunt voor Zeylmans is dat we er zelf voor gekozen hebben om op aarde te komen om te leren. Alsook om na de dood terug te keren in de geestelijke wereld, waar onze oorsprong ligt. De weg in ons aardse bestaan is een zoeken naar evenwicht tussen volledig in de wereld staan en 'voelen dat je niet van deze wereld bent', aldus Zeylmans. Vaak geen lichte opgave. Het onderwerp wordt belicht vanuit meerdere invalshoeken, zoals 'medelijden' en 'vervreemding'. Obstakels op onze weg zijn vaak eigen en andermans verwachtingen. De buitenwereld heeft vaak niet een verbindende, luisterende en

accepterende houding, maar eerder een ontvluchtende of hulpverlenende reactie op een mens die eenzaam is. Zeylmans illustreert haar tekst met citaten en gedichten. Meerdere van Rudolf Steiner, enkele van haar eigen hand. Het is een boek om in af te dalen. Eenmaal 'in' het onderwerp weet de tweede helft van het boek meer en meer te boeien. Herlezing van het boek is als meditatief instrument aan te bevelen. (ML)

s | Kan eenzaamheid zinvol zijn?
Renée Zeylmans. Uitgeverij Cichorei, 2013. € 14,50



Biologisch-dynamische landbouw als helende impuls

In de landbouwcursus die Rudolf Steiner in 1924 hield voor boeren nodigt hij mensen uit om in de alledaagse praktijk aandacht te hebben voor de 'grote samenhangen'. Antroposofisch arts Joop van Dam onderzoekt in duidelijke taal twee aspecten van deze landbouwcursus. Het boerenbedrijf als individualiteit, in vergelijking met het menselijk organisme, en de preparaten die worden gebruikt in de biologisch-dynamische landbouw. Het maakt het eenvoudiger om de preparaten en hun onderlinge samenhang te begrijpen wanneer je de tegenpool van zo'n preparaat er ook bij betreft, legt van Dam uit. 'Weet krijgen van datgene wat niet zichtbaar is op aarde, en er toch bij hoort en erin werkzaam is', is een leidmotief van het boekje. De aarde zal, volgens de genoemde richtlijnen bewerkt, goed voedsel voortbrengen en er zelf gezonder van worden. Vanuit zijn rijke ervaring geeft Joop van Dam een veelkleurige schildering van gezondheid en ziekte van aarde en mens. Uiterst lezenswaardig voor boer, tuinder en consument! (ML)

s | Biologisch-dynamische landbouw als helende impuls, Joop van Dam. Uitgeverij Pentagon, 2013. € 12,-

nieuws

Kruiden kunnen helpen bij psychische klachten

Maandag 13 januari 2014 promoveerde Rogier Hoenders (psychiater) aan de Rijksuniversiteit van Groningen. In zijn proefschrift 'Integrate Psychiatry' breekt hij een lans voor integrale psychiatrie, waarmee hij een behandelingsvorm bedoelt waarin elementen uit de reguliere geneeskunde worden gecombineerd met complementaire en alternatieve geneeswijzen (CAG). Zo stelt hij dat sommige Chinese en Ayurvedische kruiden en stoffen een waardevolle aanvulling zijn op anti-psychotica. Tegelijk is de effectiviteit van voedingssupplementen zoals omega3-vetzuren en vitamine B en C als aanvulling op antipsychotica onvoldoende bewezen.

Nederlands Dagblad, 15-1-2014



Kwaliteit van leven moet maatstaf zijn

Het voorstel om het niet-behandelen te vergoeden is net zo pervers als het huidige vergoedingensysteem, schrijven Petrie Roodbol (bijzonder hoogleraar verplegingswetenschappen, innovatie en educatie UMCG) en Gonda Stallinga (UMCG, promoveert op toepassing International Classification of Functioning Disability and Health). Het gesprek in de spreekkamer moet niet gaan over de zin of onzin van een behandeling, zoals minister Schippers stelt, maar over de betekenis van

ziekte voor de patiënt en zijn naasten. Wat is voor u gezondheid? Wat zijn de doelen in uw leven? Waar beleeft u plezier aan? Dát zijn de wezenlijke vragen. Dat betekent dat een 84-jarige patiënte met een behandelbare aandoening als slokdarmkanker, intensief behandeld wordt omdat zij voor haar kleinkinderen zorgt. Dat een even oude vrouw die ook slokdarmkanker heeft, niet behandeld wordt omdat het voor haar niet meer hoeft.

NRC Handelsblad, 4-1-2014

De nieuwsberichten zijn verzorgd door Petra Essink



Antroposofische geneeskunde

Amhem, Steenderen, Zutphen
Loes Klinge, Antroposfisch Arts Gelderland | Consultatieve praktijk Steenderen: www.loesklinge.vpweb.nl | Consultatiebureau Zutphen: www.antrocbzutphen.nl | Consultatiebureau Amhem: www.therapeuticumaquamarijn.nl onder huisartsen

Rotterdam
Aart van der Stel
Antroposofisch en consultatief arts | Robert Schumanring 17, 3137VB Vlaardingen | Spreekuur volgens afspraak | T: 06 463 116 86

Rotterdam
Therapeuticum Helianth
Antroposofisch gezondheidscentrum | T 010 420 17 01 | www.helianth.nl

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

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

Muziektherapie

Den Haag
Praktijk Muziek Speciaal
Praktijk voor Kunstzinnige Therapie Muziek, specialisme: kind en jeugd | Zonnebloem-

straat 44, 2565 RZ Den Haag
| T: 070 388 1201 | www.muziekspeciaal.nl
Groningen
Balans-Muziek, praktijk voor muziektherapie | Gooyke van der Schoo | Gerard Doustraat 91, 9718 RH Groningen | T: 050 527 8453 | www.Balans-Muziek.nl

Havelte
Muziekspel: praktijk voor muziektherapie | Betsy van den Boogaard | Veendijk 22, 7971 RR Havelte | T: 0522 492 317

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

Chirofonetiek

Eindhoven, Zutphen
De Linde: praktijk voor chirofonetiek (en kunstzinnige therapie) | Floor de Boer, te Zutphen en therapeuticum Mercur te Eindhoven | T 06 483 021 63 | floor.boer@live.nl | Alternatieve oplossing t.a.v. vergoeding in overleg mogelijk

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

Psychosociale therapie

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

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

Eindhoven/Brunssum/Maastricht
Gezondheidszorgpsycholoog Praktijk voor Antroposofische Diagnostiek, Gespreksterapie en Psychotherapie
(NVAP). Psychosociale zorg ten behoeve van Oncologiepatiënten (NVPO) | Johan Littel | T: 045 521 5407 | www.johanlittel.nl

Heemstede/Zaandam
Praktijk voor werk- en levensvragen Individuele psychosociale therapie, biografisch werken, jobcoaching, loopbaanbegeleiding, relatietherapie, zingevingsvraagstukken | Drs. Lucia Pultrum | T: 023 545 0373 | www.luciapultrum.nl

Zutphen
Psychosociale therapie, stresscoaching, yoga, hart-coherentie, zwangerschaps-yoga, (natuur)voedingsadvies | Heleen Kloosterhuis | Maria Rutgerstraat 43, 7207 GX Zutphen | T: 06 226 07 532 | info@heleenkloosterhuis.nl | www.heleenkloosterhuis.nl

Kunstzinnige therapie - beeldend

Amhem e.o.
'Ik-ontwikkel' Kunstzinnige therapie aan huis; + therapeutisch kleuradvies en sluiëren van ruimten | Hugo Tijssen | T: 06 233 259 98 | yhugot@gmail.com

Eindhoven
Praktijk voor medische schildertherapie op basis van licht, kleur en duisternis | Karin Lamers | T: 06 520 74 800 | karinlamers@planet.nl | www.medischeschildertherapie.nl

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

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

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

Zeist/Bodegraven
Marlies 't Hart | Kunstzinnig therapeut en HSP begeleider | T: 030 2681599 / 06267 80 863 | www.marliesthart.nl

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

Kunstzinnige therapie - spraak

Rotterdam
AsmaraKlank Stempraktijk
Stemvorming (Werbeck methode), stemproblemen, hooggevoeligheid, overgevoeligheid geluid | Brigitte van Bourgonje | Trondheimpad 46, 3067 DM Rotterdam | T: 010 420 9371 | www.asmaraklank.nl

Euritmitherapie

Rotterdam
Katrin Beise
Euritmitherapeute in het Therapeuticum Helianth | Vredeman de Vriesstraat 19-23, 3067 ZJ Rotterdam | T: 010-2263788 of 06-44124050 | www.euritmierotterdam.nl

Zutphen/Warneveld
Praktijk voor euritmitherapie | Wieger Veerman | Sint Martinusstraat 9, 7231 CK Warneveld | T: 0575 572 124

Voeding

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

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

Antroposana

Plaatselijke afdelingen
Aquamarijn (Arnhem) Gerard Rotteveel | T: 026 3512712 | E: g.rotteveel50@upcmail.nl
Artaban (Hoorn) Astrid de Lange | T: 0229 239350 | E: artaban@antroposana.nl
Duindoorn (Den Haag) H. Michiel-sen | T: 070 7371333 | E: duindoorn@antroposana.nl
Egelantier (Bergen) Sonja Grin | E: egelantier-bergen@kpnmail.nl
Eindhoven Henk Verboom | T: 06 150544717 | E: antroposanaeindhoven@hotmail.nl
Fryslân (Leeuwarden) Ria Dijkstra | T: 058 2664746 | E: rietje_50@hotmail.com
Helianth (Rotterdam) Nynke Roukema | E: helianth@antroposana.nl
Jaspis (Driebergen-Zeist e.o.)

Roos Chan | T: 030 6924403 | E: jaspis@antroposana.nl
Keerkring (Haarlem) Hilda Rijkmans | T: 023 5518640 | E: seckr.keerkring@gmail.com
Maretak (Zoetermeer) Jaques van Nieuwburg | T: 079 3421956 | E: j.vannieuwburg@planet.nl
Meander (Breda) Hans van Gennip | T: 0765878834 | E: hansvangennip@gmail.com
Noordelijke afdeling (Groningen) Nienke Boschman | T: 0595 424 251 | E: nienke.boschman@planet.nl
Steden3hoek (Apeldoorn, Deventer, Zutphen) Fred Volmer | T: 0570 649940 | E: WF.volmer@inter.nl.net
Symphytum (Vlaardingen) Boukje Parry | T: 06 15044510 | E: boukje.parry@gmail.com
Tilburg i.o. Richard Fischer | T: 013

4685371 | E: ricfish@gmail.com
Wilg (Alkmaar) Gerda Schoen | T: 072 5625175 | E: antroposana-alkmaar@live.nl
Zonneweg (Dordrecht) Thea van Veen | T: 078 6814535 | E: secretariaat.zonneweg@antroposana.nl

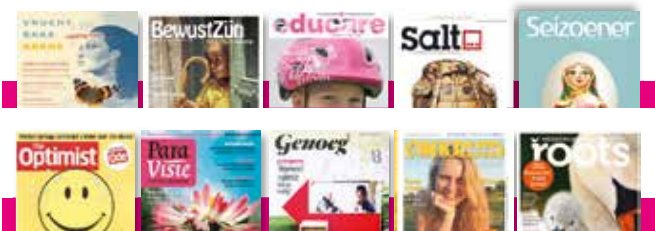
Regio's
Regio Zuid (Brabant) Henk Verboom | T: 06 150544717 | E: antroposanaeindhoven@hotmail.nl
Regio Zuid (Limburg) Johan Littel | T: 045 5215407 | E: johanlittel@xs4all.nl
Regio's Centrum, Noord, Noord-West, West, Oost Gastvereniging
VOAG (Leiden) Tromp de Vries | T: 071 5416732 | E: trompde-vries@casema.nl

Overige therapieën

Amhem
haptonomische therapie op antroposofische basis | Marianque den Draak | T: 026 442 2824 | Burgemeestersplein 13, Amhem | www.PraktijkDenDraak.nl | www.zorgmassageoplocatie.nl

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

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



www.bewusteleesmap.nl

Graag informeren we u over hoe het met Antroposana gaat. We hebben de topdrukte in de maand december goed doorstaan. We startten een ledenwervingsactie - naast een interview in Seizoener ook een kleurig inlegvel om je in te schrijven als lid -, communicatie naar u over de Antroposapolis vond plaats en de contributiebrieven gingen uit. Dit alles in een paar weken tijd, met minimale bezetting en grotendeels in eigen beheer om zo veel mogelijk kosten te besparen. En nu in januari kunnen we hiervan al vruchten plukken want we kunnen veel nieuwe leden verwelkomen. Zowel via dat genoemde inlegvel (dat ook op de website staat), als dankzij de hulp van leden die nieuwe leden hebben aangebracht. Via deze weg willen wij u daarvoor graag hartelijk bedanken. We ervaren zo hoe de leden Antroposana dragen. Zegt het voort!

Wat ons ook verheugt is de ontvangst van de contributie. Op dit moment is 65% van de contributie door de leden betaald en dat is een mooi resultaat. We hopen dat in februari alle leden de contributie hebben betaald, ook vanwege de begroting voor 2014. Deze werd in de Ledenraadsvergadering van november jl. vastgesteld; kunnen we die handhaven of moeten we nog verder bezuinigen? En we willen natuurlijk ook niet onvermeld laten dat een aantal van u bij het betalen van de contributie een extra bedrag aan Antroposana heeft geschonken. Heel veel dank hiervoor!

De betrokkenheid van leden komt tevens naar voren door suggesties die worden

gedaan vanwege de berichten over de bezuinigingen. Zo zal de volgende Stroom op dunner papier worden gedrukt; kostenvermindering in zowel papier- als verzendkosten. Daarnaast doet het ons deugd te kunnen melden dat we met succes een fonds hebben aangeschreven waardoor we een mooi project kunnen uitvoeren. In een volgende Stroom kunt u hierover meer lezen.

Tenslotte nemen we u nog mee naar onze laatste Ledenraadsvergadering. Het ochtendprogramma stond geheel in het teken van de afdelingen. Aan welke ondersteuning hebben de afdelingen behoefte met alles wat er speelt? Er werd levendig uitgewisseld over onderwerpen als de opkomst bij lezingen, de

aandacht voor pr en communicatie op lokaal niveau, de samenwerking in/met het therapeuticum, de ledenwerving op lokaal niveau, maar ook over een aantal zorgpunten zoals opvolging van zorgverleners. In de middag werd een nieuw bestuurslid benoemd; mw. Wieneke Groot. Zij zal zich in de volgende Stroom aan u voorstellen. Tevens kon alvast gemeld dat er reacties waren gekomen op de advertentie voor nieuwe bestuursleden. En in dit bericht kunnen we inmiddels melden dat een eerste bestuursvergadering met nog twee kandidaat-bestuursleden heeft plaatsgevonden. Ook hierover meer in de volgende Stroom.

Bestuur Antroposana



Alkmaar, 13 februari

Autisme en ADHD Lezing door Erik Beemster, schrijver van 'Psychiatrie – disbalans in de samenhang van de wezensdelen.' Over de kenmerken van autisme en ADHD, hoe deze problematiek te begrijpen mede vanuit het antroposofisch mensbeeld.

Tijd: 20u | Plaats: De Wijkwaard, Muiderwaard 242 | Kosten: leden 2,50, niet leden 7,50.

Bergen NH, 18 februari

Ouderschapscafé Thema: 'Los in je lichaam' Het hooggevoelige kind beter begrijpen en begeleiden met Marjan Zevenbergen Psycholoog NIP. Speciale gast: Hans Lemmens, vanuit praktijk voor hooggevoeligheid en autisme

Tijd: 19.30-21.30u | Plaats: Therapeuticum Egelantier, Prinsesselaan | Info: info@bloemenopjepad.nl

Driebergen, 19 februari

Hooggevoeligheid Studiemiddag met verschillende workshops

Tijd: 13.30-21.30u | Plaats: Kraaybeekerhof, Diederichslaan 25 | Info: www.kraaybeekerhof.nl

Driebergen, 19 februari

Hooggevoeligheid als opvoedingsvraagstuk Lezing Renée Slot, consultatief antroposofisch arts

Tijd: 19.30-21.30u | Plaats: Kraaybeekerhof, Diederichslaan 25 | Info: www.kraaybeekerhof.nl

Dordrecht, 1 maart

Hooggevoeligheid en overgevoeligheid geluid Wat is hooggevoeligheid? Is er een verband tussen

hooggevoeligheid en overgevoeligheid voor geluid? Op een interactieve wijze worden de thema's verkend.

Tijd: 14 - 16u | Plaats: Therapeuticum Zonneweg, Reeweg Oost 52 | Kosten: 7,50 | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Eindhoven, 18 maart

Op je gezondheid!! Voordracht door Loek Dullaart, vrijeschoolleeraar en schrijver. Wat is gezondheid? Wat kunnen we er zelf aan doen? Etherkrachten, werkzaam in de ons omringende plantenwereld, kunnen ons voeden en genezen.

Tijd: 20-22u | Plaats: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Kosten: 7,50 | Info: henkverboom@hetnet.nl | 06 150 544 71

Driebergen, 19 maart

De ziekte kent geen tijd Lezing Hans Lemmens, psychotherapeut

Tijd: 19.30-21.30u | Plaats: Kraaybeekerhof, Diederichslaan 25 | Tijd: 19.30-21.30u | Info: www.kraaybeekerhof.nl

Alkmaar, 27 maart

Hoe gaat u beter worden? Ergens we weten we allemaal wel dat we gezond makende mogelijkheden hebben, alleen weten we vaak niet hoe we die tevoorschijn kunnen halen. Daarom willen we graag met elkaar in gesprek gaan, delen wat we zelf in huis hebben en leren van de anderen oplossingen.

Tijd: 20u | Plaats: De Wijkwaard, Muiderwaard 242 | Kosten: leden

2,50, niet-leden 7,50 | Info: 072 562 51 75 | antroposana-alkmaar@live.nl

Eindhoven, 10 april

In gesprek over... Angst Voordracht door Jaap van de Weg, met medewerking van Xandra Diender, antroposofische psycholoog en een ervaringsdeskundige.

Tijd: 20-22u | Plaats: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Kosten: leden 5 euro, niet-leden 7,50

Dordrecht, 12 april

Overgevoelig voor geluid? Meer rust in je hoofd Praktische oefeningen en handvatten om beter te leren omgaan met overgevoeligheid voor geluid en meer rust te krijgen in je hoofd.

Tijd: 14 - 16.15u | Plaats: Therapeuticum Zonneweg, Reeweg Oost 52 | Kosten: 35,- | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Driebergen, 23 april

HSP in verhouding tot psychische afwijkingen en spirituele crisis Workshop door Bozidar Bonacic, therapeut.

Tijd: 19.30-21.30u | Plaats: Kraaybeekerhof, Diederichslaan 25 | Info: www.kraaybeekerhof.nl

Eindhoven, 15 mei

In gesprek over... Diabetes Voordracht door Sander de Steur, antroposofisch huisarts, met medewerking van een therapeut en een ervaringsdeskundige.

Tijd : 20-22u | Plaats: Novaliscollege, Sterrenlaan 16 | Kosten: leden

5,-, niet-leden 7,50 | Info: henkverboom@hetnet.nl | 06 150 544 71

Dordrecht, 19 maart, 26 maart, 2 april

Ontdek je stem... Spelen, ontdekken en ervaren van de eigen stem, klank en beweging staan op de voorgrond. Aan de slag met Werbeck stemoefeningen, klankimprovisatie en/of zingen eenvoudige liederen. Zangervaring niet nodig.

Tijd: 14.30 - 15.30u | Plaats: Therapeuticum Zonneweg, Reeweg Oost 52 | Kosten: 45,- | Info: Brigitte van Bourgonje | 010 420 93 71 | www.asmaraklank.nl

Driebergen, 21 mei

Diagnostische overwegingen bij hooggevoeligheid Lezing Roger Crijns, antroposofisch arts

Tijd: 19.30-21.30u | Plaats: Kraaybeekerhof, Diederichslaan 25 | Kosten: 25,- excl diner | Info: www.kraaybeekerhof.nl

Leiden, 26 juni

De bijdrage van Antroposofische Gezondheidszorg aan de ontwikkeling van Integrative Medicine. Congres. Doelgroep: onderzoekers, beleidsmakers en zorgprofessionals, zorgprofessionals (in opleiding). Ook toegankelijk voor overige geïnteresseerden. De lezingen zijn met name gericht zijn op wetenschap en beleid.

Tijd: 10-17.30u | Info: <http://www.hsleiden.nl/amcongress2014nl/>

Noord-Franse Maasvallei, 3-6 juli

Geneeskruidenweekend Info: www.fontaines.nl



TOVERBOOM.EU

De Toverboom is een webwinkel waar u Ostheimer en Grimm's houten speelgoed en spellen kunt kopen. U heeft ruime keus, de hele collectie is op voorraad.

Mooie en duurzame kado's in elk seizoen, voor elke gelegenheid of jaarfeest.

Ostheimer figuren zijn uitermate geschikt als spelmateriaal in uw schoolklas of praktijk.



Ostheimer spelfiguren stimuleren de fantasie, creativiteit en het vrije spel. Ostheimer figuren zijn handgemaakt van duurzaam gecertificeerd hout. Mooi vormgegeven Grimm's puzzels, mandala's en spellen in alle kleuren van de regenboog.

www.Toverboom.eu - info@toverboom.eu
Kloosterweg 8 - 9884PH - Niehove - GR - 0594-597113

- geen verzendkosten binnen Nederland
- voor 16:00 besteld, volgende dag geleverd in NL



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



barstensvol leven...!


Kraaybeekkerhof
academie gastronomie landgoed

Opleidingen en cursussen 2014

- **BD landbouw voeding en voedingskwaliteit**
Start 24 januari (nieuw)
- **Natuurvoeding in een notendop**
- **Moestuincursus**
- **Natuur in leiderschap**
- **Natuurvoedingskundige**

www.kraaybeekkerhof.nl



www.campingderoos.nl

Beerzerweg 10 • 7736 PJ Beerze-Ommen