

NIEUWSBRIEF

van Elske Hoen, kunstzinnig therapeut

INLEIDING

Deze zomer begon met een mooi bericht voor mij, namelijk dat mijn registratie als kunstzinnig therapeut bij de beroepsvereniging is verlengd met drie jaar. Dit betekent dat iedereen met een aanvullende verzekering de therapie bij mij geheel of gedeeltelijk vergoed krijgt, afhankelijk van de voorwaarden van je verzekering. Deze nieuwsbrief staat grotendeels in het teken van mijn najaarsprogramma aan cursussen en workshops en uiteraard ook weer twee stukjes om te lezen en misschien nog eens over na te denken. Graag tot ziens en veel leesplezier.

OP DE GOEDE WEG?

Er zijn geen wijze woorden of diepgaande overdenkingen op dit moment. Niet zo gek als je bedenkt dat we in de zomer meer naar buiten gericht leven. Ik probeer in mijn dagelijks tempo het vakantiegevoel nog een poosje mee te nemen. Gewoon lekker rustig bezig zijn en je overgeven aan wat er op je pad komt. Het voelt als een grote rijkdom en als stilte voor de storm. Ook dat klopt, omdat we in het najaar oogsten en letterlijk heftige stormen kunnen krijgen.



Het lijken open deuren, maar hoe vaak staan we eigenlijk stil bij de manier waarop we bezig zijn?

Vaak is dat op een moment dat er iets mis gaat, we raken vermoeid, worden ziek. En dan moeten we alle zeilen bijzetten om de boel weer op de rails te krijgen.

Ik wens je een paar uur voor jezelf, zodat je eens kunt voelen of jij ook nog op jouw goede weg zit.

KORT CURSUSNIEUWS

Zomeratelier

Deze maand (augustus) organiseer ik iedere dinsdag en vrijdag een zomeratelier. Op deze ochtenden van 9.30 tot 12.00 uur kun je vrij tekenen, schilderen en boetseren en komen wanneer je zin hebt. Aanmelden hoeft niet, mag wel.

Cursus Tekenen met pastelkrijt

Vanaf 21 september start de cursus 'Tekenen met pastelkrijt'. In deze cursus leer je onder andere de techniek van het werken met pastelkrijt, zoals greinen, werken in lagen, uitvegen, mengen van kleuren. Verder komen het opbouwen van een intuïtieve tekening en het natekenen aan de orde. Iedere les bestaat uit een korte (technische) oefening en het maken van een tekening met behulp van het tot dan toe geleerde in de cursus.

Cursus Kunstgeschiedenis

Op 14 september start de cursus 'Kunstgeschiedenis, maar dan anders'. In deze cursus staat het zelf tekenen, schilderen en boetseren centraal en de geschiedenis van de kunst is onze gids. Van iedere kunstperiode krijg je een korte inleiding en daarna maken we een kopie van een kunstwerk uit die periode. Aansluitend maken we een eigen kunstwerk in de stijl van de betreffende periode. Op deze manier kun je zelf ervaren wat het kenmerkende van een kunstperiode is.

VOORKOMEN IN PLAATS VAN GENEZEN

Ik ben jaloers op Elske. Al een aantal weken doet ze tweemaal per week aan conditietraining. Gewoon in en om huis. Dus ik zie haar regelmatig in de huiskamer de vreemdste houdingen aannemen tijdens de warmingup, waarna ze naar buiten rent om enige tijd later met een rood hoofd en hijgend weer binnen te komen. Heerlijk! Had ik die zelfdiscipline maar, dan was die tien kilo, die ik te zwaar ben, er misschien zo af.

Steeds meer beseft men dat voorkómen beter is dan genezen en dat iedereen zelf een grote verantwoordelijkheid heeft voor zijn gezondheid. En regelmatig bewegen past daar goed in. Een gezonde geest in een gezond lichaam. Maar ook die gezonde geest heeft regelmatig onderhoud nodig, zodat men geen psychische problemen krijgt zoals depressie, verslaving, angsten.

Regelmatig kunstzinnig bezig zijn kan helpen de geest gezond te houden, net als regelmatige conditietraining het lichaam gezond kan houden. Door kunstzinnig bezig te zijn wordt men zich meer bewust van de dreigende onbalans tussen weten, willen en doen, tussen binnen- en buitenwereld, tussen verleden, heden en toekomst. Hoe het precies werkt is niet duidelijk, maar het werkt. De kunst is alleen om er zelf op tijd bij te zijn zodat er nog sprake is van voorkómen, in plaats van het moeizame proces van genezen te moeten doorlopen.

Ik voorzie dan een grote rol voor kunstzinnige therapie in de toekomstige gezondheidszorg, waarbij voorkómen van ziektes een speerpunt wordt.

Leo van der Heijden

AGENDA NAJAAR 2010

Meer informatie over de inhoud van de cursussen en workshops vind je op www.elskehoen.nl/cursussen.htm

Hele maand Augustus:

Zomeratelier op iedere dinsdag- en vrijdagochtend van 9.30 tot 12.00 u.

Zondag 15 en 29 augustus:

Gratis kennismakingsworkshop van 10.00 tot 11.30 uur

Vanaf 9 september

Open Atelier; iedere donderdagavond van 19.45 tot 21.45 uur

Vanaf dinsdag 14 september:

Cursus Kunstgeschiedenis; om de week van 9.00 tot 12.00 uur (17 lessen)

Vanaf dinsdag 21 september:

Cursus Tekenen met pastelkrijt; om de week van 9.30 tot 12.00 uur (7 lessen)

Zondag 10 oktober:

Workshop

'Ontmoeting in kleur en vorm'

Zondag 12 december:

Workshop 'Even stilstaan bij mijzelf'

Tip:

Geef eens een kunstzinnige cursus of workshop cadeau. Kijk op www.elskehoen.nl/cadeaubon.htm

CONTACT EN AANMELDEN

Elske Hoën

Kunstzinnig therapeut

Nienke van Hichtumstraat 20

6708 SE Wageningen

W www.elskehoen.nl

E info@elskehoen.nl

T 0317-412996

AFMELDEN NIEUWSBRIEF

Als je deze nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mailtje naar

info@elskehoen.nl o.v.v.

'Afmelden nieuwsbrief'.