

## NIUWSBRIEF

van Elske Hoen - kunstzinnig therapeut

### INLEIDING

Voor je op het beeldscherm of in je handen heb je de wintereditie van mijn nieuwsbrief. Je vindt deze keer een en ander te lezen en te filosoferen, een leuke column van Leo van der Heijden en niet te vergeten het cursusprogramma voor het voorjaar van 2010. Laat het zo tussen de feestelijkheden van december maar eens in je rondgaan en wie weet zien we elkaar dan bij de sluiercursus of een van de workshops. In ieder geval: veel leesplezier met deze nieuwsbrief!

### DE BEWEGING NAAR BINNEN

De kortste dag van het jaar komt weer in zicht. Dat betekent voor mij kaarsjes branden, op de bank zitten met chocolademelk en cake, lekker cocoonen met mijn gezinnetje, kortom gezelligheid en feestelijkheden, die zich veelal binnenshuis afspelen. We maken in deze tijd van het jaar letterlijk en figuurlijk een beweging naar binnen. Het is tijd voor reflectie en rust. De natuur doet hetzelfde. De oogst is geweest en de bomen en planten hebben tijd nodig om zich weer op te laden voor een nieuw jaar van groeien en bloeien.

Wat zou het fijn zijn als we in onze maatschappij en ons werkleven deze beweging naar binnen in deze tijd ook zouden maken. Dan bedoel ik dat we in de winter wat minder activiteiten buitenshuis ontplooiën en ons terugtrekken in kleinere kring. En dat we in de lente en de zomer weer actiever worden naar buiten toe.

Voelt dat niet veel vanzelfsprekender dan hoe het nu gaat?

Nu trekt iedereen zich in de zomer terug en liggen allerlei activiteiten stil, omdat we op vakantie gaan. In de herfst en winter beginnen we weer in volle vaart met allerlei nieuwe activiteiten. Hoe vaak hoor je niet iemand zuchten op een donkere winteravond: "Ik zat zo lekker op de bank en was daar bijna blijven zitten in plaats van te gaan .....(vul maar in)."

Ik heb niet direct een oplossing hoe dit nu in de praktijk te brengen, maar het is wel iets dat me bezighoudt.

### CURSUS SLUIEREN



Gesluisde schilderijen spreken mensen vaak aan op hun gevoel. Het zijn hele sferische beelden met heel veel kleurschakeringen, die bijna tintelen op het papier. Dat is ook niet zo gek als je bedenkt dat een sluierschilderij in een heel meditatief proces tot stand komt.

Het komende voorjaar - van maart t/m mei - wil ik graag een sluiercursus aanbieden. Het is een techniek en manier van werken waar ik me heel erg in thuis voel en die ik graag wil delen. Het wordt een cursus van 6 à 7 lessen, waarbij we om de week bij elkaar komen en in de tussentijd kun je thuis verder sluiëren. In overleg met de mensen die zich opgeven zal de cursus op dinsdagmorgen of vrijdagmiddag plaatsvinden (meeste stemmen gelden).





## GESLUIERDE ONTHAASTING

Nee, dit gaat niet over een moslima die aan Zen-meditatie doet. Nee, dit stukje gaat over sluieren, een schildertechniek binnen de kunstzinnige therapie. Hierbij zet je een doorzichtig kleurvlak op met verdunde verf, je wacht tot dit vlak droog is, en zet vervolgens een nieuw kleurvlak op, met een andere vorm. Langzaam ontstaat zo een schilderij, met de nadruk op langzaam.

Als je alleen al bij de beschrijving van deze techniek zenuwachtig wordt, omdat je het gevoel hebt dat je onmogelijk tussen sluiers door tien minuten kunt zitten wachten tot de verf droog is, dan is een cursus sluieren misschien juist wel iets voor jou. Je zult jezelf in ieder geval behoorlijk tegenkomen. Ook voor mensen met ADHD is sluieren heftig.

Een andere associatie die ik bij sluieren krijg is de term "mindfulness". Steeds vaker zie je dit soort cursussen met als effecten: je impact, veranderkracht en creativiteit nemen toe; je werkt met meer focus aan je opdracht; je kunt beter met stress omgaan, je meer ontspannen. Ik weet zeker dat dit ook bereikt kan worden met een cursus sluieren.

"Als we volledig aanwezig kunnen zijn en iedere stap in het Nu kunnen zetten, kunnen we de werkelijkheid ervaren van zaken als 'overgave', 'vergeving' en 'het onnoembare'. Zo kunnen we onszelf openstellen voor de transformerende ervaring van De kracht van het Nu." Ook deze omschrijving van de filosofie van Eckhart Tolle omschrijft volgens mij goed wat sluieren met je doet. Zen met verf, ja dat is nog een andere manier om tegen sluieren aan te kijken. Zen-meditatie met een kwast en schildersezel. Drie uur staren naar langzaam groeiende kleurvlakken en helemaal van de wereld zijn, stoppen met piekeren.

En om dit stukje op een toepasselijke wijze te eindigen wens ik je hierbij alvast een heeel traaaag 2010 toe. Moge het voor jou het Jaar van de Schildpad worden!

Leo van der Heijden

## AGENDA VOORJAAR 2010

Meer informatie over de inhoud van de cursussen en workshops vind je op [www.elskehoen.nl](http://www.elskehoen.nl)

13 december 2009

Workshop 'Het licht in jezelf'

v.a. 14 januari (iedere donderdag)  
Open Atelier

31 januari 2010

Workshop 'Afscheid nemen'

maart t/m mei 2010

Sluiercursus

21 maart 2010

Kennismakingsworkshop

11 april 2010

Workshop 'Een nieuw begin'

25 april 2010

Kennismakingsworkshop

6 juni 2010

Workshop 'Groeien en bloeien'

## CONTACT EN AANMELDEN

Elske Hoen

Kunstzinnig therapeut

Nienke van Hichtumstraat 20

6708 SE Wageningen

W [www.elskehoen.nl](http://www.elskehoen.nl)

E [info@elskehoen.nl](mailto:info@elskehoen.nl)

T 0317-412996

## AFMELDEN NIEUWSBRIEF

Als je deze nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mailtje naar [info@elskehoen.nl](mailto:info@elskehoen.nl) o.v.v. 'Afmelden nieuwsbrief'.

