

NIEUWSBRIEF

van Elske Hoen, kunstzinnig therapeut



INLEIDING

Deze nieuwsbrief krijgt zijn eerste vorm op de dag dat Sinterklaas jarig is. En het is inmiddels de 10^e nieuwsbrief die ik maak. Beide zijn feestelijke gelegenheden en daar wil ik jou graag in laten delen. Daarom krijg je als vaste lezer van deze nieuwsbrief 10% korting op de drie cursussen die ik in de eerste helft van 2011 ga geven. Het is deze keer een extra lange nieuwsbrief, omdat ik veel met je te delen heb over mijn praktijk en de nieuwe plannen daarin. Veel leesplezier.

LÜSCHER KLEURENTEST

Een klein boekje, negen bladzijden met kleurblokjes en een paar vormen en een formulier waarop de keuzes worden ingevuld. Dit zijn de ingrediënten voor het afnemen van een kleurentest die amper 10 minuten duurt. Vervolgens horen er diverse stukken tekst bij de keuzes die je maakt in de verschillende kleuren. En die teksten zijn verrassend raak. Het gaat over jou als persoon en hoe je met situaties en mensen omgaat.

Omdat ik in het oefenen heb gemerkt dat de test zo klopt, ga ik in het nieuwe jaar deze test gebruiken in de beeldvormingsfase bij mensen die bij mij komen voor therapie.



KORT NIEUWS

*** Bestuurslid NVKToag ***

Op 20 november jl. was er een feestelijke jaarvergadering van de beroepsvereniging voor kunstzinnig therapeuten. Deze vereniging, waar ik ook bij aangesloten ben, bestaat inmiddels 40 jaar. In deze vergadering ben ik gekozen als algemeen bestuurslid voor de vereniging. Ik hoop via deze functie mijn steentje bij te dragen aan het vak kunstzinnige therapie in het algemeen.

*** Nieuwe cursussen 2011 ***

Zoals gewoonlijk vind je in deze nieuwsbrief ook weer een overzicht met de cursussen en workshops voor de komende periode. In de eerste helft van 2011 ga ik drie verschillende cursussen geven. Eén over licht en donker, waarin we werken met pastelkrijt en houtskool. Deze cursus vindt plaats in Veenendaal. Een cursus van intuïtief tot exact, waarin we met potlood en kleurpotlood werken. En tenslotte een sluiercursus met dieren als thema.

Zie ook www.elskehoen.nl/cursussen.htm

AANBIEDING:

Lezers van deze nieuwsbrief krijgen **10% korting** op de volgende cursussen:

- * Tussen licht en donker
- * Van intuïtief tot exact
- * Sluieren met dieren.

Vermeld 'korting NB10' bij aanmelding.

** Open Atelier naar woensdag **

Vanaf januari 2011 zal het Open Atelier om praktische redenen verschuiven van de donderdagavond naar de woensdagavond. De tijden blijven onveranderd van 19.45 tot 21.45 uur. De eerste les is op 5 januari.

VITAALKUNST

Voor meer energie en minder stress

Veel van ons hebben bij tijd en wijle last van te veel stress of zijn vermoeid. Als een periode met veel stress of vermoeidheid niet te lang duurt, hoef je je geen zorgen te maken. Het 'niet lekker in je vel zitten' gaat weer over zodra je het minder druk krijgt of als de reden voor de stress verdwijnt of afneemt.

Als je te lang last hebt van stress of vermoeidheid kun je er ziek van worden. Dan is het vaak een lange weg om je gevoel van rust of je normale energiepeil weer terug te krijgen. Maar zover hoef je het niet te laten komen.



Mijn nieuwe therapeutische cursusprogramma 'Vitaalkunst' is erop gericht om je energiepeil omhoog te brengen en je stressniveau omlaag.

Het programma bestaat uit vier verschillende cursussen met ieder een eigen doel. De een is meer gericht op ontspanning, terwijl je in de ander juist werkt aan het krijgen van meer energie.

Dit programma heb ik ontwikkeld voor iedereen, die:

- * te veel last heeft van vermoeidheid of stress, maar er nog niet ziek van is;
- * beter in zijn vel wil komen te zitten; én
- * bereid is om hieraan te werken.

Als je merkt dat iedere dag je eigenlijk te lang duurt of als je geen moment van rust meer kunt vinden in je dag, dan is Vitaalkunst voor jou bedoeld.

Meer informatie kun je vinden op www.elskehoen.nl/vitaalkunst.html.

CURSUS EN THERAPIE IN VEENENDAAL

Begin november heb ik kennisgemaakt met Mudice in Veenendaal (www.mudice.nl). Mudice is een multidisciplinair centrum waar verschillende coaches en therapeuten uit de complementaire zorg praktijk houden en waar mogelijkheden zijn voor het geven van cursussen en workshops. Het centrum biedt een plek aan iedereen die wil werken aan welzijn en gezondheid.

Kunstzinnige therapie zat nog niet in het aanbod van Mudice en daarom heb ik besloten om vanaf maart 2011 een dagdeel per week praktijk te houden bij Mudice. Vanaf dat moment kun je op vrijdagmorgen bij mij in Veenendaal terecht voor kunstzinnige therapie.

Voorafgaand hieraan geef ik bij Mudice van 14 januari t/m 18 februari een kunstzinnige cursus. Deze cursus heet 'Tussen licht en donker - een teken-cursus met houtskool en pastelkrijt'. Meer informatie over deze cursus vind je op de website www.elskehoen.nl/cursuslichtdonker.html.

Heel graag tot ziens in Veenendaal!

VOLKDANS EN KUNSTZINNIGE THERAPIE

Elske en ik hebben een gemeenschappelijke passie: volksdans.

Goed, dat klinkt niet zo hip als zumba, salsa of tango, maar het is ook niet zo suf als klompendansen. Okay, hoor ik je denken, en wat heeft volksdans te maken met kunstzinnige therapie?

Volgens mij zijn het allebei activiteiten die een positief emotioneel en lichamelijk effect op je kunnen hebben doordat je je volledig overgeeft aan een aantal instructies. Dit is dus wat anders dan kunstvormen waarbij je *vanuit* je emoties vorm geeft en creëert, zoals moderne dans of creatieve therapie.

Volksdans en kunstzinnige therapie scheppen *jouw* emoties.

Bij volksdans volg je voorgescreven danspassen in voorgescreven richtingen op voorgescreven muziek, mooie muziek overigens.

Bij kunstzinnige therapie voer je schilder-, teken- en boetseeropdrachten uit, die je therapeut voor je bedacht heeft op basis van een intakegesprek en een aantal beeldvormende oefeningen.

Of je wilt of niet, de opdrachten en instructies hebben hun effect op je.

Leo

P.S. Even wat ruimte voor sluikreclame. Ik heb een bundeling van mijn columns uitgegeven als paperback en e-book. Dus wie interesse heeft:

Leo van der Heijden: Gedeelde verwondering van een gelovige idealist, 94 pagina's, ISBN 978-1-4461-2877-0.

Bekijk een preview op (link even kopiëren in je browser):
<http://www.lulu.com/product/pocketboek/gedeelde-verwondering-van-een-gelovige-idealist/14061364>

AGENDA EERSTE HELFT 2011

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

Zondag 12 december:

Workshop "Even stilstaan bij mijzelf" van 10.30 tot 16.00 uur

Plaats: Wageningen

Van vrijdag 14 januari t/m 18 februari:

Tussen licht en donker
Tekencursus met pastelkrijt en houtskool
Wekelijks van 9.30 tot 11.30 uur

Plaats: Mudice in Veenendaal

Van woensdag 2 maart t/m 20 april:

Cursus Van intuïtief tot exact
Tekenen met kleurpotlood
Wekelijks van 9.30 tot 11.30 uur

Plaats: Wageningen

Van woensdag 11 mei t/m 29 juni:

Cursus Sluieren van dieren
Wekelijks van 9.30 tot 12.00 uur

Plaats: Wageningen

Woensdag 5 januari t/m 29 juni

Open Atelier
Wekelijks van 19.45 uur tot 21.45 uur

Plaats: Wageningen

CONTACT EN AANMELDEN

Elske Hoen
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 e-mail naar info@elskehoen.nl o.v.v. 'Afmelden nieuwsbrief'.