

NIEUWSBRIEF

van Elske Hoen - kunstzinnig therapeut

INLEIDING

Het leven is één grote ontwikkelingsweg. Bij alles wat je doet, zet je stappen, kom je verder, krijg je steeds nieuwe inzichten en weet je steeds beter wat je wel en niet wilt. Zo is het ook met een eigen bedrijf. Ik vond dat mijn website toe was aan een tweede versie qua inhoud en indeling en ook de nieuwsbrief was aan verandering toe. Vanaf dit nummer vind je niet alleen meer alleen een agenda van activiteiten en informatie over kunstzinnige therapie, maar ook een paar inhoudelijke stukjes. Er komt een column in die geschreven wordt door Leo van der Heijden en ik zal zelf steeds een redactioneel stukje maken. Heb je ook een leuk idee voor een onderwerp of wil je zelf een stukje schrijven? Laat het me weten.

Veel leesplezier en graag tot ziens!

DE VLINDER MET PASTEL

Een wit vel papier, een nieuwe kans om iets te maken of uitdrukking te geven aan mijn gevoel van dat moment. Geef ik mezelf een opdracht? Ja, eigenlijk altijd. Ook de keuze om 'zomaar' iets te maken is een - hele vrije - opdracht. Ik kies een kleur die ik op dat moment mooi vind. Deze keer groen. Zacht greinend en tastend ga ik met het krijtje over het papier. Hier en daar komt het groen in willekeurige vlekken op het witte vel papier. Het is nog heel transparant. Daarna veeg ik het uit met mijn vingertoppen. Ik neem een ander groen krijtje en breng naast en over de eerste groene vlakken deze nieuwe, lichtere kleur aan. Dan weer uitvegen. Zo bouw ik een tijd lang wat dromerig aan een groen-gele kleurensfeer. Laag over laag, het wordt steeds minder transparant, de kleuren krijgen meer intensiteit.

Dan stop ik even. Ik zet de tekening op een ezel en doe een paar passen achteruit. Wat zie ik in de kleurensfeer? Wat komt er naar me toe? Ik draai de tekening een paar keer, kijk nog een poosje en opeens... ik zie een prachtige tere vlinder die zachtjes uit het groen en geel zichzelf laat zien.

Nu werk ik wakker en alert verder. De vlinder lacht me toe. Hier en daar nog een kleine versterking van de vorm van de vlinder. Niet te veel, niet te weinig. De vlinder kan zichtbaar zijn en tegelijk een eenheid vormen met zijn omgeving. Wat een prachtig cadeau!

WEBSITE EN BLOG

Zoals al genoemd in de inleiding heb ik de afgelopen tijd druk gewerkt aan de inhoud van mijn website. De indeling heb ik aangepast en ook diverse teksten toegevoegd of herschreven. Ben je benieuwd naar de veranderingen, kijk dan eens op www.elskehoen.nl.

Naast mijn website ben ik ook gestart met een blog op internet. Het is mijn bedoeling om hier zo nu en dan wat inhoudelijke stukjes over kunstzinnige therapie en gedachten over dingen die mij bezighouden te plaatsen. Deze blog kun je vinden op www.elskehoen.blogspot.com.

VAKANTIE VOOR DE ZIEL

Heerlijk! Nog even en ik zit op mijn vakantiebestemming. U waarschijnlijk ook. En u hebt er waarschijnlijk al net zo naar uitgekeken als ik. Even weg uit de drukte, de stress, de verplichtingen, de sleur. Nieuwe indrukken opdoen, nieuwe inspiratie vinden, energie bijtanken, boeiende mensen ontmoeten. En dat kan in principe overal: in de Zweedse bossen, aan het strand van Texel, op het Franse platteland, of in mooie - maar wel drukke - steden zoals Praag, Stockholm of Barcelona. Zelf geef ik de voorkeur aan de stilte van het platteland. Daar lukt het me om helemaal tot rust te komen en mezelf weer te hervinden. Jezelf hervinden, is dat misschien niet de essentie van vakantie? En is dit bovendien niet de basis voor een gelukkig en gezond leven: dat je weet wat voor jou belangrijk is, dat je nergens bang voor hoeft te zijn?

Eigenlijk zou je ook buiten de vakantieperiodes gewoon dit gevoel van goed voor jezelf zorgen meer moeten voeden. Dat kan natuurlijk op vele manieren, maar volgens mij kan kunstzinnige therapie daar ook heel goed bij helpen. Gun je ziel eens vakantie door helemaal op te gaan in schilderen, tekenen of boetseren. Gun jezelf de rust en het geduld om de stress van je af te schilderen. Ontdek nieuwe vergezichten, nieuwe inzichten, nieuwe perspectieven. Voel je lichaam tekenen, voel je hart schilderen, voel je ziel de klei vormen. Volg eens een cursus of workshop, vlak bij je om de hoek, gewoon omdat je het jezelf gunt. Kunstzinnige therapie, één grote vakantie voor de ziel, en je hoeft er geen verre vliegtocht voor te maken, dus het is nog goed voor het milieu ook!

Leo van der Heijden

AGENDA

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

7-10 augustus

Zomerweekend

14-17 augustus

Zomerweekend

8 september

Start jaarcursus Kunstgeschiedenis

10 september

Start seizoen Open Atelier

20 september

Workshop 'Ruimte scheppen'

27 september

gratis Kennismakingsworkshop

11 oktober

Workshop 'Vruchten oogsten'

8 november

Workshop 'Water en vuur'

22 november

gratis Kennismakingsworkshop

13 december

Workshop 'Het licht in jezelf'

CONTACT EN AANMELDEN

Wil je je aanmelden voor een cursus, workshop of therapie of wil je meer informatie, dan nodig ik je van harte uit contact met mij op te nemen.

Elske Hoen - kunstzinnig therapeut
Nienke van Hichtumstraat 20
6708 SE Wageningen
W www.elskehoen.nl
E info@elskehoen.nl
T 0317-412996