

NIEUWSBRIEF

van Elske Hoen - kunstzinnig therapeut

INLEIDING

De maand september is al weer in zicht als ik dit schrijf. Dat is voor veel van ons het einde van de zomervakantie en tegelijk het begin van een nieuw seizoen van activiteiten. Ook bij mij kun je dit najaar terecht voor diverse cursussen en workshops. Een overzicht vind je in de agenda op de volgende pagina. Verder in deze nieuwsbrief een tweetal bespiegelende stukjes naar aanleiding van een cursus en een workshop, een leuk cadeau-idee en een column van Leo van der Heijden.

KUNST

Wanneer is een tekening of schildering kunst? Daar kun je uren over filosoferen en het is maar de vraag of je er ooit uitkomt. Wat mij betreft is ieder mens op zijn eigen manier een kunstenaar. De een maakt er zijn beroep van en kan beter uit de voeten met materialen en composities, omdat hij er veel mee oefent. De ander doet het als hobby en vindt er veel ontspanning in. Je kunt dit vergelijken met een beroepsmatige timmerman en iemand die thuis lekker klust in zijn vrije tijd. Beide zijn in staat om hele mooie dingen te maken.

Alle creatieve uitingen van mensen - of het nu schilderijen en tekeningen zijn of borduurwerken en houtsnijwerken geven een beeld van de maker en van de tijd en de cultuur waarin die mensen leven. Door 'kunstwerken' te bestuderen en te kopiëren, op zichzelf en in de context van andere kunstwerken uit dezelfde tijd, krijg je een gevoel voor de ontwikkeling van de mensheid of een volk in die periode. En als je de opeenvolgende periodes gaat onderzoeken, dan ontdek je dat je zelf ook een plaats in deze ontwikkeling hebt.

In de cursus kunstgeschiedenis gaan we ons op deze manier verdiepen in de geschiedenis en de 'kunstwerken' uit die geschiedenis. Doe mee en ontdek het zelf! Meer informatie vind je op de website www.elskehoen.nl/kunstgeschiedenis.htm.

RUIMTE SCHEPPEN

Wie kent het niet? Een volle agenda, opeenstapelende klussen thuis, allerlei 'verplichtingen', er 'moet' steeds van alles. Als je deze stress kwijt wilt dan heb je vaak letterlijk en figuurlijk ruimte nodig. Maar hoe creëer je die ruimte? Je kunt wachten tot je door een ziekte gedwongen wordt om alles te laten voor wat het is, maar je kunt natuurlijk ook zelf eerder ingrijpen.

Wat is ruimte eigenlijk? En hoe kun je ruimte maken? Hoe ervaar je ruimte?

In de workshop van 20 september gaan we het begrip ruimte onderzoeken en kijken wat je zelf kunt doen om meer ruimte te scheppen als je dat wilt.

OP ZOEK NAAR EEN LEUK CADEAU?

Wil je iemand eens een origineel cadeau geven? Wat dacht je van een kunstzinnige workshop? Je kunt bij mij een cadeaubon kopen, waarbij je zelf de waarde en inhoud kunt bepalen. Er zijn twee mogelijkheden:

1. een bon voor een x bedrag, die de ontvanger als (gedeeltelijke) betaling kan inleveren bij een cursus of workshop die ik organiseer.
2. een persoonlijke bon, waarbij we in overleg de inhoud en waarde van de bon samenstellen; bijvoorbeeld een workshop voor 3 personen, waarbij de ontvanger zelf het thema, de deelnemers en de datum kiest.

PILLEN OF PRATEN OF ...

“Tot tien jaar geleden schreef een kwart van de psychiaters niet of nauwelijks medicijnen voor. Dat is nu anders. Medicamenten zijn een wezenlijk element van de psychiatri-sche behandeling geworden. Zijn pillen daarmee ook belangrijker geworden dan praten? Van een pil léér je toch helemaal niks?” Met deze woorden begon op 18 augustus de uitzending “Pillen of praten” uit de RVU-serie “Kijken in ziel”. Een onthutsend programma, waarin psychiaters óf schaamteloos ons zielsleven vereenvoudigen tot een rammelende hersen-pan vol schroeven en draadjes, óf ruitelijk toegeven hoe weinig men eigenlijk nog van de menselijke geest weet, óf aarzelend onthullen dat de psychiatrie min of meer gegijzeld is door de farmaceutische industrie. Zo zouden er - volgens een ander programma - in Nederland op het ogenblik één miljoen mensen antidepressiva gebruiken, terwijl deze alleen zinvol zijn in zeer ernstige gevallen. Nog los van het feit dat antidepressiva zeer schadelijke bijwerkingen hebben en bovendien ook nog eens verslavend zijn. Dus het besluit om, uiteraard alleen in overleg met en onder begeleiding van de behandelend arts, te proberen daar vanaf te komen zou een belangrijke stap kunnen zijn. Maar wat me nog het meest opviel is hoe misleidend de media kunnen zijn bij het aanbieden van keuzes: pillen of praten. Alsof dat de enige opties zijn! Waarom niet als keuzes toevoegen: liefdevolle zorg van je naasten, mediteren, bidden, dansen, genieten van de natuur, waarvan ook aangetoond is dat dit een helende werking heeft, of... je overgeven aan kunstzinnige oefeningen, waarmee kunstzinnig therapeuten ook positieve resultaten bereiken bij een heel scala aan lichamelijke, emotionele en psychische storingen? Dus, laat je geen keuzes opdringen!

Leo van der Heijden

AGENDA

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

8 september - 9.00 uur
Start jaarcursus Kunstgeschiedenis

10 september - 19.45 uur
Start seizoen Open Atelier

20 september - 10.30 uur
Workshop ‘Ruimte scheppen’

27 september - 10.00 uur
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

AFMELDEN NIEUWSBRIEF

Als je deze nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mailtje naar info@elskehoen.nl o.v.v. ‘Afmelden nieuwsbrief’.