

De Mandala

Mandala is het oosterse woord voor wiel of [magische] cirkel. In alle culturen vind je de mandala terug.

Het maken van een mandala geeft je een gevoel van heelheid. De zich herhalende patronen werken centerend en rustgevend. Mandala's helpen je, ervaringen te integreren en in balans te komen. Je hebt er bovendien geen tekenervaring voor nodig om ze te kunnen maken. Mandala's ontstaan vanuit een dieper niveau in jezelf en wat er uiteindelijk op je papier staat is altijd weer een verrassing.

Er zijn basiscursussen waarin de oerprincipes aan bod komen, zoals de golfbeweging, spiraal, lemniscaat, rozet, vorm, gebruik van kleur en het intuïtieve aspect. En er zijn cursussen voor gevorderden, waar elke keer een ander thema aan bod komt of vanuit een bepaalde cultuur gewerkt wordt. De dagworkshops gaan van een thema uit. Kinderen vinden mandala's tekenen heerlijk.

Ook geef ik cursussen **Chakra tekenen**. Er wordt diep ingegaan op de werking van de 7 grote energiecentra in je lichaam en daar komen de prachtigste mandala's uit voort.

Als je een dag bij je thuis wilt organiseren kan ik naar je toe komen. Evenals bij de kunstzinnige coaching is het mogelijk sessies te nemen via het persoonsgebonden budget.

Een leuk kado is een geboortemandala. Die maak ik in opdracht.

De Mandalalamp

Een speciale manier om met een mandala bezig te zijn is de mandalalamp.

Ze hebben een warme, unieke uitstraling en zijn daardoor bij uitstek sfeerbengers. De herhalende patronen scheppen een gevoel van evenwicht en harmonie. Ze nodigen uit tot rust en ontspanning.

In de workshop ontwerp je een mandala op papier die je dan overbrengt op de stof. Daarna wordt de stof beschildert met zijdeverf. Als laatste het houtwerk gebeitst en het lichtje gemonteerd.

Het is een veelzijdige en vrolijke workshop.

Ik heb ook lampen te koop en ik maak ze in opdracht.



Kunstzinnige coaching

Ook hier heb je geen tekenervaring voor nodig.

Sterker nog, het kan je in de weg staan.

Er wordt gewerkt met de nat-in-nat techniek, klei, wasco of kleurpotloden.

Via deze materialen ontspan je, kom je meer in contact met jezelf, kunnen dingen op hun plaats vallen, krijg je inzichten en kunnen stukken in jezelf geheeld worden die dat nodig hebben.

Waar woorden soms ontoereikend zijn, geef je met beeldtaal uitdrukking aan je bewustzijn, ervaring en emoties.

Juist in deze tijd waarin de maatschappij doorgeslagen is naar de zakelijke kant is het belangrijk de balans in jezelf te hervinden.

Met beeldende expressie verbind je rechter en linker hersenhelft weer met elkaar zodat verstand en intuïtie kunnen samenwerken.

Door coachende vragen vind je hier je eigen antwoorden.

Iets over mijzelf

Oorspronkelijk uit het basisonderwijs ben ik later meer met volwassenen gaan werken. Ik ontdekte massage wat overging in het geven van Reiki, en in 1995 ging ik Avatarcursussen geven,

Mijn passie ligt in het creatief bezig zijn met mensen en daarom ben ik me daar meer in gaan verdiepen.

De training 'Kunstzinnige Counseling' van Robert van der Togt in Zeist en de opleiding 'Helend tekenen' van Lisa Borstlap in Zutphen gaf mij daartoe een goede basis.

Mandala's teken ik al vanaf mijn vroegste jeugd. Ze brengen me tot rust en helen me en zijn een bron van vreugde.

Dat deel ik graag met jou in mijn workshops.

靈氣

Reiki

Reiki is een vorm van handoplegging.

Omdat ik mijn helende handen niet ongebruikt wil laten bied ik daarin sessies aan. De liefdevolle, zachte manier van aanraking waarmee je tot rust komt en je spanningen los kunt laten is een prachtige energie. Reiki is erg ondersteunend bij bestralingen en chemotherapie.

Het eigen lichaam laat de energie daar naartoe gaan waar het nodig is. Reiki werkt op het fysieke, emotionele en mentale niveau.