

MARIANNE VAN KAN

LICHAAMSGERICHTE THERAPIE

NIEUWSBRIEF

AUGUSTUS/SEPTEMBER 2015

Ik was ruim twee weken in Normandië en Bretagne. Daar hebben we het heerlijk gehad.

Het was goed om de tijd te hebben voor gewone dingen fietsen, wandelen. Maar het was ook goed om mijn leven zoals het nu is eens met wat afstand te bekijken. Wat maakt mijn leven NU de moeite waard? Geef ik dat genoeg ruimte? Wat vind ik echt belangrijk?

Kan het simpeler, gemakkelijker? Kan ik meer leven, minder geleefd worden?

Ik vond het heerlijk om deze vragen maar eens door me heen te laten gaan tijdens het fietsen, tijdens het wandelen. Er hoeft niet meteen een antwoord te komen. Kan ik zijn met de vraag?

En zoals altijd, als je de vraag er laat zijn zonder meteen een antwoord te willen, komen die antwoorden als vanzelf. Vaak uit een andere hoek dan je denkt.

Voor mij was het dit keer mijn verlangen naar spel. Spel in mijn werk, in het koken, in de gewone dingen. Niet overal over nadenken, gewoon uitproberen. Eigenlijk gaat het best vaak goed. En ja, het gaat ook wel eens niet goed. Kan ik dat nemen als het een keer niet goed gaat? Bijvoorbeeld dat ik iets kook en het is niet lekker en we moeten het weggooien?

Voor mij is dat de prijs van het spel. Maar zonder spel wordt mijn leven minder leuk. Veel minder leuk. Dus, gewoon doen!

In mijn sessies en workshops gaat dat ook zo. Natuurlijk weet ik behoorlijk wat van mijn vak. Maar soms weet ik niet waar we uitkomen. Wat gebeurt er als ik dit aan je vraag? Wat gebeurt er als ik dit lichaamsdeel beweeg? Is het goed? Ik kan het niet van tevoren weten. Gewoon maar eens doen. En als het niet goed werkt? Dan hoop ik dat jij, mijn cliënt dat tegen me zegt. En dan doen we gewoon wat anders.

En nu de draad weer oppakken.

**KOM je naar de WORKSHOP van zaterdag
5 September?**

Het gaat weer een heerlijke dag worden.

10 tot 17u Grevenbicht, €85

CONTACT:

◆ 046-4859470

◆ mavankan@home.nl

◆ [Www.mvklichaamsgerichtetherapie.nl](http://www.mvklichaamsgerichtetherapie.nl)

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Een mailtje volstaat.

Een paar reacties:

“bezig zijn met lichaam, ziel en geest, geeft me balans”

“ik heb genoten”

“hartverwarmend”

“kwetsbaar mogen en kunnen zijn”



(WANT) houden van
is gauwer gezegd
dan langer gedaan
maar soms komt het
in het donker
op gang en dan
is er verder
geen houden meer aan

Judith Herzberg, Dagrest