



Lieve mensen,

Deze kerst is het anders. Met kerst schrijf ik altijd wel een persoonlijk 'kerstverhaal' maar dit jaar ben ik aan het herstellen van Corona en is alles een beetje anders. Ik moet eerlijk zeggen dat ik best kan genieten van het niet zo veel kunnen nu, het niets doen en niets hoeven. Kerst gaat toch wel door en een mooie gelegenheid om me helemaal over te geven aan de Yin tijd en aan het 'niet doen'. De Yin tijd is rond midwinter, tijdens de donkerste periode en is voor vrouwen, of het vrouwelijke, een belangrijke tijd om op te laden. Mannen, of het mannelijke, het kerstdiner over laten aan de mannen. Mannen die vaak behoefte aan buitenlucht en bergen beklimmen. Het mannelijke laadt zich op aan de zon. Het vrouwelijke laadt zich op aan het water, de donkere en de rust en vooral het 'niet doen', wat iets anders is dan niets doen. Het is als onder water duiken. Je bent er wel en je kunt ook dingen doen onder water maar je bent er tegelijk ook niet. De buitenwereld met alle eisen en vermeende moetens komt gedempt en verzacht binnen.

Het is heel gezond om rond deze tijd even wat minder actief te zijn en vooral niet te veel te plannen en de dingen zich te laten ontwikkelen. Eventueel even stilstaan bij wat je allemaal gedaan hebt de laatste tijd of wat er allemaal al in beweging is gezet en dan even alleen maar drijven. Alsof je op je rug in een heerlijk en prachtig bergmeer ligt en je tussen de bergen alleen maar de echo hoort van alles wat er in beweging is. Je luistert alleen maar en verder niets. Tot je weer zin krijgt en dan kom je rustig aan in beweging.



foto's: world wildlife photography



Een beetje vreemd dat precies in de kersttijd er hoge verwachtingen zijn juist van en naar vrouwen over het huis, de maaltijd en sociale verplichtingen. Hoe meer ik leer over de Yin tijd hoe meer bizar ik dit vind (gisteren nog een inspirerend webinar gevolgd over de Yin tijd van Reinoud Eleveld).

Eigenlijk wordt rond deze tijd geen enkele vrouw blij van ingewikkeld gedoe en sociale

verplichtingen. We willen het liefst een beetje rondlummelen in pyjama, lekker in bad liggen of een beetje wandelen, dus misschien kunnen we massaal stoppen met de, vaak zelf opgelegde, verplichtingen en het kerstdiner over laten aan de mannen. Mannen die goed opgeladen zijn in de zomer voelen zich nu vaak juist krachtig. Dan eten we misschien wel pannenkoeken met kerst of boerenkool stampot of bbq en dat lijkt me prima!

Sorry voor de stereotypering! Natuurlijk zijn er vrouwen die pannenkoeken eten met kerst en mannen die uitgebreid koken.

nog even dit

Weet dat je ook rond deze tijd je gedeprimeerd mag voelen of moe of bang of misschien zie je wel heel erg op tegen kerst! Weet dat dat oké is en dat er niets mis met je is! Je bent hierin zeker niet alleen! Wat voor de één heel fijn is kan voor een ander een verschrikking zijn en dat is prima. Dat mag! Vier gerust je eigen, unieke kerst zoals niemand anders het viert! En ook niet vieren is (laten) vieren.

Lieve groet en hele fijne of niet zo'n fijne dagen (het mag allebei)

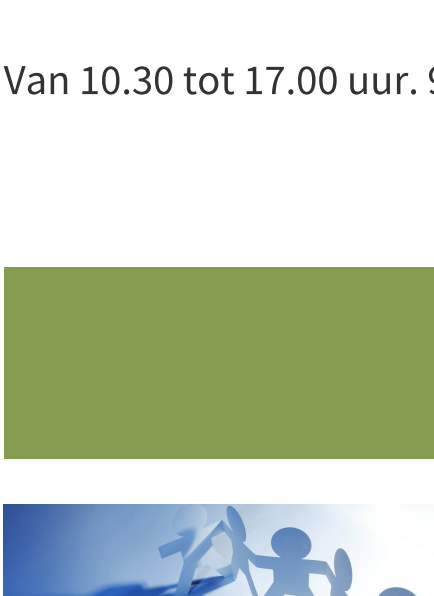
Ik wens je een zinvol en vervullend 2024!

Misschien heb je na de kerst wel zin om mee te komen doen met Vrouw & Sensualiteit. Dat kan! Er zijn nog 2 plaatsen vrij en het is natuurlijk een heerlijke workshop om heel rustig weer in beweging te komen na de Yin periode. Ik heb er zin in en je bent welkom!

AANBOD WORKSHOPS / LESSEN

Vrouw & Sensualiteit | dagworkshop

Donderdag 28 december



Genieten van je lichaam en spelen met je vrouwelijkheid. Jezelf durven voelen voorbij de overtuigingen over goed en fout of mooi en lelijk. Gewoon jij en je zintuigen in beweging en aandacht. Je lichaam en je vrouwelijkheid vieren en koesteren in al hun glorie!

Dit is niet voor iedere vrouw vanzelfsprekend. We hebben het nooit geleerd of het is ons zelfs afgeleerd om deze mooie, zachte kracht, aanwezig in iedere vrouw te ontdekken. Wanneer je deze kracht kan omarmen brengt dit heelheid en vitaliteit.

De werkvormen die we die dag gebruiken zijn: Dans, Chi Neng Qigong, lichaams-gerichte oefeningen, de bedding van een groep gelijkgestemde vrouwen en systemische kennis!

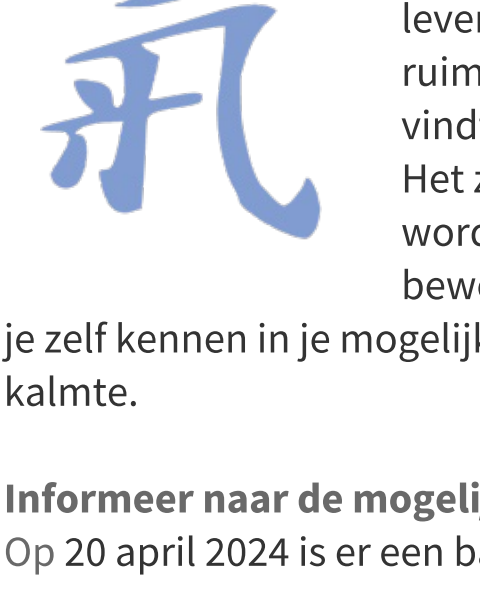
Je kan deze workshop gerust vaker volgen de impact zal je blijven verbazen.

Van 10.30 tot 17.00 uur. 95 euro incl. koffie, thee en soep.

[info en aanmelden](#)

FAMILIE OPSTELLINGEN | middag

zaterdag 30 december en 3 februari



Meer inzicht krijgen in een vraag die je bezighoudt, of in een terugkerend patroon? Opstellingenwerk is een mooie en integrale manier om beweging te krijgen in problemen of dingen waar je in vast loopt. Wat houdt ons tegen om dat te doen wat we zo graag willen? Een opstelling maakt een probleem, patroon of een systeem inzichtelijk wat je in de weg staat. Dat wat inzichtelijk is gemaakt komt daarna ook

in beweging en werkelijke veranderingen komen tot stand.

Je vraag hoeft helemaal niet te gaan over je familie, ook andere systemen kunnen een rol spelen en vragen kunnen gaan over alles waar je in vast lijkt te lopen. bv relaties, zakelijk, persoonlijk, ouder-kind, conflicten, lichamelijke problemen etc etc.

Ook als toeschouwer of representant kom je door het zien of meemaken van een opstelling vaak tot belangrijke inzichten.

Deelname aan de workshop kost 35 euro, deelname met een opstelling is 80 euro.

Je aanmelden gaat via de site van Cursuscentrum de Schans, Lees [hier](#) de ervaringen van deelnemers.

Zaterdag 30 december van 13.00 tot 17.30u

Zaterdag 3 februari van 13.00 tot 17.30u

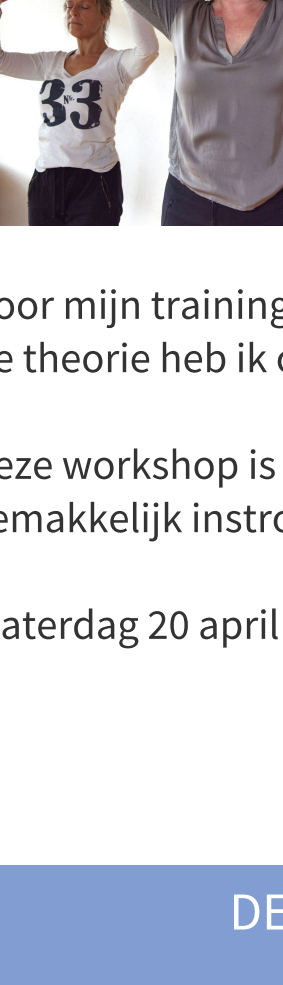
Zaterdag 2 maart van 13.00 tot 17.30u

Zaterdag 6 april van 13.00 tot 17.30u

[info en aanmelden](#)

lessen CHI NENG QIGONG

op dinsdag avond, donderdag middag en avond



Met Chi Neng Qigong werk je aan je mentale, emotionele en fysieke levenskracht. 'Een rustige geest in een krachtig lichaam' Zodat er ruimte komt in je leven om dat te doen wat je werkelijk belangrijk vindt.

Het zelfregulerend en zelf genezend vermogen van het lichaam worden aangesproken waardoor stress vermindert. Deze bewegingsleer leert je een respectvolle omgang met jezelf. Je leert

je zelf kennen in je mogelijk- en onmogelijkheden. Dit geeft een innerlijk vertrouwen en kalmt.

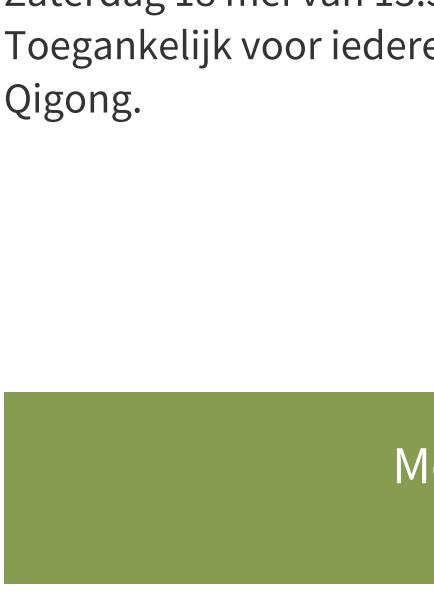
Informeer naar de mogelijkheid om in te stromen.

Op 20 april 2024 is er een basis workshop voor beginners.

[aanmelden \(mail\)](#)

OPSTELLINGEN & QIGONG | 3-daagse workshop

22 t/m 24 maart



Een workshop voor totale ontspanning, opladen en jezelf beter leren kennen. Deze workshop is een heuse reis; door de oefeningen, de groep en begeleiding word je geraakt en gedragen, gezien en gehoord.

De basis van deze workshop is Chi Neng Qigong, hiermee laten we de levensenergie weer stromen. Het zal je verbazen hoe snel dit merkbaar is, door de effectiviteit van de oefeningen kom je gemakkelijk tot rust en tot de kern van hardnekkige patronen of blokkades. Met Familie Opstellingen kunnen we hier vervolgens naar kijken. De combinatie van de zachte kracht van Chi Neng en de liefdevolle blik van opstellingen blijkt telkens weer heel bijzonder, zij dragen en versterken elkaar tot een verbluffend resultaat.

Wat eenvoudige dans oefeningen en ondersteunend lichaamswerk maken het weekend compleet en een feest!

Kosten 520 euro al in. Je aanmelden gaat via de site van Cursuscentrum de Schans, hier vind je ook meer info.

Lees [hier](#) ervaringen van deelnemers van vorige jaren.

Iedereen kan meedoen geen of juist veel ervaring.

De volgende 4-daagse workshop is van 3 tot 6 okt 2024

[info en aanmelden](#)

DE BASIS Chi Neng Qigong beginners | mini workshop

zaterdag 20 april



Je leert deze middag de basis van Chi Neng Qi gong waarmee we de Qi in het lichaam laten stromen. Dit maakt je lichaam van binnen uit krachtig en tegelijk ontspannen.

De oefeningen zijn geliefd vanwege het krachtige effect op de gezondheid en de rustgevende werking. Ze zijn eenvoudig te leren en het weldadige effect is direct merkbaar.

Deze middag is als een energie douche van binnen terwijl je leert hoe je al snel kunt opladen en ontspannen.

Door mijn trainingservaring kan ik je al zelf de essentie van de oefeningen laten ervaren. De theorie heb ik overzichtelijk voor je in een infoboekje gezet.

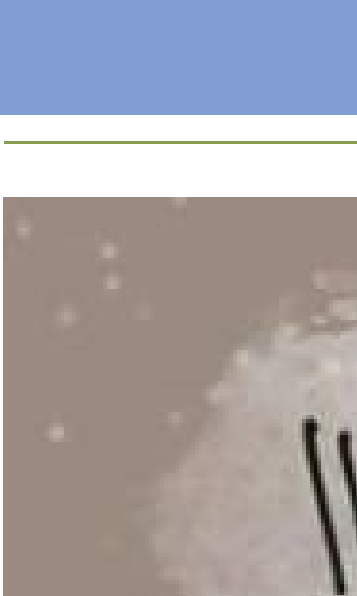
Deze workshop is toegankelijk voor iedereen en na het volgen van de workshop kun je gemakkelijk instromen bij de doorgaande lessen.

Zaterdag 20 april van 13.30u tot 17.00u kosten 50 euro incl infoboekje

[aanmelden \(mail\)](#)

DE BODY and MIND CONNECTIE | mini workshop

zaterdag 18 mei



Een fijne selectie aan Qigong oefeningen die de connectie tussen je lichaam en geest vergroten waardoor je mentaal en lichamelijk sterker in het leven komt te staan. Alle meridianen komen deze middag aan bod waarbij het hele lichaam en de Qi in beweging komt. Dit maakt je lichaam van binnen uit krachtig en tegelijk

ontspannen. Ga je langer door met deze prachtige Chinese bewegingsleer dan komt er vooral zelfinzicht en bewustwording.

Deze dag is de manier om verdieping in je beoefening te ervaren. Dus heel geschikt voor mensen die al bekend zijn met Chi Neng Qigong of andere bewegingsvormen.

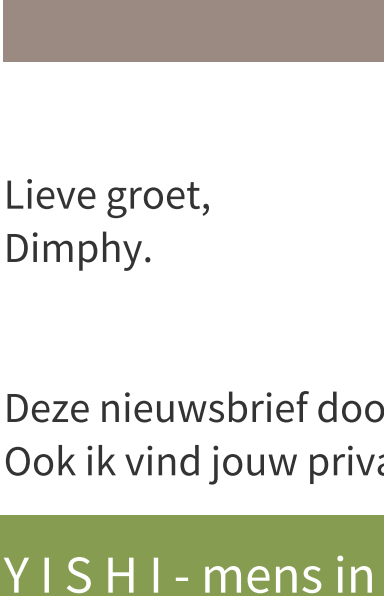
Zaterdag 18 mei van 13.30u tot 17.00u kosten 50 euro.

Toegankelijk voor iedereen en zeker een aanrader voor mensen die al bekend zijn met Qigong.

[aanmelden \(mail\)](#)

Mens Durf te Leven! | Traject training

29 november- 1 december 2024



Om je leven werkelijk te kunnen leven is het noodzakelijk dat je aanwezig bent. Aanwezig in je lichaam en in contact met je gevoelens en datgene wat jou beweegt. Je leert oefeningen die je bij uitstek helpen bij het vergroten van je aanwezigheid en het kunnen voelen wat er in je speelt.

Soms is het nodig om een gevoel, blokkade of trauma beter aan te kijken om je leven voluit te kunnen leven. Tijdens dit traject is hier volop de ruimte en mogelijkheid voor. We gaan werkelijk kijken wat er bij jou speelt waardoor je niet voluit jouw leven kunt leven en je leert handvaten om anders te kunnen kiezen.

We gebruiken hiervoor verschillende werkvormen waaronder Opstellingen werk, Chi Neng Qigong, EMDR, lichaamsgerichte oefeningen, schrijfopdrachten, de kracht van de groep, dans en stemwerk.

De volheid van het leven kunnen voelen is een enorme verrijking. Het wil niet zeggen dat er geen verdriet of lijden meer is, maar je kan dit lijden ervaren en zien voor wat het is. Dit geeft gemoedsrust, wijsheid en kalmt.

Drie blokken van drie dagen. De andere data zijn: in januari en februari 2025 en worden nog bevestigd.

Kosten 1745 euro (prijswijzigingen voorbehouden) all in. Je aanmelden gaat via de site van Cursuscentrum de Schans, hier vind je ook meer info.

Lees [hier](#) ervaringen van deelnemers van andere workshops.

[info en aanmelden](#)

Traumasporen

In 2018 kocht ik het boek Traumasporen van Bessel van der Kolk en behalve een beetje doorbladeren kwam ik er niet toe de bijna 600 pagina's te gaan lezen. Afgelopen zomer voelde ik ruimte en terwijl ik verwoogte dat het een hele klus zou zijn heb ik er juist van genoten! Het was één groot feest van herkenning, in de 1e plaats omdat het levenswerk van Bessel zo overeenkomt met wat ik op de Schans geleerd en ervaren heb en hoe we hier nu nog steeds werken. Daarnaast is zijn liefde voor het vak voelbaar...

[lees verder](#)

AGENDA

28 december Vrouw & Sensualiteit dag workshop

30 december Familie Opstellingen Middag

12-14 januari Traject: Mens durf te Leven! Blok 2

3 februari Familie Opstellingen Middag

16-18 februari Traject: Mens durf te Leven! Blok 3

2 maart Familie Opstellingen Middag

22-24 maart Opstellingen & Qigong 3-daagse

6 april Familie Opstellingen Middag

20 april Mini workshop Chi Neng Qigong beginners

18 mei Mini workshop De Body & Mind connectie

3-6 oktober Opstellingen & Qigong 3-daagse

17-19 november Start Traject: Mens durf te Leven!

Doorgaande lessen:

Elke dinsdag van 20.00 tot 21.30u

Elke donderdag van 13.30 tot 15.00u

Elke donderdag van 20.00 tot 21.30u

Profiles:

Dit kan bijna altijd, vraag naar de mogelijkheden.

Je kunt altijd informeren naar de mogelijkheid om tussentijds in te stromen.

Lieve groet, Dimphy.

Deze nieuwsbrief doorsturen naar anderen mag natuurlijk! Ook ik vind jouw privacy belangrijk en je vindt mijn privacyverklaring op de website.

YISHI - mens in beweging

Dimphy van Alphen

Bezuidenhout 10

5427ER Boekel

www.yishi.nl

dimphy@yishi.nl

Deze e-mail is verzonden aan [\[email\]](#). • Als u geen e-mails meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden. • Voor een goede ontvangst voegt u dimphy@yishi.nl toe aan uw adresboek.

