



DE WISSEL “op een ander spoor”

Praktijk voor

- acupunctuur
- helende massage (Tui-na)
- verandering

Anke Kruip

Generaal Gavinstraat 50

6562 ML Groesbeek

06-10 83 60 61

www.praktijkdewissel.com

Nieuwsbrief 2

November 2013

De seizoenen verglijden, dat is een zeer geruststellend fenomeen, een zekerheid in ons bestaan.

Hoewel behoorlijk aan de late kant, de herfst loopt “kalendergezien” op haar eind en is de winter in aantocht.

Het zal je niet verbazen dat “de Chinezen” ook hun licht hebben laten schijnen op de betekenis van de jaargetijden en wat dat voor ons mensen inhoudt, zowel fysiek als psychisch – én wat ons dan te doen staat.

Het laat zich makkelijk samenvatten in het begrip ‘naar binnen keren’, letterlijk en figuurlijk. We zijn liever binnen dan buiten. Buiten is het koud, het waait flink, binnen is de verwarming aan. Het leven wordt rustiger, we ondernemen minder, we hebben door de kortere dagen meer tijd om na te denken en ander dingen te doen dan er op uit te trekken en van alles te ondernemen. Het wordt rustiger, je gaat andere dingen doen. Lezen, lekker op de bank zitten, mijmeren. Meer aandacht voor jezelf. Het is dan ook lekker om activiteiten te ondernemen die daar bij passen. Bijvoorbeeld tekenen en schilderen, een rustige en creatieve bezigheid waarmee je naar binnen kunt keren.

Tijd voor een 2^{de} nieuwsbrief !

Ditmaal aandacht voor:

- de vraag welke zorgverzekeraars (on)gunstig zijn m.b.t. de vergoeding van acupunctuur en complementaire zorg
- de samenwerking met Juliette Munro, “overgewicht en niet lekker in je vel”
- een teken - en schildercursus à la Hundertwasser in januari/februari 2014
- het gedicht Cirkel

Een van de vragen voor 2014: welke zorgverzekeraar kies ik nu als ik acupunctuur/complementaire zorg belangrijk vind?

Er verandert weer veel bij de zorgverzekeraars. Ze halen steeds meer uit het pakket, of vergoeden steeds lagere bedragen. Daarnaast maken ze steeds meer winst. De premie kan zijn verlaagd, maar wat wordt er uiteindelijk nog vergoed? Controleer dit goed, want anders kan goedkoop duurkoop

worden.

Menigeen begint zich af te vragen of het nog wel een verzekering genoemd kan worden. Want als je de premie van de aanvullende verzekering verlaagt en dat bedrag iedere maand zelf opzij zet, ben je waarschijnlijk goedkoper uit.

Ook hebben de zorgverzekeraars gesleuteld aan het aanvullende pakket. Let niet alleen op hoeveel premie u moet betalen. Kijk ook wat je er voor krijgt.

Bijvoorbeeld, als de premie lager is lijkt dit voordelig, maar als je er ook veel minder voor krijgt ben je misschien duurder uit.

Minder gunstige Zorgverzekeraars

Nieuw: Interpolis heeft geen alternatieve geneeswijzen in de aanvullende verzekering voor 2014

- Aevitae VGZ
- Aevitae ASR
- Avero Achmea
- Azivo
- CZdirect
- DSW
- IAK (afh. van polis)
- IZA
- IZZ
- Kiemer (AV Lieke, Sanne)
- Menzis
- ONVZ (zeer ongunstig)
- OZF (Compact)
- PNO (Be Young)
- Pro Life (Small polis)
- PZP (Basis)
- TakeCareNow (T@ake1)
- VVAA
- ZEKUR zorg

Gunstige Zorgverzekeraars

- AGIS
- De Amersfoortse (Basis en hoger)
- CZ (Plus en hoger)
- Ditzo - Delta Loydd
- Nationaal Academic (Aanvullend 2 en 3)
- Zilveren Kruis Achmea

Voor meer informatie zie: www.acupunctuurgids.nl

Overigens: mijn tarief voor acupunctuur en tui-na zal in 2014 ongewijzigd zijn.

“Overgewicht en niet lekker in je vel” (samenwerking met Juliëtte Munro)

Juliëtte heeft haar eigen praktijk "Balancelife" in Berg en Dal en is gespecialiseerd in klachtgerichte massages, voetreflexmassages, ademhalingstherapie en leefstijladvies.

Waarom samenwerking? Omdat wij samen meer instrumenten in handen hebben om mensen, die kampen met overgewicht en zich niet senang voelen, te ondersteunen bij het optimaliseren van gewicht en kwaliteit van leven.

Steeds meer mensen hebben gewichtsproblemen en gezondheidsklachten.

In het Westen overheerst nog steeds de opvatting, dat overgewicht veroorzaakt wordt door een te hoge inname van koolhydraten, eiwitten en vetten.

Deze theorie suggereert ten onrechte, dat een lage calorie-inname beschermt tegen overgewicht. Door de aanname, dat de calorie-inname bepalend zou zijn voor opslag van lichaamsvet, is men in toenemende mate niet-vitale voeding, zoals light- en vetarme producten gaan gebruiken, die juist bijdragen aan overgewicht (of het in stand houden ervan) doordat de verteringscapaciteit verzwakt wordt.

In de Traditionele Chinese Geneeswijze (TCG) wordt ervan uitgegaan, dat overgewicht ontstaat door o.a.

- slechte kwaliteit voeding
- verkeerde voedselcombinaties, -verhoudingen en -bereidingswijzen
- onaangepaste eet-en leefwijze
- falende verterings- capaciteit
- toxische belasting
- op psychisch niveau niet kunnen verwerken en verteren
- tekort aan lichaamsbeweging

Meestal speelt een combinatie van bovenstaande factoren een rol.

Herken je je in de volgende klachten?

Overgewicht of gewichtsproblemen en je niet in je element voelen, gecombineerd met één of meer van de volgende klachten:

- Voorkeur voor zoetheid, vet voedsel, zuivel of alcohol
- Aanhoudende trek, snel weer trek of slechte eetlust
- Zwaar gevoel in armen en benen
- Energiegebrek
- Geestelijke- en /of lichamelijke vermoeidheid
- Brijige ontlasting of afwisselend ook constipatie
- Afkeer van bewegen
- Afkeer van kou/koude ledematen
- Eventuele andere gezondheidsklachten

Wordt er in het Westen gesproken van overgewicht en veelal een laagcalorieëndieet voorgeschreven, zo is er in de Traditioneel Chinese Geneeswijze (TCG) sprake van een breed scala aan mogelijk onderliggende klachtpatronen. Dit patroon kan per persoon verschillend zijn. Dat betekent dan ook dat iedere persoon gebaat is bij een individueel afgestemde aanpak.

Wij stellen een TCG diagnose aan de hand van een intakegesprek (met beide therapeuten), het voelen van de pols en bekijken van de tong. Daarbij wordt gekeken waar de disbalans zit. Vervolgens

wordt er een individueel behandelplan opgesteld. Afhankelijk van de TCG diagnose en in overleg met de cliënt wordt er met één of meerdere behandelmethodes gewerkt, te weten:

- Acupunctuur
 - Bindweefselmassage
 - Tuina therapie
 - Voeding- en leefstijladvies
 - Chinese kruiden
-

Cursus tekenen en schilderen á la Hundertwasser



Tijdens deze teken- en schildercursus laten we ons inspireren door de Weense schilder, architect en ecooloog Friedensreich Hundertwasser (1928 tot 2000)

Hundertwasser was als schilder en als architect altijd bezig om een ideale leefomgeving te creëren voor de mens. Hij verzette zich tegen de na-oorlogse grijze betonnen, onpersoonlijke architectuur en was ervan overtuigd dat 'rechte lijnen, getrokken met een liniaal, de mens ziek zouden maken. Hij had groot respect voor de natuur en zijn schilderijen worden gekenmerkt door: heldere kleuren, golvende lijnen, spiralen, goud- en zilverkleurige versieringen. In zijn werk gebruikte hij symbolen uit

de architectuur (uivormige torens uit de Russische architectuur) en uit het dagelijks leven (bomen, huizen, ramen en deuren, zuiverende regendruppels als belangrijk natuurelement etc.). Een van zijn uitgangspunten was zijn idee van 'de 5 huiden van de mens' (de huid, de kleding, het huis, de sociale omgeving, de globale omgeving). Kortom, Hundertwasser was gefascineerd door de natuur en de mens, door de wisselwerking tussen de mens en zijn omgeving, door de invloed van de omgeving op de geestesgesteldheid van de mens.

In deze stap – voor – stap - cursus:

- maken we kennis met het gedachtegoed van Hundertwasser
- gaan we op speelse manier tekenen (lijnen, vormen, stroombeelden) waardoor de vormen zich middels -stromen en meebewegen- 'als vanzelf' gaan ontwikkelen
- creëren we zonder (al te veel) nadenken en vanuit eigen intuïtie
- zal je genieten van het maken van je eigen mooie, kleurrijke werkstukken

Materiaal:

We werken met permanent markers, highlighters, ecoline en holografisch papier

Voor wie:

Voor iedereen die belangstelling heeft want teken- en schilderervaring is niet nodig. Iedereen kan op deze manier tekenen en schilderen en je zult verbaasd zijn over wat je in huis hebt aan creativiteit. Tekenen en schilderen á la Hundertwasser brengt ontspanning, rust en plezier.

Kosten:

17,50 euro per les incl. koffie, thee en materialen

Locatie:

Praktijk de Wissel, Gen. Gavinstraat 50, Groesbeek

Data:

Dinsdagsavond: 7 en 21 januari, 4 en 11 februari 2014

Tijd:

19h30 – 21h30

NB: een cursus gaat door bij een minimum aantal deelnemers van 5

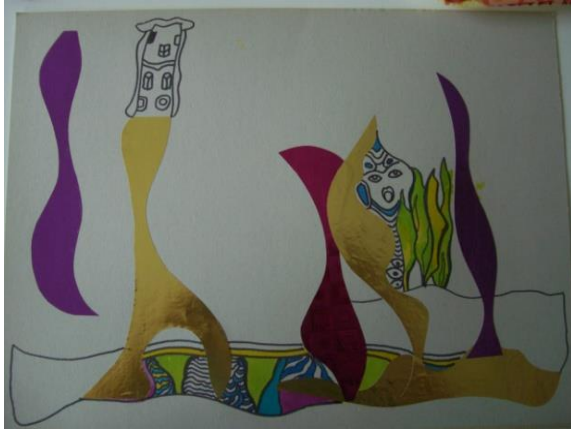
Groep:

Het is mogelijk als groep (van 5 deelnemers) in te schrijven voor deze cursus op een andere dag.

Inschrijven:

Email: ingrid.gerhardtkruip@gmail.com

Tel: 06-34205683 / 0317-357560



Stap voor stap

“Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg”

Cirkel

Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gekeken,
Blijf ik denken zoals ik altijd heb gedacht.

Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht,
Blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd.

Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd,
Blijf ik doen zoals ik altijd heb gedaan.

Als ik blijf doen zoals ik altijd heb gedaan,
Blijft mij overkomen wat mij altijd overkwam.

Maar als ik mijn ogen sluit en voel mijn ware zelf van binnen,
Dan kom ik deze cirkel uit en kan ik steeds opnieuw beginnen.

Onbekende bron

Hartelijke groet

Anke Kruip