

# ONKRUID

LEEF VANUIT OERKRACHT

## GEERT KIMPEN

Loslaten van beklemmingen  
of vastgeroeste patronen

### Een harmonieuze en gezonde wereld

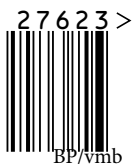
*Transformeer jezelf  
en jouw omgeving*

**MET SIBERISCHE  
OERBEWONERS  
DOOR KAMTSJATKA**



**CHRISTINE PANNEBAKKER:** 'WAT ALS WE ALLEMAAL GESCHIEDENIS  
ZOULDEN SCHRIJVEN MET ONS LEVEN? HOE ZOU DE WERELD ER DAN UITZIEN?'

Nr. 276 okt / nov 2023 € 6,95



Maakt de  
huid van  
binnenuit  
mooier.



## Collageen & SilSolutions



Anti-aging formule.

250 GRAM

500 - 1000 ML

Samenstelling per dosering (1 maatlepel à 25 ml):		RI*
Collageen (Solugel®, rund)	10 g	**
Vitamine C (calciumascorbaat)	50 mg	63%
Vitamine D3 (cholecalciferol)	5 mcg	100%

\* Referentie inname \*\* Geen RI vastgesteld



Scan de QR-code voor  
meer informatie  
over Collageen

Het mineraal silicium  
heeft een optimale  
samenwerking met  
het eiwit Collageen.

Samenstelling per dosering (20 ml):		RI*
Silicium (elementair)	70 mg	**
Vitamine C (ascorbinezuur)	80 mg	**

\* Referentie inname \*\* Geen RI vastgesteld

Scan de QR-code voor  
meer informatie  
over SilSolutions



  
**VITAKRUID®**  
DRIVEN BY HEALTH



## LEZEN EN SCHRIJVEN IN HET DIGITALE TIJDPERK

Voor je ligt een nieuwe editie van Onkruid, waarin we ons verdiepen in het betoverende rijk van lezen en schrijven. Ook in het digitale tijdperk blijven deze twee kunsten overeind staan. Lezen en schrijven zijn tijdloze begeleiders in ons streven naar kennis, verbeelding en expressie. De vaardigheden zijn nog steeds van onschatbare waarde in ons leven en voeden onze geest en onze ziel.

De kracht van het geschreven woord is ongeëvenaard. Het heeft de kracht om de weg naar binnen te vinden, terug naar jezelf. Schrijven stelt ons ook in staat onze gedachten en gevoelens vast te leggen en te delen, lezen neemt ons mee op reizen door onbekende werelden en laat ons in de geest van anderen kijken.

In dit nummer deelt Christine Pannebakker de reis van het geschreven woord door

de tijd. Zij neemt ons mee op een ontdekkingsstocht door de geschiedenis van het schrijven. Ook hebben wij het genoeg om een kort verhaal te presenteren van de gerenommeerde auteur Geert Kimpen. Laat je betoveren door zijn woorden.

Zoals altijd valt er nog veel meer te ontdekken en te verkennen in Onkruid. Duik in de verschillende artikelen, inspirerende verhalen, persoonlijke columns en nog veel meer. Ga er comfortabel voor zitten, omring jezelf met de warmte van woorden en laat je meevoeren door de wonderlijke wereld van lezen en schrijven. Veel leesplezier!

*Iwonne Sprok*  
Hoofdredacteur



## OMSLAGFOTO

Christine Pannebakker:  
'Volg de lokroep van je ziel'.

Fotograaf: Petra van Vliet

## INHOUD

### OP DE OMSLAG

<b>CHRISTINE PANNEBAKKER</b> Schrijf geschiedenis met jouw leven	18
<b>TRANSFORMEER JEZELF EN JE OMGEVING</b> Interview Hans Handeweg – ECOintention	30
<b>GEERT KIMPEN</b> De belofte aan Maria Magdalena	38
<b>DOOR KAMTSJAKTA</b> met Siberische oerbewoners	50

### ACTUEEL

<b>VOORWOORD</b> Lezen en schrijven in het digitale tijdperk	3
<b>BRIEVEN</b>	8
<b>NIEUWS</b>	10, 11, 12, 13
<b>WELOM IN DE WERELD VAN KRISTALLEN</b>	26
<b>GETEST</b>	58
<b>ONKRUID LEEST</b>	64, 65, 66, 67
<b>SHOPPING</b>	72
<b>DE SCHRIJVER</b> Marjan Brouwers	78

### PERSOONLIJK

<b>LEZEN EN SCHRIJVEN MET DE NATUUR</b> Column: Jolanda Boomsma	7
<b>AFWISSELEND WANDELBOSS</b> Fotocolumn: René Vaillant	14
<b>OP WEG NAAR HET EINDE VAN DE JAARCYCLUS</b> Natuurlijk leven: Agnes Heethaar	16
<b>LIEFDESBRIEVEN OF APPEN?</b> Seksualiteit: Judith Bruin	28
<b>HET OUDE HANDSCHRIFT</b> De kruidentuin: Marry Foelkel	36

<b>MAGISCH VERHAAL</b> Column: Barbara te Boekhorst	46
<b>DE WERELD HEEFT JOU NODIG</b> Column: Sofie Missiaen	48
<b>LAAT JE NIETS WIJSMAKEN EN VERTROUW OP JE INNERLIJKE GIDS</b> Astrologie: Heidrun Ernst-Herberth	54
<b>GROENE GROENTEN</b> Lekker koken: Ilona Niessen	62
<b>CREATIEVE REIS VAN WOORDEN</b> In het ritme van de natuur: Yvonne Vrijhof	68
<b>AUBERGINE</b> Column: Karin Jurgen	70
<b>TAAL IS MAGIE</b> Column: Aaron Götze	74
<b>SPOTLIGHT</b> Rachel van der Weerd	80
<b>ILLUSTRATIE</b> Jackelien Alberts	81
<b>SERVICE</b>	
<b>COLOFON</b>	5
<b>ONKRUID DIGITAAL</b>	6
<b>WEKOMSTGESCHENK</b> Voor nieuwe abonnees	76
<b>HET VOLGENDE NUMMER</b>	82

- @ONKRUIDMAGAZINE
- ONKRUID MAGAZINE
- WWW.ONKRUID.NL
- REDACTIE@ONKRUID.NL

**REDACTIEADRES**  
Postbus 270  
9670 AG Winschoten

### ONKRUID 276

**OKT/NOV 2023**  
**ISSN 0165 / 5027**  
Onkruid is een uitgave van SPROX Concepts h.o.d.n. Onkruid

**Redactie**  
Ivonne Sprok, Josine Th. Olivier (tekstcorrectie), Maatje Meulmeester-van den Bosch (eindredactie), Christine Pannebakker, Geert Kimpen

### Medewerkers aan dit nummer

Jackelien Alberts, Barbara te Boekhorst, Jolanda Boomsma, Marjan Brouwers, Judith Bruin, Apollanja Crystals, Heidrun Ernst-Herberth, Marry Foelkel, Aaron Götze, Peter den Haring, Agnes Heethaar, Karin Jurgen, Geert Kimpen, Hans Koster, Sofie Missiaen, Ilona Niessen, René Vaillant, Vertellis, Yvonne Vrijhof, Rachel van der Weerd

### Foto's en illustraties

Jackelien Alberts (illustraties), Apollanja, Jolanda Boomsma, Jessica Brouwer, Judith Bruin, ECOintention, Agnes Heethaar, Hope & Joy, Huisje van de heks Geert Kimpen, George Kiseljov, Kobo, Sofie Missiaen, Ilona Niessen, Arie Pieters, Pixabay, Michelle Shanti, Marja Šimić, René Vaillant, Petra van Vliet, Toon Walley, Rachel van der Weerd, ZoMa / Marjolein Berendsen

### Vormgeving

NoordProof Producties, Bedum  
**Druk**  
Scholma Print & Media, Bedum

### Advertenties

Bureau van Vliet  
Wateringweg 129  
2031 EG Haarlem  
023-5714745  
adv@onkruid.nl

### Distributie

Aldipress, De Meern  
VMB Press, Uitgeest  
Betapress, Gilze

### Opgave en vragen voor abonneementen

Abonnementenland  
Postbus 20,1910 AA Uitgeest  
Tel: 0251 - 257924  
aboland.nl

### ONKRUID ABONNEMENTEN NL EN BE

NL en BE: € 39,50 (6 nummers) bij betaling via automatisch incasso. Voor aanmelden van abonneementen buiten NL en BE zie onkruid.nl.

### Onkruid op cd

Voor mensen met een lees-handicap verschijnt Onkruid ook op cd: Aangepast lezen, Postbus 84010, 2508 AA Den Haag, tel: 070 - 3381500, e-mail: info@aangepastlezen.nl.

### Abonnement opzeggen

Opzeggen kan via Abonnementenland, bij voorkeur schriftelijk met als bijlage een uitgeknipt adresetiket. Nadat het eerste abonnementsjaar verlopen is, bedraagt de opzegtermijn drie maanden. In deze periode ontvang je nog maximaal twee nummers.

Schriftelijke opzeggingen dienen gestuurd te worden naar: Abonnementenland Postbus 20, 1910 AA Uitgeest.

**ONKRUID PROBEREN:**  
**3 NUMMERS VOOR € 15,-**  
**BEL: 0251 - 257924**

© Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De auteur heeft zijn uiterste best gedaan de rechten met betrekking tot de illustraties te regelen volgens de bepalingen van de Auteurswet. Zij die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, worden verzocht contact op te nemen met de uitgeverij.

# ONKRUID DIGITAAL



Een digitaal abonnement op Onkruid? Dat spaart bomen, het is veel handiger om later nog eens iets terug te zoeken en je neemt Onkruid zonder problemen overal mee naartoe.

Je leest de digitale Onkruid op je iPad, op je e-reader, op je computer of laptop. Ja, zelfs op je smartphone kun je nu Onkruid lezen, waar je ook bent. Je hebt alle nummers gewoon bij je. De complete nummers, inclusief alle foto's en advertenties, precies zoals de gedrukte

Onkruid eruitziet. Bovendien is Onkruid digitaal nog iets voordeliger ook, omdat we papier, inkt en portokosten uitsparen.

Digitaal Onkruid lezen, ook iets voor jou? Surf dan naar onkruid.nl en neem een digitaal abonnement. Dan hoef je bovendien nooit meer op de postbode te wachten en heb je het nieuwste nummer in huis op het moment dat het verschijnt.

**Onkruid digitaal: nu voor maar € 32,50 per jaar, onkruid.nl**

COLUMN



Jolanda Boomsma biedt inzicht en perspectief bij individuele loopbaanvragen, burn-out-herstel, vaststellingsovereenkomsten en outplacementtrajecten. Dit doet ze vanuit haar bureau I-Opener. Haar werkgebied is het oeroude Nationaal Park Drentsche Aa. Daarnaast organiseert zij jaarlijks een aantal individuele coachingsreizen op aanvraag, in het meest zuidwestelijke puntje van Portugal; het beschermde natuurgebied Cabo de São Vicente. Kijk op [zininjewerk.nl](http://zininjewerk.nl) voor meer informatie.

## LEZEN EN SCHRIJVEN MET DE NATUUR

'Lezen en schrijven', het thema van dit nummer, roept bij mij allerlei associaties op, én vragen. Welke boeken staan in jouw lees-top 10? Welke schrijvers weten jou te raken met hun pennenvruchten? Misschien heb je zelf een plan om een boek te schrijven, voor welke lezers zou dat zijn? Welke thematiek wil je belichten? In figuurlijke zin stel ik mezelf de vraag: met wie kun je lezen en schrijven? Spontaan herinner ik me dierbare ontmoetingen en contact met mensen die me lief zijn. Contact dat 'als vanzelf' gaat en positieve gevoelens oproept. In mijn werk kan ik lezen en schrijven met de natuur. Altijd weer verwonder ik me over 'de taal' ervan.



Ruggengraat

Rust en ruimte  
openen  
stille wateren  
doorgronden de diepte

Lezen en schrijven  
nergens zo puur  
als met de natuur

Oog in oog  
je oor te luister

Wat fluistert ze je toe?  
Verwonderende vraag  
verrassend antwoord

"Ruggengraat", zegt ze.

De natuur spiegelt  
ware reflectie

Lezen en schrijven  
met de natuur  
woordeloos raak

# Beste Onkruid...

Wil je reageren op iets wat je in Onkruid hebt gelezen of wil je iets anders kwijt? Mail naar [redactie@onkruid.nl](mailto:redactie@onkruid.nl) of schrijf naar:

Redactie Onkruid  
Postbus 270  
9670 AG Winschoten

## Inspirerend artikel met drs. Roy Martina

Met veel interesse las ik het artikel in Onkruid Magazine over drs. Roy Martina. Het interview geeft inzicht in zijn wijze woorden over het omgaan met alles wat er zoal op je pad komt. Het is inspirerend om te zien hoe hij zijn kennis en ervaring deelt om mensen te begeleiden op hun pad naar een gezonder en gelukkiger leven. Bijzonder verheugd was ik om te horen over de app die drs. Roy Martina heeft ontwikkeld. Ik geloof dat zijn app een waardevol hulpmiddel zal zijn om mijn eigen levensreis te verrijken en te ondersteunen. Ik wil drs. Roy Martina en het team van Onkruid Magazine bedanken voor het delen van dit inspirerende interview. Het heeft me aangemoedigd om bewust om te gaan met de uitdagingen die het leven biedt en om te streven naar een betere balans in lichaam, geest en ziel. Ik hoop van harte dat zijn werk en de positieve boodschap die hij verspreidt, nog vele anderen zullen inspireren om hun eigen pad van persoonlijke groei en gezondheid te bewandelen.

Nathan

Wij waren ook erg vereerd dat drs. Roy Martina het gesprek is aangegaan met Onkruid. Als lezers er dan ook nog eens veel plezier aan beleven, is dat fijn om te horen. Dank je wel voor jouw reactie. We wensen jou een mooie levensreis, geniet ervan.



## Pestgedrag - Column Aaron

Met veel emotie en herkenning las ik de recente column van Aaron over pesten, in Onkruid. Het is een onderwerp dat een gevoelige snaar raakt en waar ik persoonlijk mee te maken heb gehad in mijn leven. Deze column bracht mij terug naar die moeilijke periode, waarin ik dagelijks geconfronteerd werd met pijnlijke opmerkingen, vernederingen en uitsluiting. Het is een ervaring die je niet snel vergeet en die langdurige emotionele littekens kan achterlaten. Ik ben Aaron dankbaar dat hij dit belangrijke onderwerp heeft aangekaart, omdat het getuigt van moed en medeleven. Pesten is een lastig onderwerp om bespreekbaar te maken, maar het is erg belangrijk dat we er altijd blijvend aandacht aan blijven geven. Het is schrijnend om te beseffen dat er nog steeds zoveel mensen zijn die dagelijks worden geconfronteerd met pestgedrag, zowel jong als oud. Het kan iemands zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde ernstig beschadigen en zelfs leiden tot diepgaande psychische gevolgen. Ik ben ervan overtuigd dat openheid en bewustwording de eerste stappen zijn naar het aanpakken van pesten. Als maatschappij moeten we samenwerken om een veilige omgeving te creëren waarin iedereen zich gerespecteerd en geaccepteerd voelt. Het begint bij onszelf, in onze scholen, op het werk, in onze gemeenschappen en zelfs online. Laten we elkaar ondersteunen en opkomen voor degenen die het slachtoffer zijn van pestgedrag.

Roos

Dank je wel Roos voor jouw openheid. Het is en blijft een lastig onderwerp. Ook een onderwerp dat onder de aandacht moet blijven. Vaak wordt gedacht dat het alleen kinderen betreft. Helaas is dat niet zo. Ook volwassenen en ouderen hebben te maken met pestgedrag. Het zou mooi zijn als pestgedrag uit de wereld verdwijnt.



## Geveltuintje en straattuinieren

Superleuk artikel over de Groene Buurvrouw en het maken van geveltuintjes en straattuinieren! Het lezen van het artikel heeft me laten inzien dat ook zonder een eigen tuin ik iets kan bijdragen aan de natuur en schoonheid in mijn omgeving. Dankzij de inspiratie van de Groene Buurvrouw heb ik de stap gezet om samen met mijn buurtbewoners te gaan straattuinieren. We hebben met z'n allen een stukje gemeenschappelijke grond omgetoverd tot een groene oase. Het is geweldig om te zien hoe we met vereende krachten iets moois kunnen creëren en hoe we samen kunnen genieten van de vruchten van ons werk. Het fijne is dat het ons als buurtbewoners ook dichter bij elkaar heeft gebracht. Daarnaast heb ik een geveltuintje aangelegd bij mijn eigen huis! Het is fantastisch om te merken hoe ik nu, ondanks het ontbreken van een tuin, toch kan tuinieren en mijn groene vingers kan laten wapperen. Mijn geveltuintje is niet alleen een lust voor het oog, maar het brengt me ook rust en voldoening. Het artikel heeft mijn leven en dat van mijn buurtgenoten positief beïnvloed. Ik hoop dat dit artikel nog vele andere mensen zal aansporen om hetzelfde te doen en samen te werken aan een groenere toekomst.

Groene groet, Noé



Geweldig dat jouw buurt nu een groene oase is geworden, Noé! Jouw verhaal inspireert ongetwijfeld ook andere Onkruidlezers om een vergelijkbaar initiatief te nemen. Het verspreiden van groen en natuur in de omgeving is een prachtige manier om bij te dragen aan een duurzamere wereld, het versterken van de banden tussen buurtbewoners en het heeft een positief effect op de gezondheid.

## OPROEPJES

### Alex – kroesalexander@gmail.com

Via deze weg vraag ik voor mijzelf woonruimte tot ongeveer 30 km van Veendam omgeving Westerwolde. Ben een lieve werkende man van 52. Ik sta open voor diverse mogelijkheden. Vraag gerust!

Alex

### Maaïke – jongens74@gmail.com

Een wandelmaatje gezocht. Het liefst iemand in de buurt van Zeddam.

Gr. Maaïke

### Dejo en Cay – dejocay@gmail.com

INTO THE WILD willen wij leven, desnoods een poosje. Is er iemand die een tijdje zijn domein in de natuur door ons wil laten beheren? Hoe primitiever hoe liever! We hebben er de nodige ervaring mee.... Dejo en Cay en Chicco (foxtierriër m)

[dejocay@gmail.com](mailto:dejocay@gmail.com)

### Tineke Koning – rckoning@hotmail.com

Hallo, ik zoek een kamer in Utrecht of omgeving voor mijn leuke, sociale zoon. Hij gaat studeren in Utrecht en de reisduur Den Helder-Hogeschool Utrecht is 4 à 4,5 uur per dag. Met 2 of 3 overnachtingen doordeweeks zou hij erg geholpen zijn. Wie oh wie heeft er nog een plekje vrij voor hem?

[Rckoning@hotmail.com](mailto:Rckoning@hotmail.com)



Zelf gratis een oproepje plaatsen?  
Ga naar [onkruid.nl/oproepjes](http://onkruid.nl/oproepjes)

## HANS KOSTER

# DUIK IN JE BINNENWERELD



Wist je dat er een juiste ingang is voor een duik in je binnenwereld? Een ingang die maakt dat jouw binnenwereld makkelijker bereikbaar wordt? Zodat je de daar aanwezige informatie kunt gebruiken voor het oplossen van problemen. Voor inspiratie. Inzicht. En voor je verlangen dat daar ergens huist.

Als je nu om je heen kijkt, zie je van alles. Hoor je van alles. Om je heen is allerlei informatie. Prettig. Onprettig. Informatie die ontvangen wordt door je zintuigen. En vervolgens lichaamssensaties oproepen.

Wanneer je je alleen bewust bent van wat zich buiten je bevindt, en voorbij gaat aan het effect ervan in je binnenwereld, blijft je focus zich richten op de buitenwereld. Op zoek naar iets wat jou dient. En uiteindelijk zul je het niet kunnen vinden. Merk je echter de lichaamssensaties op in je binnenwereld, die zich laten zien als gevolg van de informatie van buiten, dan gebeurt er iets nieuws. Zeker als het prettige lichaamssensaties zijn. De deur naar je binnenwereld gaat op een kier staan. Je ademhaling wordt dieper. De wereld in en om je heen ruimer. Het is de eerste stap richting het contact maken met je verlangen.

### Contact maken met je Verlangen

Je verlangen leeft in een gebied in je binnenwereld. Het toont zich in een gevoel. Een gewaarwording. Een

vaag idee misschien. En vaak is er een beeld van wat je wilt bereiken. In de buitenwereld. Zodra je echter dit verlangen vorm probeert te geven en het contact met het verlangen in je binnenwereld verliest, kijk je altijd door de bril van een tekort naar je nieuwe project. Naar je nieuwe partner. Die bepaalde reis. Vanuit de onvrede en stress die ontstaat, ga je dan iets proberen te veranderen. Aan de overkant. En zo blijft je verlangen net buiten bereik.

Bij Slow Soul Diving ga ik precies andersom te werk. Je maakt contact met je verlangen in je binnenwereld. Je voedt dat gebied met je aandacht. Met je adem. Met je hart. Zodat het kan groeien. En de basis wordt waar vanuit je vertrekt. Niet waar je naar op weg bent.

### Demonen op je pad

Je zou het naar buiten brengen van een verlangen kunnen zien als een geboorte. De geboorte van jouw project. Dat geeft als eerste een gevoel van expansie. Van mogelijkheden. Maar... expansie wordt altijd gevolgd door contractie. Oude pijn laat zich zien. Angst. Gemis aan erkenning. De lijst is lang.

Binnen Slow Soul Diving besteden we aandacht aan de dingen waar we (nog) in vastzitten. Veel aandacht. In alle Dives. Zodat het gevoel van je verlangen en het potentieel ervan het vertrekpunt kunnen worden van je reis. Niet het doel. Dat is het geheim,

*Maak Jouw Dive.  
Lets fire together.*



Hans Koster is de grondlegger van Slow Soul Diving. Het nieuwe online platform voor een duik in je binnenwereld.  
[www.slowsouldiving.nl](http://www.slowsouldiving.nl)

## ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE EN WAARDERING VOOR ZELFWAARDE

Betreed de betoverende wereld van The Gentle Tarot Mini, een prachtig compact tarotdeck gecreëerd door de getalenteerde kunstenaar Mari in the Sky. Deze mini-editie in een blikje, behoudt alle magie en diepgang van het originele Gentle Tarot-deck, maar past moeiteloos in je zak of tas. De liefdevolle illustraties van Mari in the Sky roepen een gevoel van rust en verbondenheid op, en elk beeld draagt een diepe spirituele boodschap. Onkruid had het genoeg om enkele vragen te stellen aan Mari over haar inspiratie en werk.



### Waarom heb je de Gentle Tarot ontworpen?

De Gentle Tarot heb ik gecreëerd omdat ik nog nooit een tarotdeck had gezien met afbeeldingen die overeenkwamen met de energie die ik voelde bij tarot: een energie van onvoorwaardelijke liefde en waardering voor zelfwaarde. Het voelde belangrijk om de essentie van tarot die ik binnen mijn eigen praktijk ervoer, te eren en een deck te illustreren zonder de harde beelden, maar met behoud van de diepere zelfreflecterende vragen. Het was ook essentieel dat ik alle patriarchale en koloniale symboliek verwijderde en verving door verbinding met onze natuurlijke omgeving als een middel om onze relatie met de natuurlijke wereld te koesteren en onze mentale gezondheid te prioriteren.

### Als ik het goed begrijp, gaat een deel van de opbrengst naar het goede doel. Kun je ons daar meer over vertellen?

Ja! Dat is ook waarom we zijn begonnen met The Gentle Tarot. Sinds onze eerste Kickstarter in 2020, hebben we meer dan \$ 14.400 gedoneerd aan organisaties die zorgdragen voor de aarde. Alle informatie hierover is te vinden op mijn website ([thegentletarot.com/pages/about](http://thegentletarot.com/pages/about)), maar om het kort te beschrijven, deze organisaties variëren van milieuactivisme, gezondheid en bescherming van planten, dieren en oceanen, tot inheemse organisaties die water en land beschermen.

Het gaat dan om goede doelen als Honor the Earth, The Ocean Foundation, the Orca Project of One Tree Planted, Amazon Frontlines, EarthJustice, Border Kindness, The National Indigenous Women's Resource Center (NIWRC).



### Jouw kunst lijkt deels geïnspireerd te zijn door Indiase invloeden, kun je ons meer vertellen over jouw kunst?

Ik geef er de voorkeur aan mezelf als inheems te identificeren, omdat het woord 'Indiaan' andere associaties met zich meebrengt. Mijn wereldbeeld en spiritualiteit worden weerspiegeld in mijn werk. Trouw blijven aan mezelf en mijn roots is belangrijk voor me, evenals het eren van onze ouderen en alle twee- en vierbenige-, harige- en gevleugelde wezens. En natuurlijk onze prachtige planeet.

Mijn werk is met de hand getekende digitale kunst. Conceptuele ontwerpen beginnen vaak op papier met een potlood, elke illustratie werk ik daarna af met behulp van een iPad en de app Procreate met een Apple Pencil. Het werken met digitale kunst geeft mij de mogelijkheid om net die bijzondere touch aan de illustraties te geven.

*Deze mini-editie is ideaal voor dagelijkse trekkingen, onderweg lezen of als cadeau. Het nodigt je uit om de magie van tarot op een liefdevolle en toegankelijke manier te ervaren, waar je ook bent. Het mini-deck en bijbehorende boek zijn verkrijgbaar bij verschillende Nederlandse aanbieders, die je eenvoudig kunt vinden via Google, of rechtstreeks op [thegentletarot.com](http://thegentletarot.com). Bezoek de websites voor actuele prijzen en acties.*



## AURA SCHOONMAKEN MET PETER DEN HARING

Hypnotherapeut en astroloog Peter den Haring is een oude bekende voor Onkruidlezers. Hij schreef veel artikelen en interviews voor ons. Ook publiceerden we heel lang zijn strips onder de titel Plaatselijk Wazig. Hij was inmiddels toe aan zijn ge boek. Dat heet *Dikke Hans Leert Vliegen* met als subtitel *Bestaat reïncarnatie echt?* Het is een bundeling van artikelen, columns en verhalen, gebaseerd op een dertigjarige hypnotherapiepraktijk.



over hoe je je geest of je huis ervan kunt bevrijden. Behalve veel over het onderwerp reïncarnatie lees je over vervloeking, obsessies, orbs, bezeten kinderen, vegetarisme, HSP, hooligans en tweelingzielen. Uiteenlopende cliënten deelden hun misère met deze coach. Peters insteek brengt velen tot een verdiepende zelfacceptatie en zelfliefde. Relativeren is een van zijn sterke kanten. Op zijn website [www.peterdenharing.nl](http://www.peterdenharing.nl) staat bijvoorbeeld een grappig huis-tuin-en-keukenorakel met dominostenen. Een heerlijke aanrader.



Vanuit een grenzeloos optimisme over bewustzijnsverruiming en de kracht van positiviteit, durven experimenteren en loslaten, brengt dit boek een zowel diepgaande als humoristische doorkijk naar een wereld die voor veel mensen verborgen is.

Naast behartigenswaardige hoofdstukken over hypnose en vorige levens schrijft Peter zeer onderhoudend over energielekken, over dolende geesten, lifters, parasieten, obsessoren en klopgeesten. Gelukkig ook

## CADEAUTJE



Voor nieuwe abonnees van Onkruid maakte Peter al in 2004 de cd *Aura schoonmaak* voor mensen die moeite hebben met grenzen stellen. Nog steeds wordt dat programma betaald aangeboden op internet voor overgevoelige lieden, niet meer als cd maar als mp3-bestand. Naast de gebruiksaanwijzing biedt deel 1 de algemene techniek aan, een tweede deel is bedoeld voor diep zielsonderzoek. Deel 3 presenteert een snelschoonmaakactie van 8 minuten. Het vierde bestand laat je een harttoon horen, zoals een ongeboren kind die waarneemt in de baarmoeder. Alle delen worden ondersteund door speciale helende frequenties. **Als een sentimenteel cadeautje voor Onkruidlezers biedt Peter het ons nu gratis aan.** Je krijgt het via WeTransfer als je je mailadres laat weten op [info@peterdenharing.nl](mailto:info@peterdenharing.nl).

## CREËER BETEKENISVOLLE MOMENTEN MET VERTELLIS:

ONTDEK DE MAGIE VAN DE GEZINSEEDITIE  
EN DE FEESTDAGENEDITIE

In de snelheid van het moderne leven, waar technologie en afleidingen vaak de overhand nemen, is het meer dan ooit van belang om bewust tijd te maken voor diepgaande gesprekken en oprechte verbinding. Vertellis, een merk dat bekend staat om zijn inspirerende en betekenisvolle producten, biedt onder andere deze twee edities aan die precies dat bevorderen: de Gezinseditie en de Feestdageneditie.

### Vertellis: Verbinding in de kern

Vertellis gelooft in het belang van authentieke verbinding tussen mensen. Het merk is geworteld in de overtuiging dat de kracht van oprechte gesprekken en het delen van ervaringen bijdraagt aan een gelukkiger en meer vervuld leven. Vertellis streeft ernaar om mensen te helpen hun relaties te verdiepen, stress te verminderen en waardevolle momenten te creëren die een leven lang meegaan.

### Gezinseditie: Bouw sterke banden op binnen het gezin

De Vertellis Gezinseditie is een uitnodiging om quality time met je gezin te omarmen en diepgaande verbinding te creëren. Dit prachtig vormgegeven spel biedt ouders en kinderen de mogelijkheid om samen te komen en betekenisvolle gesprekken te voeren. Met meer dan 50 vragen en opdrachten, ontworpen om het begrip, de empathie en het respect tussen gezinsleden te bevorderen, is deze editie een geweldige manier om de banden te versterken en kostbare herinneringen te maken. Of het nu tijdens de wekelijkse familiemaaltijd is



of als een speciale activiteit tijdens het weekend: de Gezinseditie van Vertellis zal ongetwijfeld een glimlach op de gezichten van alle gezinsleden toveren.

### Feestdageneditie: Vier samen met diepgang



Het vieren van feestdagen gaat vaak gepaard met gezelligheid en tradities, maar het is ook een uitgelezen kans om dieper te gaan en echt te verbinden

met de mensen om je heen. De Vertellis Feestdageneditie voegt een vleugje betekenis toe aan elke viering. Of het nu Kerstmis, oud en nieuw, Thanksgiving of een andere speciale gelegenheid is, deze editie biedt vragen en opdrachten die je uitnodigen om stil te staan bij de betekenis van de festiviteiten, dankbaarheid te uiten en samen doelen voor het komende jaar te stellen. Het delen van persoonlijke verhalen en het reflecteren op de betekenis van de feestdagen zorgt voor een diepere en meer vervullende viering, en versterkt de banden tussen vrienden en familie.

### Betekenisvolle gesprekken

Vertellis' Gezinseditie en Feestdageneditie zijn meer dan alleen spellen – ze zijn poorten naar waardevolle momenten en diepgaande verbinding. Door deze edities te omarmen, geef je jezelf en je geliefden de kans om uit de dagelijkse sleur te stappen en samen te genieten van betekenisvolle gesprekken over thema's die anders wellicht onbesproken zouden blijven. Deze producten herinneren ons eraan om te vertragen, te reflecteren en bewust te zijn van de mensen en ervaringen die ons leven verrijken.



Voor meer informatie ga naar [vertellis.nl](http://vertellis.nl).



## AFWISSELEND WANDELBOSS

Wandelgebied Lusthof de Haeck bij Woerdense Verlaat naast de Nieuwkoopse Plassen. Een klein bosgebied waar je over smalle paden wandelt en uitzicht hebt op de Nieuwkoopse Plassen. Hier en daar wemelt het van de vinken, spechten en hazen. Veel vogels als je rustig bent en jawel..., rond juni zijn er af en toe purperreigers te spotten. Kijk eens uit over het rietland. Hier broeden kleine karekieten en verbergt de waterral zich. Lusthof de Haeck is ooit aangelegd als privé jacht- en visgebied van dr. W.H. Teupken. Dit oude gecultiveerde natuurgebiedje is met der tijd veranderd in een afwisselend wandelbos. Natuurmonumenten heeft hier diverse wandelroutes uitgezet. Check hiervoor hun website.

*Deze prachtige foto is gemaakt door fotograaf René Vaillant. Meer van deze mooie, puur Hollandse foto's kun je vinden op [renevaillantvormgeving.nl](http://renevaillantvormgeving.nl)*





Agnes Heethaar is mijn naam, ik woon in Raalte (Overijssel) samen met Harrie Kiekebosch. Vanaf 2009 hebben wij 't Natuurlijk Huus in Raalte ontwikkeld, dat inmiddels uitgegroeid is tot een mooie inspiratieplek voor natuurlijk en duurzaam leven. Vanaf 2022 maakt Eigen-Wijze coaching daar ook een onderdeel van uit, waarin je op zoek gaat naar jouw natuurlijke, autonome zelf. Meer weten over 't Natuurlijk Huus en Eigen-Wijze coaching in Raalte? Kijk op [www.hetnatuurlijkhuus.nl](http://www.hetnatuurlijkhuus.nl) en op [www.agnesheethaar.nl](http://www.agnesheethaar.nl)

## Op weg naar het einde van de jaarcyclus

Als dan de mooie maand september en de herfstvakantie achter de rug zijn, zien we de zon steeds minder gedurende de dag. Als vanzelf trek je meer naar binnen omdat het buiten kouder wordt en het vaker regent. Het licht neemt af en het donker neemt toe. Het is altijd de kunst om met het seizoen mee te bewegen.

### Naar binnen

Nog even toont de natuur zijn laatste, felle herfstkleuren. En als de bladeren eenmaal gevallen zijn, wordt het stil buiten. In november laat ik mijn moestuin met rust. De afgevallen bladeren beschermen en voeden de bodem en de beestjes. Het is even een periode van niemandsland voor mijn gevoel. November kan guur, grijs en onprettig zijn. De mist kan je een nostalgisch gevoel geven. Tijd om naar binnen te keren en binnen jouw vermaak te zoeken.

### Breien, lekker mindfull

Vorig jaar heb ik het breien weer ontdekt. Nu alweer ruim dertig jaar geleden breide ik de ene trui na de andere. Ik vond het heerlijk. Lekker mindfull. Dat breien is helemaal op de achtergrond geraakt. Maar toen ik zag dat er wol te koop was van schapen uit een naburige stad, Deventer, toen bedacht ik dat ik weer graag een warme wollen trui wilde hebben. En helemaal zelfgemaakt. Lokaal, biologisch en zelfvoorzienend spreken me aan. De eerste trui heb ik nog simpel gehouden. Alhoewel, ik heb het patroon zelf bedacht en ik heb de mouwen vast aan het voor- en achterpand gebreid en het voor- en achterpand heb ik aan één stuk gebreid. Dat vond ik eigenlijk zelf wel geniaal. Het zag er goed uit. Ook al zeg ik dat zelf. Ik wilde het ook nog graag een kleurtje geven en dan

verven met natuurlijke middelen. Maar dat gaat nog niet zo gemakkelijk als het om wol gaat. Want wol kun je niet koken. Ik heb besloten om me daar nog maar even niet aan te wagen. De volgende trui ga ik met een ingebreid patroon breien.



### Heerlijke boeken

Een andere heerlijke bezigheid in dit seizoen is het lezen van mooie boeken. Een aantal kan ik van harte aanbevelen.

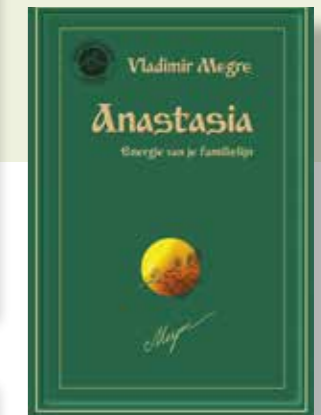
1. *Een vlecht van heilig gras* van Robin Wall Kimmerer
2. *Anastasia*-serie, geschreven door Vladimir Megre
3. *Daar waar de rivierkreeften zingen* van Delia Owens

### Boeken over duurzaamheid en natuurlijk leven

In het boek dat wij geschreven hebben, 't Natuurlijk Huus 12,5 jaar op weg, boordevol tips en inspiratie voor natuurlijk en duurzaam leven, nemen we de lezer mee in de keuzes die je in jouw dagelijkse leven kunt maken. Dat gaat van de badkamer naar de slaapkamer, keuken, woonkamer tot de tuin. Alle aspecten van het leven belichten we daarin.

Er is nog een aantal prachtige boeken dat juist nu, in deze maanden, goed te lezen is om meer natuurlijk en duurzaam te gaan leven, zoals:

- *De verborgen impact, alles voor een eco-positief leven* van Babette Porcelijn



- *Rechten voor de natuur* van Jessica den Outer
- *Zeven stappen naar een natuurlijke moestuin* van Frank Anrijs

Deze boeken zullen je inspireren en informeren zodat je tijdens een nieuwe cyclus jouw nieuwe intenties neer kunt zetten en uitvoeren.

### Activiteiten Natuurlijk Huus

Bij 't Natuurlijk Huus en voor Eigenwijze Coaching gaan de activiteiten gewoon door. Het is een tijd van persoonlijke en teamontwikkeling, vergadermomenten, van workshops, cursussen en trainingen. Het bewustzijn in onszelf, over natuur en duurzaamheid neemt voor veel mensen verder toe. Na bewustzijn komt handelen en het ook echt laten beklijven in je leven. Dat is altijd nog weer een moeilijker stap. Je moet bij al je handelen stilstaan en bewust anders gaan doen. Andere keuzes gaan maken, op andere plekken je boodschappen gaan doen, overstappen naar een duurzame bank, gaan wandelen en fietsen in plaats van je auto te pakken en echt lokaal gaan kopen.

### Ceremonies

De afgelopen jaren houden we op specifieke punten in de jaarcyclus een ceremonie. Deze ceremonies gaan over het weer verbinden met de natuur in jezelf als onderdeel van de grotere natuur. Met behulp van mooie rituelen, in stilte en met zingen en muziek en soms een offer voor de aarde. We zingen over de elementen, ether, lucht, aarde, water en vuur. Het zijn heel mooie bijeenkomsten, waarin je je ook verbonden voelt met elkaar. Het is echt een mooi eerbetoon aan de aarde en alle wezens die daarop leven, van de elementwezens, de planten, dieren en mensen. Een zo leren we ook om ons met de natuur mee te bewegen.

### Natuurkoor

We hebben ook een natuurkoor gevormd. Ook hierin zingen we over en in de natuur en zoeken we weer onze eigen natuurlijke klank. We worden steeds vaker gevraagd om met ons koor andere evenementen te bekrachtigen. Het is onze wens dat er, net als met het uitspreiden van zaaadjes, overal natuurkoren gaan ontstaan.

Het is ook een heel mooie en krachtige manier om je bewustzijn en de verbinding met de natuur te versterken.

Agnes

“VOLG DE LOKROEP VAN JE ZIEL”



Foto: Petra van Vliet

Tekst: Christine Pannenbakker

## SCHRIJF GESCHIEDENIS MET JOUW LEVEN

**Wat als we allemaal geschiedenis zouden schrijven met ons leven? Door voluit te leven. Hartstochtelijk en vrij. Woest en wijs. Hoe zou de wereld er dan uitzien?  
“Aan het eind van de dag is gulzig gelukkig zijn de grootste vorm van burgerlijke ongehoorzaamheid.”**

**Christine Pannenbakker**

### **‘En John, hoe was jouw dag vandaag?’**

Ik was negen jaar. Als altijd kreeg mijn broer als eerste het woord aan tafel. Ik wipte op mijn stoel. Ongedurig. Omdat ik mijn verhaal ook woorden wilde geven. ‘We hebben vandaag geleerd over de Grieken.’ Hij keek mijn vader enthousiast aan. ‘Zij gingen ervan uit dat vrouwen niet menselijk waren. Ze stonden voor hen op hetzelfde niveau als varkens.’  
‘Dat is helemaal niet waar,’ zei ik vurig.  
‘Laat die jongen nu even zijn verhaal vertellen,’ suste mijn moeder.  
‘Ze kon nooit een burger worden terwijl slaven dat wel konden. Ze ging ook niet trouwen. Haar vader gaf haar gewoon door aan een andere voogd voor wie ze kinderen moest baren.’ Mijn vader viel hem bij: ‘In de middeleeuwen beweerden geestelijken dat de vrouw geen ziel had.’ Mijn moeder schepte nog wat groenten voor hem op.  
Ik was stilgevallen. Of het waar is wat ze beweerden, wist ik niet. Al vreesde ik voor het antwoord. Meisjes en vrouwen zijn heus ooit heilig geweest en aanbeden. Ze waren vast reizigers en handelaars. Hartstochtelijk en vrij. Woest en wijs. Dat wilde ik zeggen. Zeker weet ik het niet. Dus zweeg ik.

Dat was dan wel keurig in de traditie van de Grieken. Bijna drieduizend jaar geleden liet dichter Homerus in de Odyssee puber Telemachus, de zoon van Odyssee en Penelope, het woord nemen tegen de vrouw die hem in het zweet des aanschijns op de wereld bracht: ‘Moeder, ga terug naar uw eigen vertrekken en hou u bezig met uw eigen werk, het weefgetouw en het



Foto: Cindy Bakker

spinnenwiel. Spreken is de taak van mannen, van alle mannen en bovenal van mij; want ik heb de macht in dit huishouden.’  
De mythologie verhaalt ook over Io die door de god Jupiter wordt veranderd in een koe, en alleen nog maar kan loeien en de nimf Echo die slechts nog kan herhalen wat anderen zeggen en nooit meer met haar eigen stem zal spreken.  
Pericles verklaarde in Athena: ‘De grootste deugd voor vrouwen is te kunnen zwijgen’.  
Toen classica Mary Beard over het thema zwijgplicht sprak in een televisie-uitzending beet een journalist haar toe dat ze moest ophouden met ‘mekkeren’.  
De Romeinen dan? Een Romeinse bloemlezer benoemde slechts drie vrouwen ‘wier natuurlijke toestand hen niet belemmerde zich op het forum te laten horen’. Een van hem was Afrania, die ‘schaamteloos’, rechtszaken aanspande en ook nog als pleiter optrad zodat iedereen uitgeput raakte van haar ‘geblaf’. Ze stierf in 48 v. Chr omdat ‘het bij dit soort monsterlijke wezens belangrijker is vast te leggen wanneer ze zijn gestorven dan wanneer ze zijn geboren’.

### **De rebel in mij werd geboren**

De School voor de Journalistiek in Utrecht lonkte. Gretig volgde ik alle lessen. Dit was mijn portaal om straks de wereld over te reizen, op zoek naar de andere kant van

het verhaal. Ik hongerde naar woorden, visie, inspiratie. Op een avond in een van de Utrechtse grachten-cafés hoorde ik een legende die zich afspeelde in de oude stad van Bagdad. Daar was een dief betrapt bij stelen. Toen hij naar de kalief werd gebracht, vreesde hij dat zijn handen eraf gehakt zouden worden. Maar de kalief was in een goede bui en deed hem een voorstel. Hij zou worden vrijgelaten als hij antwoord kon geven op de vraag: 'Wat willen vrouwen?' De dief bleef lang stil en antwoordde toen: 'Vrouwen willen gehoord worden. Vraag hen wat ze willen en ze zullen het je vertellen.'

Die vragen zou ik stellen. Aan de bron zelf. Nauwelijks van school interviewde ik vrouwen wier boeken ik tot in diepe nachten tot me had genomen; de meest gelezen schrijfster van Afrika, Buchi Emecheta, de wereldberoemde Egyptische arts en schrijfster Nawal el Saadawi, de Chinese Jung Chang, Palestijns politiek visionaire Nawal Ashrawi en de Somalische strijdster tegen vrouwenbesnijdenis, Waris Dirie. Toen ik Waris Dirie sprak, zat ze onderuitgezakt in haar stoel. Onopgemaakt en te mooi om waar te zijn. Een trotse blik die tegelijkertijd vermoeidheid verraadde.

Ze zei: 'Al die verhalen, ik kan het soms niet meer aan. Maar ik weet dat het de moeite waard is om te vechten. Die kleine meisjes met hun ijsselijk gillen geven mij de kracht om door te gaan.' Waris Dirie leefde met haar familie in Somalië, als nomaden rondtrekkend met kamelen en geiten. Toen ze dertien jaar was, vluchtte ze weg omdat ze uitgehuwelijkt zou worden aan een stokoude man. Dagen liep ze door de woestijn, zonder water, voedsel of schoenen. Uiteindelijk lifte ze naar Mogadishu. Om vervolgens via een oom als dienstmeisje in Londen terecht te komen waar ze werd ontdekt als fotomodel. Tegenwoordig schrijft Waris en geeft ze lezingen. Omdat volgens de Verenigde Naties meer dan tweehonderd miljoen meisjes en vrouwen het slachtoffer zijn geworden van besnijdenis en op dit moment drie miljoen meisjes per jaar nog de kans lopen besneden te worden. Iedere keer als ze over besnijdenis spreekt, denkt ze aan haar eigen ervaring. Dan is ze weer vijf jaar oud en zit ze op een rots in haar geboorteland Somalië. Het is vroeg in de ochtend. Ze is bang. 'Mijn moeder zit achter me, heeft haar benen om me heen geslagen en stopt een stuk van een afgebroken wortel in mijn

mond om te voorkomen dat ik van de pijn mijn eigen tong afbijt. 'Waris,' zegt ze, 'je weet dat ik het niet kan tegenhouden. Ik ben hier helemaal alleen met jou. Wees dus moedig, lief kleintje. Wees dapper, ter wille van mij, dan is het snel voorbij.'

Wat er na haar besnijdenis volgt, is een leven van zwijgen. 'Je kunt het je niet voorstellen. Vrouwen praten continu met elkaar. Maar over hun grootste leed wordt gezwegen. Geen enkel meisje vertelt aan haar vriendin wat ze heeft doorstaan. Geen zus zal je erop voorbereiden. En daarom, omdat niemand praat, doe ik het. Ik ben De Stem.'

Deze vrouwen maakten dat ik stil werd, en daarna heel luid. Onderzoekend, schrijvend, sprekend, levend. Ik leerde de andere kant van het verhaal en ging dát vertellen. Zo waren er in het oude Griekenland al vrouwen die opstonden. Themistoclea was een priesteres in Delphi. Volgens overlevering in de geschriften van de biograaf Laërtius en de filosofen Aristoxenus en Porphyrius, was ze een van de leraren van de beroemde Griekse filosoof en wiskundige Pythagoras. Volgens hen zou hij al zijn morele doctrines van haar hebben geleerd.

Aspasia werd geroemd vanwege haar bekwaamheid als gesprekspartner en raadgeefster. Haar huis in Athene werd een intellectueel centrum dat veel grote denkers en filosofen aantrok, waaronder Plato en Socrates. Plato bewonderde haar intelligentie en humor. Socrates beschreef haar als trainer van vele redenaars. Ze leidde Pericles op. Inderdaad, de staatsman die in Athene beweerde dat de zwijgzaamheid van de vrouw haar grootste deugd was. Arete van Cyrene dan. Ze onderwees 35 jaar lang filosofie en schreef veertig boeken. Haar grafschrift luidt: 'Ze was de pracht van Griekenland, mooi als Helena, de deugd van Thyra, de pen van Aristippus, de ziel van Socrates en de tong van Homerus.' Tjonge, over hen, en zoveel andere vrije vrouwen had ik willen vertellen aan tafel.

### Gun woorden de vrijheid

Het liefst zou ik overal vlaggen laten wapperen met: Schrijf geschiedenis. Door wie jij bent. En wat alleen jij kunt geven en leven. Het is mijn levensmissie. Dat kan letterlijk zijn door te schrijven. Door verhalen te typen die niet langer willen verstikken onder een morsig bruin tapijt. Ik gun opgesloten woorden de vrijheid. Ik gun ze het om hartstochtelijk de wereld in te vliegen. Om licht te brengen als de duisternis valt. Zodat ze ook de andere kant belichten, the dark side of the moon. Geschiedenis schrijven ademt voor mij vooral de uitnodiging om voluit te leven. Zo hartstochtelijk te gaan voor jouw dromen dat je anderen even de adem

Foto: Cindy Bakker



Christine en dochter Zonneke Kimpen

beneemt. In lezingen vertel ik regelmatig over Alma Mahler, de echtgenote van de Oostenrijkse componist Gustav. Ze was een veelbelovende componiste, maar dat eindigde door de woorden van Mahler: 'Er kan slechts één componist zijn in het gezin.' In de ochtend moest ze stil zijn omdat Mahler niet gestoord wenste te worden en elk moment zijn fluitje kon klinken; haar cue om naar het strand te gaan en naast hem te komen zitten. 's Middags sleepte Mahler Alma mee voor lange wandelingen langs de oever, af en toe stoppend om zijn ideeën op te schrijven, waarbij hij met een potlood de maat sloeg in de lucht. Deze onderbrekingen duurden soms een uur of langer, met Alma in het gras. 'Als zijn inspiratie hem beviel, glimlachte hij naar me.' Ze schreef in haar dagboek: 'Er woedt zo'n strijd in mij! Een hopeloos verlangen naar iemand die aan mij denkt, die me helpt mezelf te vinden.' Wie herkent niet iets van een Alma in zich. Van dromen die worden opgegeven, opgeofferd of weggemoffeld tot een later, een beter, moment. 'Eerst nog even..'

### Het hoogtepunt

Wordt het niet tijd dat we de lokroep van onze ziel volgen? Hongerig. Gretig. Ook als het een beetje schuurt of als de rode loper niet is uitgerold. Zoals bij Jane Austen. Zij schreef in de woonkamer 'onderworpen aan allerlei terloopse onderbrekingen', zo herinnerde haar neef zich. 'Zorgvuldig zag ze erop toe dat bedienden of bezoekers of anderen buiten de kring van haar eigen familie niet zagen wat ze aan het doen was. Ze schreef op kleine velletjes papier die makkelijk weggelegd konden worden, of afgedekt met vloeipapier. Tussen de voordeur en de werkruimte bevond zich een deur die kraakte als die geopend werd; maar ze wilde niet dat dit kleine ongemak werd verholpen omdat het haar waarschuwde als er iemand aankwam.'



Foto: Cindy Bakker

Christine, dochter Zonneke en beauty-alchemiste Natasche Koningsveld met wie Christine momenteel *The art of freedom* schrijft. Samen hebben ze een podcast: In her studio / De scheppers van schoonheid.



Foto: Cindy Bakker

Als de lokroep hard genoeg klinkt dan kun je niet anders dan uit je torenkamer springen en hollen in dat vrije veld vol wilde bloemen. Georgia O’Keeffe deed dat in Nieuw-Mexico. Haar lokroep: de penselen. ‘Op die andere dagen ben je aan het haasten met al die dingen die je denkt te moeten doen om de zaak draaiende te houden. Je bent bezig met de tuin. Je laat het dak maken. Je brengt de hond naar de dierenarts. Je brengt de dag door met een vriend. Je vindt het allemaal leuk, maar je bent toch met enige irritatie door al die dingen aan het haasten zodat je weer aan de schilderijen kunt gaan werken, omdat dat het hoogtepunt is – het is eigenlijk waar je al die andere dingen voor doet. Het schilderen is als een draad die al die andere dingen, die je leven vormgeven, verbindt.’

### Hoe heerlijk hartstochtelijk klinkt dat?

Priester, hervormer en schrijver Charles Kingsley schreef de woorden: ‘Wij gedragen ons alsof comfort en luxe de voornaamste levensbehoeften zijn; terwijl, om echt gelukkig te zijn, we alleen iets nodig hebben dat ons enthousiasme kan opwekken.’ Het uit het Grieks afkomstige woord enthousiasme begint met ‘enthou’, dat ontleend is aan het Griekse en theo (ἐνθεος): een innerlijke God of: God in zich hebbend. Mensen die enthousiast zijn, zijn dus door een godheid geïnspireerde personen. Geestdriftige mensen.

Ja, we komen uit de mist gestrompeld. We hebben het DNA in ons stromen van de Grieken die volgens de geschiedschrijvers leerden dat we beter onze mond konden houden. Van heksen omdat hun vervolgers

ons leerden dat zichtbaarheid de dood betekende. Het maakte dat het vuur in onze onderbuik werd gedoofd en we slechts nog as droegen. Maar we zijn ook Inanna, de koningin van de Hemel, geboren uit een berg en een adem vol wilde natuur. Snel als een wervelwind. We hebben geleerd om nee te zeggen tegen wat we niet willen. Nu is het tijd voor de vraag: Waar ben ik een Ja! voor? Om te vibreren op een hogere energie, die zorgt voor meer licht in ons eigen leven en daardoor in de wereld. Het maakt dat je magisch kan manifesteren, het ploeteren voorbij. Geluk is minstens zo gelaagd als verdriet en heeft een immense diepgang. Het is geen oppervlakkig briesje dat even speelt met het blad van een boom; het is de boom zelf, diepgeworteld. Als we allemaal gelukkiger durven zijn, onze oerlach laten horen, dan laten we ons eigenzinnige licht schijnen op de wereld. Als journaliste heb ik zo veel leed gezien. En ook, zo veel hoop. Schrijfster Jung Chang vertelde me dat Mao jongeren oplegde het gras uit de perken te trekken. Het zou bourgeois zijn. Ze deed mee, net zo lang tot haar handen bloedden. Maar, zo ontdekte ze, na een regenbuitje kwam het gras weer terug. ‘Als ik gras zie, dan zie ik onze levenslust.’ Dus waarom zou je krabbelen in de kantlijn? Je bent geboren om geschiedenis te schrijven.

### De reis van de heldin

Wil jij al heel lang –letterlijk– geschiedenis schrijven? Staat jouw muze al te lang verveeld haar nagels te



Foto: Cindy Bakker

vijlen? Laat haar nu eens vervaarlijk glimlachen. ‘Er komt een moment dat het pijnlijker is om in de knop te blijven dan om open te barsten – schreef Anais Nin. Voel jij dat ook? Barst dan open en bloei.

### Twijfel je om te beginnen?

Ik neem je mee op reis met het verlangen van Jeanne d’Arc in *De maagd is terug*.

### De lokroep

Volg de lokroep van je ziel. Word stil, leg de hand op je hart, hoor welk verhaal jou hartstochtelijk roept en wees ervan overtuigd dat jij de enige bent die dit verhaal op deze manier kan vertellen. ‘Voor de Vasten zal ik de Koning ontmoeten, ook al kost het me mijn benen tot aan mijn knieën, niemand houdt mij tegen,’ zei Jeanne d’Arc toen ze haar dorp verliet. ‘Niemand op de wereld, koningen noch hertogen, noch de koning der Schotten, kan het Franse rijk redden. De enige hoop ben ik,’ zo zei Jeanne d’Arc.

### Het vertrek

Schrijven is vertrekken. Het lege blad vullen. Weten dat jij bent bedoeld om dat verhaal te schrijven. Het verhaal waar je ’s nachts vaak van wakker ligt. Omdat het blijft roepen. Jeanne d’Arc reisde met Jean de Metz en Bertrand de Poulengy en vier anderen over Bourgondisch grondgebied. Bertrand de Poulengy verklaarde dat er veel spannende momenten waren geweest, maar dat Jeanne d’Arc hem steeds geruststelde. ‘Je hoeft niet bang te zijn. Ik heb een plan en dat ga ik uitvoeren.’



Foto: Cindy Bakker



De maagd is terug /  
Christine Pannebakker /  
Uitgeverij Arc Publishers /  
ISBN : 9789492597410 /  
€ 20,00

### De weerstand

Niet iedereen staat te juichen als jij gaat schrijven. Zeker niet als het een persoonlijk verhaal is. Als het tijd opeet die anders voor hen was vrijgemaakt. En ze geen controle hebben over de inhoud. Schrijf nooit een afrekening, dat zijn draken om te lezen, maar verder: voel de vrijheid om je over te geven aan de muze. ‘Waarlijk, als ik geloofde dat alles zou uitkomen wat ik voor mijn dochter vrees, zou ik willen dat jullie haar verdrongen. En als jullie weigeren, deed ik het zelf,’ zo werd de tekst van de vader van Jeanne d’Arc als primaire bron genoteerd. Ze vertrok toch.

### De muze

‘Maar zo is het echt gebeurd.’ Dat is goed als je een non-fictie boek wilt schrijven, gebaseerd op harde feiten, maar niet als je een roman wilt schrijven. Geef jezelf de vrijheid. Durf ook een keer lekker slecht te schrijven zonder je vinger direct boven de delete-knop

Truus, de geliefde van Christine, en dochter Zonneke en Christine ademen het gulzig genieten.

te houden. Schrijf hartstochtelijke scènes, woedende, diep-verdrietige die hemelsgoed zijn, maar soms net die ene zin in zich hebben die maken dat je dit moest schrijven.

Durf alles van jezelf te laten zien. En meer. Juist die stukken waar een hoek af is, maken jou uniek.

‘Mijn leger zag alles van mij. Als ik lachte, raasde en treurde. Als ik witheetgebakerd was en beheerst. Nog altijd ben ik trots op elke eigenschap in mezelf. Want ik heb gezien dat als je probeert iets te verbergen in een pakketje met een sierlijke strik, het vanbinnen in het beste geval gaat borrelen, bruisen en koken, maar veel waarschijnlijker knarsetanden. Je wordt er leeg, onecht en lethargisch van. Ik aanvaard alle eigenschappen in mezelf. Het schapenwolkjes wit en het drakenbloed rood. Hoezeer je ook probeert om eendimensionale persoonlijkheden van vrouwen te maken, wil ik niets van mezelf uit de weg gaan. Ik was profetes en militair leider. Ik was vroom en kon troepen aanvoeren. Ik zat in luxueuze kleding te paard en ik kon kanonnen laden. Is er nog een reden waarom jij je zou laten insnoeren?’ Uit: *De maagd is terug*.

### Het ritme

Zorg dat je een schrijfritme hebt. Isabel Allende bijvoorbeeld vertelde me dat ze zich ’s morgens eerst opmaakt en in mooie kleding hult voordat ze haar wierookstokje aansteekt om te gaan schrijven. Ga je liever in je badjas naar beneden? Doe dat dan. Maar als

je echt wilt, geef schrijven dan een plaats in jouw leven. Schrijf voordat je je mail opent. Gun jezelf tijd. Zonder wakker.

En als je jouw ritme hebt gevonden. Geef je tekst dan ook een ritme mee.

Gary Provost: ‘Maar luister. Ik varieer de zinslengte, en ik maak muziek. Muziek! De tekst zingt. Het krijgt een plezierig ritme, een melodie, een harmonie. Ik gebruik korte zinnen. En ik gebruik zinnen van gemiddelde lengte. En af en toe, als ik weet dat ik de lezers te pakken heb, dan sleur ik ze in een lange zin, een zin die barst van de energie en groeit met de impuls van een crescendo, luid tromgeroffel en de schelle slag van een bekken – geluiden die zeggen: ‘luister dit is belangrijk!’

### De overwinning

Het beeld en de gekwelde kunstenaar is bekend. Maar vier vooral ook je successen. Dat moment is er niet alleen als je op je boekpresentatie staat. Maar ook na die ene scène. Al die momenten dat je kiest voor jouw boek. ‘Ze heeft een vrouwelijke stem, maar geeft bevelen aan priesters en laat iedere man luisteren,’ zo werd er in de kronieken van juli 1429 geschreven toen Reims in jubelstemming was. Jeanne d’Arc had de kroonprins naar de kathedraal gebracht voor zijn kroning. De stad die de dag daarvoor nog trouw was aan de Engelse kroon was nu uitgelaten Frans. ‘Mijn bloed stroomt tot boven mijn borst’, zei Jeanne d’Arc in Reims tegen haar biechtvader voor de kroning plaatsvond.



Christine Pannebakker is schrijfster, journaliste en columniste. Ze schreef zeven bestsellers. Haar achtste boek *Trauma*, je bent gek als je het niet hebt, met Robert Bridgeman kwam gelijk binnen in de Top 10. Haar boek *De maagd is terug* over het leven van Jeanne d’Arc neemt je mee in een hartstochtelijk pleidooi om vrij te leven.

Ze schrijft momenteel met Natascha Koningsveld *The art of freedom*. Ze inspireert dagelijks in de Schrijf Geschiedenis Kalender met levens van creatieve geesten, verrassende rituelen en wilde schrijfsuggesties. En nodigt jou uit om ook letterlijk geschiedenis te schrijven met haar online schrijfprogramma *Write on*.

Wil jij 369 dagen lang worden geïnspireerd door Christine in de Schrijf Geschiedenis kalender? Alleen voor de lezers van Onkruid is deze tijdelijk slechts 22 euro. Je kunt elk moment instappen en doet dan 369 dagen mee. Gebruik de code: Onkruid

[www.christinepannebakker.com](http://www.christinepannebakker.com)

### De donkere krochten

Elk verhaal heeft de diepe, duistere, druipende grot nodig. Waar je doorheen moet ploegen, op weg naar het licht. Er is een confrontatie die uitmondt in een conflict, waarna er een crisis komt (het grootste deel van het boek) die uitmondt in een climax. Als het leven zelf. Jeanne d’Arc kreeg die toen ze gevangen werd genomen door de Engelsen en overgedragen aan de kerkelijke rechtbank. De grondslag van het proces was mala fada, een kwalijke reputatie. Die term was kenmerkend voor inquisitieprocedures. ‘Het is godslasterlijk om mannenkleding te dragen, vooral als u deelneemt aan de eucharistie. U bent vervuld van ijdele opschepperij, geneigd tot idolaterie en verheerlijking van uzelf en uw kleding’, zei Cauchon haar, de belangrijkste aanklager.

### De ingehouden adem

Als de hoofdpersoon in jouw verhaal in het nauw wordt gedreven, wil je daar als schrijver doorheen. Liefst snel. Terwijl het hier gebeurt. Hier komt alles samen. De lezer houdt de adem in. Komt dit ooit nog goed? Alleen jij weet dat. Tenzij de feiten het dicteren. Tijdens het proces verweet de dertienkoppige jury Jeanne d’Arc arrogantia. Haar proces werd het best gedocumenteerde proces uit de middeleeuwen. ‘Als u zich over mij had geïnformeerd, zou ik willen dat ik niet in uw handen was gevallen,’ zei ze tegen hen. ‘Aan uw zwaard kleeft bloed, zeiden ze haar. ‘Met rozenwater kun je geen oorlog voeren,’ antwoordde ze. Ze was als Catherina van



## WINACTIE

**DOE MEE EN WIN EEN ONLINE SCHRIJFCURSUS VAN CHRISTINE PANNEBAKKER!**

**Onkruid mag maar liefst 5x de online schrijfcursus *Write On* verloten!**

Kans maken? Stuur een e-mail naar [info@onkruid.nl](mailto:info@onkruid.nl) en laat ons weten wat de lokroep van jouw ziel is. Inzenden kan tot en met donderdag 23 november a.s.

### Over *Write On*:

*Write On* is jouw kans om nu echt jouw boodschap met de wereld te delen. Van de braindump tot de boekpresentatie is Christine bij je. Dagelijks ontvang je een mail, in een bad van bezieling, kennis, enthousiasme, zachtheid, aanmoediging en bevlogenheid. Zodat jouw woorden eerst jouw hart en daarna de wereld kunnen veroveren.

Alexandrië, die bekend stond om haar welsprekendheid en uithoudingsvermogen. Tot het vonnis klonk. En nog.

### De bevrijding

Wat gebeurt er voor het Einde? Leven ze in hemelse sferen verder? Of... Wat wil je de lezer meegeven? Jeanne d’Arc werd door haar beul op het schavot naar boven begeleid. Met aan haar zijde broeder Lavendu en dominicaan La Pierre. Hier zou ze branden. De kerk deed er alles aan om zich te houden aan het dogma: *Ecclesia non novit sanguinem*, de kerk is onbesmeurd door bloed. Haar stem klonk helder en enigszins schril, zo werd er over haar geschreven, toen ze de menigte op het plein van Rouen toesprak. ‘Mesdames et Messieurs, bisschoppen en priesters, edele heren en dames van Frankrijk. Laat degene die op het punt staat te sterven dit tot u zeggen. Vanavond zal ik rusten bij onze heilige Vader in de hemel. U zult doorleven tot Hij u tot Zich roept. U staat nu voor de keuze: wilt u wonen in vrijheid? Of wilt u leven onder het juk van onderworpenheid? Ik zal vanaf nu leven in eeuwige vrijheid. Ik raad u aan zich deze vraag elke avond te stellen, en ik vraag u voor mij te bidden. Dat is het enige wat ik van u wil.’

Die vraag: Wilt u wonen in vrijheid? Of wilt u leven onder het juk van onderworpenheid? Laten we die blijven beantwoorden. ‘Aan het eind van de dag is gulzig gelukkig zijn de grootste vorm van burgerlijke ongehoorzaamheid.’



# WELKOM IN DE WERELD VAN KRISTALLEN

ONZE UNIEKE EDELSTENEN WINKEL "APOLLANJA CRYSTALS" VIND JE IN HARTJE BOLSWARD. HIER ADVISEREN, TESTEN EN VERKOPEN WIJ MET VEEL PLEZIER EN PASSIE KRISTALLEN EN EDELSTENEN, OP BASIS VAN DE ENERGETISCHE WERKING. DE WINKEL BESTAAT SINDS 2002. NAAST ONZE UITGEBREIDE COLLECTIE EDELSTENEN, MINERALEN EN KRISTALLEN ZIJN WE GESPECIALISEERD IN HOOGFREQUENT KRISTAL ZOALS PHI KRISTALLEN, LEMURISCHE KRISTALLEN EN SKULLS.

Met ons bedrijf willen we onze bijdrage leveren aan bewustzijns groei en een plek waar we samen kunnen bouwen aan een nieuwe liefdevollere wereld. Martin en Adriana zijn als eigenaren hier zeer gepassioneerd over en willen met de winkel een fijne plek bieden waar eenieder met zijn verhaal of vraag terecht kan.

## EXPERIENCES

Daarnaast organiseren we experiences met mensen waarvan we denken dat ze inspiratie, groei en liefde kunnen bieden in een tijd waarin we zo onderhevig zijn aan immense veranderingen. Onze lezingen en evenementen vinden plaats in verschillende mooie kerken in Bolsward, Friesland.

## ACADEMY

Bij de Academy kun je terecht voor workshops en trainingen op het gebied van het werken met edelstenen, (hoog-frequente) kristallen, kristallen skulls, bewustwording en meer. Deze trainingen worden gegeven door onszelf of in samenwerkingen met andere professionals. Het gedachtegoed van de Academy is dat je je eigen heler mag zijn.

## OKTOBER

- 7** BRIAN VAN LEEUWEN  
EEN TRANSFORMATIEVE REIS VAN VERSLAVING  
NAAR VERBINDING
- 19** VILNA VAN BETTEN  
ERVAAR JE ZELF HELENDE KRACHT
- 29** THEA BOVEN  
AKASHA KRONIEKEN

## NOVEMBER

- 5** PATTY HARPENAU  
DE MADONNA CODES
- 22** SWAMI PURNACHAITANYA  
ALCHEMY OF CONSCIOUSNESS SECRETS OF MANTRAS AND MEDITATION

## DECEMBER

- 1** JANOSH  
THE MYSTERY OF THE ORACLE OF GOD

## TICKETS

WIL JE BIJ ÉÉN OF MEERDERE EXPERIENCES AANWEZIG ZIJN  
KOOP DAN JE TICKETS OP:

[WWW.APOLLANJACRYSTALS.NL](http://WWW.APOLLANJACRYSTALS.NL)

# AGENDA NAJAAR 2023



## ONLINE

In onze online store vind je een groeiend aanbod aan edelstenen, mineralen en kristal. We verzenden deze wereldwijd. Wat we nog niet hebben zullen we met liefde voor je zoeken.

## WINKEL

We nodigen je graag uit om onze winkel of experience te ervaren. We hopen met ons bedrijf en onze pakketjes van licht, zoals we onze stenen noemen, jou te laten herinneren dat je al heel bent en een prachtig licht in je hebt waarmee je de wereld en allen die je liefhebt kunt laten stralen.

JONGEMASTRAAT 13, 8701 JA BOLSWARD

[WWW.APOLLANJACRYSTALS.NL](http://WWW.APOLLANJACRYSTALS.NL)



APOLLANJA  
CRYSTALS





Mijn naam is Judith Bruin en ik geloof dat seksuele energie vrij door ons heen hoort te stromen. We zijn immers allemaal seksuele wezens, ontstaan vanuit seksuele energie. Met die energie kún je seks hebben, het is ook de energie waarop je danst, werkt, deze column leest, vreugde voelt en zingeving ervaart. Leer je jouw seksuele energie sturen, beheren en benutten, kan het vrij én vrijwillig begrensd door je heen stromen, zodat je wordt wie je altijd al geweest bent.

## Liefdesbrieven of appen?

Vroeger, toen alles beter was, schreven we elkaar nog liefdesbrieven. Omdat het een stiekeme liefde betrof of omdat een van beiden in het buitenland werkte. Zo ook de vader van mijn beste vriendinnetje. Soms was hij meer dan negen maanden van huis en elke week schreef de moeder van mijn vriendinnetje hem twee brieven. Naast liefde zit daar ook een rituele kracht achter. Zo had ze flinterdun briefpapier (minder portokosten), speciaal voor de brieven aan hem. Ze roken naar zijn sigaren. Nadat de kinderen op bed lagen, doorvoelde ze schrijvende voort, opnieuw wat ze fijn vindt, wat moeilijk is en voor welke keuzes ze staat.

Weken later arriveert haar brief in een havenstad aan de andere kant van de wereld. In zijn kooi, die hij met twee andere machinisten moet delen, leest hij haar langverwachte, Nederlandse woorden. Hij zuigt de woorden op, zijn hart verzacht en vrouw en kinderen voelen dichtbij. Voor hen waren brieven de enige manier om op afstand verbonden te blijven. Telefoneren kon sporadisch en was kostbaar, het internet bestond nog niet, brieven waren hun enige vorm van intimiteit. Misschien bleef het wel zo'n sterk en liefdevol huwelijk



omdat ze hun gevoelens op papier moesten zetten. Tegenwoordig kun je elkaar op zoveel verschillende manieren, en op elk gewenst tijdstip, berichten, maar delen we werkelijk onze gevoelens in een vluchtig geschreven bericht of icoontje?

### Geloven wat je voelt

Ben je in elkaars aanwezigheid, kun je ook elkaars lichaamstaal lezen. Daardoor vullen we vaak in wat de ander voelt en bedoelt, we spelen immers allemaal de hoofdrol in ons eigen verhaal. Dus ervaren we de dingen vanuit ons eigen, subjectieve perspectief en ontstaan er gemakkelijk misverstanden.

Ikzelf ben regelmatig in verwarring, wanneer de lichaamstaal die ik bij mijn vriend waarneem, niet overeen lijkt te komen met de woorden die ik hoor. Om te voorkomen dat het tot ruzie komt, heb ik mezelf aangeleerd om door te vragen. En dan blijkt vaak dat hij heel iets anders bedoelt dan ik heb verstaan. Wij schrijven elkaar niet, maar door onze eigen gevoelens serieus te nemen en dat wat we horen niet persoonlijk op te vatten, voorkomen we onbegrip, ongeduld en irritatie. Zo blijft het open, kom je samen tot een verrassend inzicht en ontstaat er emotionele intimiteit. Belangrijk, want emotionele intimiteit is de sapstroom van je seksuele relatie. Is er emotionele warmte, voel je je veilig en zal het bed gemakkelijk warm blijven of weer worden.

### Als het bed afkoelt

Elk bed koelt na de verliefdheidsfase af, dat is volkomen natuurlijk. Zonder voorbehoedmiddelen zouden immers de meeste stellen binnen twee jaar zwanger zijn. Het voortbestaan van de soort is daarmee verzekerd, dus biologisch gezien hoeft je geen seks meer te hebben.



## 'NATUURLIJK WIL JE MAGISCHE SEKS'

### Waarom willen we dan seks?

Om bijvoorbeeld je behoefte aan genot, plezier, verbinding, warmte, liefde, aanraking, intimiteit, speelsheid, creativiteit en groei te kunnen vervullen. Voor de duidelijkheid: al je behoeften zijn oké. Behoeften zijn universeel, daar valt niet aan te tornen. Over wie je behoeften dient te vervullen en op welke manier kun je discussiëren en zo ontstaat er wrijving. Verwarring over het vervullen van behoeften is volkomen logisch. Als kind ben je immers volledig afhankelijk van je ouders of verzorgers voor het vervullen van je behoeften. Vervolgens leert niemand je dat je hier als volwassene zelf verantwoordelijk voor bent, zodat de meesten er in een liefdesrelatie onbewust van uitgaan dat hun partner de rol van de ouder(s) op zich neemt.

Diep van binnen geloven we maar al te graag in de prins op het witte paard. Geloven in dit sprookje betekent dat je ervan uitgaat dat je geliefde al jouw behoeften gaat vervullen. Maar je partner gelooft hetzelfde en gooit als het ware al zijn of haar behoeften bij jou over de schutting. Daarmee leggen we de verantwoordelijkheid én de mogelijkheid tot een bevredigende oplossing te komen buiten onszelf. Er ontstaat een pijnlijke leegte in onszelf. Gelukkig kun je leren hoe je die van binnenuit weer opvult, zodat je niet langer iets komt halen in de relatie, maar komt brengen.

### Ook ik eis

Het niet kunnen vervullen van je eigen behoeften leidt tot behoefte en wie wil er nu een behoefte partner hebben of een behoefte partner zijn? Natuurlijk kun je sommige dingen alleen ervaren samen met iemand anders. Verlangen naar verbinding is dan ook volkomen natuurlijk, dat is hoe we bedraad zijn. Toch is er een groot verschil of iemand zich verbindt vanuit volheid of vanuit een bepaalde leegheid. Nu leven we met zijn allen in een samenleving die ons continu uitput, waardoor we niet of veel te laat doorhebben dat we leeg raken.

Een mooie manier om te herkennen dat je leeg raakt, is als je begint te klagen, eisen, commanderen, beschuldigen of ongevraagd advies te geven. Dat is hoe

ik het in mezelf herken. Wat ik op dat moment nodig heb is tijd, energie en aandacht voor mezelf. Neem ik dat niet, projecteer ik mijn onvrede op de mensen om mij heen en word ik zowel voor mezelf als mijn omgeving een zeer onaangenaam persoon. Voor mij is een relatie de perfecte manier om mezelf beter te leren kennen en om mezelf te geven wat ik werkelijk nodig heb. Zo voorkom ik dat ik (onbewust) iets van de ander eis.

### Magische seks

Als je beiden iets aanbiedt ontstaat er een magisch, alchemistisch proces, waarbij één plus één, twee of meer wordt. Een volkomen natuurlijk proces dat je voedt, inspireert en je levendig houdt. Maar hoe doe je dat precies? Het zoeken naar antwoorden begint vaak met het lezen van nieuwe kennis. Dan verandert geleidelijk de behoefte aan nog meer kennis naar behoefte aan zelfkennis: het toepassen van alle opgedane kennis. Want door alleen te lezen over seksualiteit ga je niet meer genieten. Je moet de opgedane kennis ook toepassen. Daarvoor moet je naar binnen keren en je overgeven aan dat wat je voelt, zonder te weten wat het gevoel precies is of waar het toe leidt. Spannend, maar verlang je ook magische seks? Kijk dan op [sacredsex.nl/sacred-sex-keuze](http://sacredsex.nl/sacred-sex-keuze)

Bemin Jezelf en Elkaar

Judith

## AANBOD



De Inwijdingsdagen en gratis Webinars over liefde, relaties en seksualiteit vind je terug in de agenda op [sacredsex.nl/agenda](http://sacredsex.nl/agenda)

*Tijdens live-dagen wordt er gewerkt met betamelijke aanraking, maar er vinden nooit seksuele handelingen plaats en kleren blijven altijd aan.*



# TRANSFORMEER JEZELF EN JOUW OMGEVING MET ENERGIE EN BEWUSTZIJN

## HERSTEL VAN NATUURLIJKE HARMONIE VOOR MENSEN EN NATUURGEBIEDEN

**In de wereld van ecologische heling en bewustzijn speelt Hans Andeweg een centrale rol. Als directeur en medeoprichter van het Center for ECOintention, brengt hij meer dan dertig jaar internationale ervaring mee op kleine en grote schaal. Hij is actief als docent in de ECOintention beroepsopleiding en als coach in bedrijven en natuurgebieden. Zijn waardevolle inzichten deelt hij in zijn boeken *Scheppend Leven* en *In resonantie met de natuur*. Regelmatig geeft hij workshops en lezingen. Daarnaast is Hans begonnen met het Help2Heal Europe project waarbij natuurgebieden gebalanceerd worden door middel van ecologische heling.**

Een keerpunt in zijn leven vond plaats in 1994, toen voormalig president van Rusland, Michael Gorbatsjov, Hans Andeweg uitnodigde om het Russische Nisnevsky Reservaat nieuw leven in te blazen. Gedurende drie jaar werd er aan het project gewerkt, met opmerkelijke resultaten die op afstand werden bereikt. Sindsdien heeft Hans Andeweg zijn kennis gedeeld met anderen, waarbij hij hen leert om met behulp van ECOintention natuurgebieden en bedrijven te revitaliseren.

Deze benadering van ecologische heling rust op enkele fundamentele principes. Eén daarvan is dat alles energie is en dat alle facetten van het leven verbonden zijn. Maar welke implicaties heeft deze kennis voor ons

dagelijks bestaan, onze relaties, ons professionele werk en het welzijn van onze planeet als geheel? In dit artikel zullen we dieper ingaan op de impact van ECOintention en hoe deze benadering de weg wijst naar een meer harmonieuze en gezonde wereld.



Foto: Maja Šimic



Hans Andeweg is net teruggekomen van bezoeken aan Help2Heal Europe projecten in Bosnie-Herzegovina en maakt zich klaar voor een reis naar Zagreb. Wat het meest fascinerend is, is dat de ideeën die op papier staan, daadwerkelijk hun vruchten afwerpen. Zelfs voor Hans blijft dit nog steeds een betoverend schouwspel. Wanneer hij een project tot leven ziet komen en de resultaten observeert, is dat werkelijk prachtig. De positieve reacties van mensen zijn hartverwarmend, wetende dat hij heeft kunnen bijdragen aan het welzijn van mens en natuur.

### Hoe is het begonnen?

In 1989 ontmoette ik in Duitsland Irene Lutz en Marion von Gienanth. Zij hadden een krachtige visie en een groot netwerk. Irene kreeg tijdens haar dagelijkse meditatie een beeld van Europa. Ze zag een groot organisme met daarin zwarte plekken. De zwarte plekken betekenden dat de energie daar niet goed was



## DOOR “HALLO” TE ZEGGEN, ERKEN JE WAT ER AANWEZIG IS, TERWIJL JE TOCH NEUTRAAL BLIJFT

onze methode daarom ECOintention. Het blijkt dat ECOintention uniek is in de wereld. Er is geen methode die met zoveel resultaat op zo'n grote schaal werkt, die wetenschappelijk onderbouwd is en die je ook nog eens kunt leren.

### In jouw werk vertel jij dat alles energie is, kun je dat uitleggen?

Alles bestaat uit levensenergie. Oude wijsheidstradities noemen het Ch'i, Prana, Mana. Dat is bevestigd door de kwantummechanica, die spreekt van nulpunt energie. Wat je aandacht geeft, groeit, want daarmee geef je energie. En als die aandacht positief is, zie

je dat hetgeen je koestert ook bloeit. Als je goed en hartelijk met planten omgaat, wordt vaak gezegd dat je groene vingers hebt. Dat klopt, want de kleur van ons hartchakra is groen. Sommige mensen hebben zelfs een 'groen lichaam', bijvoorbeeld een goede boer. Die werkt met passie vanuit het hart, en streeft naar gezonde gewassen en dieren. Dit wordt door hen gevoeld. Je ziet het resultaat. Je intentie om het goed te laten gedijen, laat alles groeien. Je mindset en gevoel beïnvloeden de wereld. Het draait om meer verbinding met jezelf. Werk vanuit je hart en gebruik je gedachtenkracht, die is sterker dan elke fysieke kracht. Dat weten we vanuit de kwantummechanica.

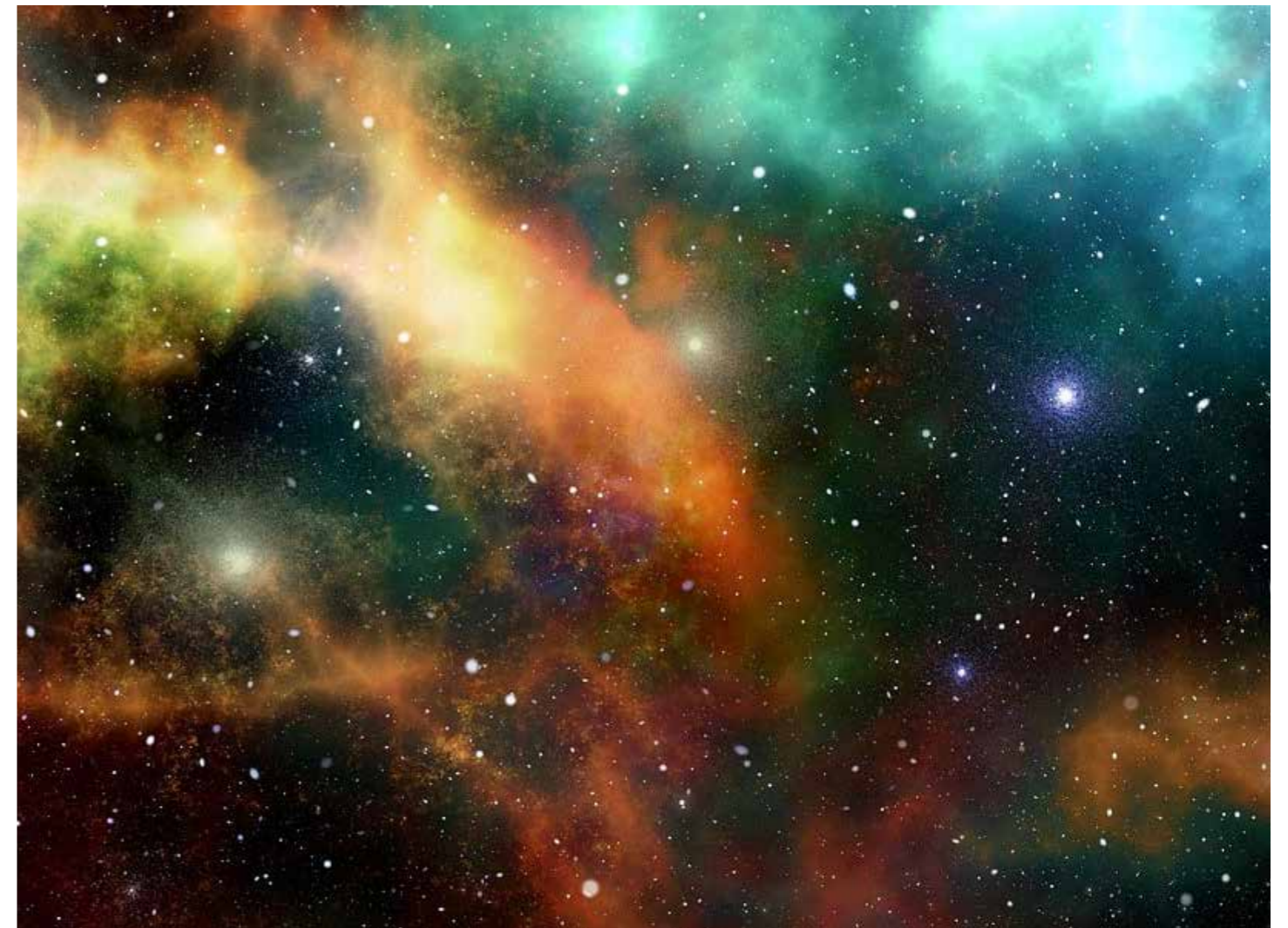
### Wat is ECOintention

ECOintention is een methode om gezonde energie en flow terug te brengen in je leven, de natuur en organisaties. Hoe je dat doet op kleine en grote schaal, leer je in de opleiding tot ECOintention Practitioner. Ook leer je hoe je leidinggevenden kunt coachen in het energetisch beheer van hun organisatie. Tijdens de hele opleiding staat jouw persoonlijke ontwikkeling centraal. ECOintention verbindt oude wijsheid en moderne wetenschap tot een praktische methode. De basisgedachte is: Alles is (levens) energie, iedereen kan energie voelen, vanuit zijn hart geven en met intentie sturen. ECOintention Practitioners werken zelfstandig in het bedrijfsleven. De opleiding bestaat twintig jaar, wordt internationaal aangeboden, is geregistreerd door de Nederlandse overheid en is in de Verenigde Staten erkend als Master of Science in ECOintention studie. In oktober start een vijfdaagse live ECOintention Intensive. Een online intensive is eind september gestart. Je kunt nog instappen.

**Voor meer informatie ga naar [ecointention.com](http://ecointention.com)**

en de natuur daar te lijden had. Wij ontwikkelden een methode, toen nog resonantietherapie geheten, om de stervende bossen nieuw leven in te blazen. Deze methode bleek ook toepasbaar op scholen, ziekenhuizen en andere plekken met een lage energie. Deze resonantietherapie was gebaseerd op Irenes ervaringen met radionica, een energetische geneeswijze. Zij was een zeer bekende natuurgenezeres. Door gebruik te maken van radionische apparaten wordt energie op afstand overgebracht om een ziek ecosysteem te herstellen. Dit bleek erg succesvol. Om de methode verder te ontwikkelen en wetenschappelijk te onderbouwen, zochten Irene en Marion iemand die kon helpen. Zo kwam ik in beeld. Ik deed op dat moment in opdracht van de Nederlandse overheid onderzoek naar het effect van homeopathische middelen op de vitaliteit van bossen. Je kunt je het nu niet meer voorstellen.

Onze samenwerking floreerde. Waar we begonnen met het verbeteren van de vitaliteit van potplanten, kwamen we uiteindelijk uit bij landbouwbedrijven en grote natuurgebieden door heel Europa. Helaas mocht dit niet blijven voortbestaan en stopten de werkzaamheden na een aantal succesvolle jaren. Maar om alle kennis niet verloren te laten gaan besloten Rijk Bols en ik het energiewerk voort te zetten. Dit werd in de vorm van cursussen, waar later onze opleiding uit voortkwam. Wij veranderden de naam in ECOtherapie omdat we geen radionische apparaten meer gebruikten, maar kleuren, muziek, symbolen en kristallen. Tegenwoordig betrekken we de mensen ter plekke steeds meer bij de ecologische heling en maken we hoofdzakelijk gebruik van positieve aandacht en bewustzijn. Sinds 2015 heet





### Voor veel mensen is het moeilijk om bij zichzelf te blijven, hoe kun je dat beter ontwikkelen?

Je leven is een wiel. Mandala betekent wiel. Ga naar het centrum van de mandala, daar vind je innerlijke rust en hoger bewustzijn. Dat is de plek om te zijn. Keer naar binnen, want als je je aandacht buiten jezelf legt, word je naar buiten getrokken. Daar word je geleefd en vliegt de tijd voorbij. Maar zodra je je aandacht naar binnen richt, verbind je je met de vrouwelijke yin-kracht, en word je naar je kern getrokken. Daar vind je innerlijke rust, en daar 'heb je de tijd'. Weet dat jouw innerlijke kracht sterker is dan alle krachten in de buitenwereld.

### Kun je een oefening delen om je aandacht te verleggen zodat je in het midden blijft?

Een oefening om je aandacht te verleggen is simpelweg "Hallo" zeggen tegen wat er is. De kracht van "Hallo" is een oefening uit de intuïtieve ontwikkeling. Door "Hallo" te zeggen, erken je wat er aanwezig is, terwijl je toch neutraal blijft. Je blijft vanuit je hart "Hallo" zeggen totdat je één wordt en de situatie je niet langer negatief raakt. Dan kun je naar die situatie kijken zonder medelijden, maar met mededogen.

### Als je in het midden staat, kun je dan ook makkelijker contact maken met je hogere zelf?

De connectie met je hogere zelf is altijd aanwezig, 24/7. Hoe snel je er toegang tot hebt, hangt af van de innerlijke barrières die je nog hebt om deze connectie te maken. Je energie zuiveren om verbinding met je hogere zelf te maken is iets wat je kunt leren door meditatie of intuïtieve ontwikkeling. Door jezelf energetisch te reinigen, voel je je beter en kun je effectiever functioneren in de wereld om je heen.

Het is belangrijk om regelmatig je energie te zuiveren. Ik ben er meerdere keren per dag mee bezig. Vergelijk het met je handen wassen. Zo werkt het ook met je aura. Je voelt soms dat er iets om je heen hangt, iets zwaars of prikkelends. Het is dan tijd om je energie schoon te maken. Stel je voor dat er een wervelwind om je heen waait, die alle rommel meeneemt, of dat je onder een warme douche staat. Gebruik je fantasie en gedachtenkracht. Het werkt meteen, want als het voor jou werkt, werkt het energetisch.

### Hoe kijk je tegen de ontwikkelingen in de wereld aan?

De aarde en de mensheid maken een periode van grote verandering en transformatie door. We verbinden ons met een hogere trilling, maar we vergeten dat één stap naar boven, één stap naar beneden behoeft. De oplossing van het probleem vind je vaak een verdieping hoger, maar de oorzaak ligt meestal een verdieping lager, in de kelder. Er komt momenteel veel oud zeer aan de oppervlakte dat gezien wil worden. Dit, de klimaatverandering en de oorlog in Europa veroorzaken veel angst en onzekerheid. Dit wordt extra gevoeld door de splijtende energie die overal aanwezig is. Deze energie voedt agressie en wantrouwen. Het leidt tot spanningen tussen mensen, landen en religies. Vriendelijke communicatie is schaars, terwijl harde communicatie en misverstanden veel voorkomen. Dit is duidelijk zichtbaar. Er zijn veel goede bedoelingen maar het energetische klimaat is vervuild door elektrosmog en andere factoren.

Onze maatschappij heeft zich de afgelopen honderd jaar losgemaakt van de aarde en probeert haar te

## JE INNERLIJKE WERELD IS WAAR JE GROOTS EN OPEN KUNT ZIJN

overheersen met een dominante, mannelijke denkwijze. Door de splijtende energie zijn we collectief aan het ontwortelen, zowel letterlijk als figuurlijk. Goed gronden is een voorwaarde voor vitaliteit en een gezonde samenleving. Gronding verbindt je met je wortels en basischakra, en biedt vertrouwen. Het brengt je in contact met je bestaansgrond. Zonder gronding is er geen realistisch toekomstperspectief. Het biedt zekerheid en realiteitszin. Hoewel gronding vaak wordt genegeerd in spirituele leringen, die de nadruk leggen op contact met hogere sferen, is het de verbinding met de aarde die van essentieel belang is.

### Is ontgronden ontstaan door alle technische hoogstandjes waarmee wij ons omringen?

Ik denk het wel. Rudolf Steiner, Nikola Tesla en Willem Reich, allemaal invloedrijke figuren, hebben onafhankelijk van elkaar gewaarschuwd voor de gevolgen van elektromagnetische golven en elektrosmog in de atmosfeer. Ze benadrukten dat dit niet alleen schadelijk zou zijn voor onze gezondheid, maar ook voor de planeet. De elektromagnetische vervuiling veroorzaakt stress bij mensen en draagt bij aan geweld en onthechting van elkaar en de aarde. Bovendien versterkt het de klimaatverandering, resulterend in intensere periodes van droogte en regenval.

### Hoe kun je weer gronden?

Ga er even voor zitten. Sommigen voelen nu meteen weerstand, denkend aan de tijd die het kost. Echter, het bekijken van TikTok-video's kost ook tijd; waar kies je voor? Neem even de tijd, realiseer je dat je aanwezig bent, adem rustig in en uit, voel je voeten op de grond en ervaar dat je hier en nu aanwezig bent. Het helpt om een stukje versteend hout, jaspis of tijgerijzer (niet tijgeroog!) in je hand te nemen. Die versterken je gronding. Als je dit doet, voel je snel je verbinding met de aarde. Je voelt jezelf zakken en kalmeren. Ademen en gronden zijn de beste stressverlichters en verbeteren je hartcoherentie.



Foto: Maja Šimić

### Wat zou je tegen onze lezers willen zeggen?

Ik zie bij veel mensen de moed in de schoenen zakken door alle ontwikkelingen in de wereld. Ik begrijp dat wel, maar de situatie is heus niet hopeloos. Met ECOintention en in samenwerking met de mensen ter plekke, zijn wij in staat om wereldwijd in een jaar natuurgebieden en organisaties weer vitaal en gezond te maken. Dat gebeurt nu al op grote schaal en dat vind ik ontzettend positief. Onthoud voor jezelf, dat je innerlijke kracht sterker is dan alle fysieke krachten. Het is belangrijk wat je doet, maar nog belangrijker is wat je voelt en denkt! Leef vanuit je hart, oefen mededogen en heb positieve gedachten, daarmee heb je een enorme invloed op de wereld om je heen. Elke gedachte en ieder initiatief, hoe bescheiden ook, telt. Als je ergens voor gekomen bent, dan is het voor deze tijd op Aarde. Twijfel nooit aan jezelf. You are made to be great!

Alle informatie over ECOintention en de opleidingen vind je op [eointention.com](http://eointention.com).

Wil je meer lezen over het project HELP2HEAL EUROPE, ga dan naar [help2healeurope.org](http://help2healeurope.org)



In meer dan 25 jaar heeft Marry Foelkel uit Beekbergen een schat aan ervaring opgedaan met de toepassing van kruiden voor genezing en gezondheid. Haar Bloemen- en Kruidenhuis is dan ook voor velen een begrip. In iedere Onkruid leert ze ons de kracht van de oogst van het seizoen kennen. *Meer weten of eens rondkijken in Marry's tuin? Op [marrys.nl](http://marrys.nl) vind je alle informatie en de openingstijden.*

## Het oude handschrift

Een fascinerend verhaal over de historie van een eeuwenoud kruidenrecept. Het is ook bekend onder de naam elixer, het 'Longum Vitum', ofwel levenselixer.

Dit recept is te traceren tot de priesters/genezers in de tempels van het oude Egypte. Daar werden de kennis en ook recepten op papyrusbladen vastgelegd, net als op kleitabletten, Tabula. Daar komt nog ons woord tafel vandaan.

Deze bladen en tabletten waren opgeslagen in de beroemde bibliotheek van Alexandrië, die een grote schat aan kennis en informatie uit de oudheid bewaart. Helaas is deze bibliotheek in vlammen opgegaan en veel kennis is daarbij verloren gegaan, maar het wonder

van duurzaamheid vond plaats bij de kleitabletten, deze werden door de hitte gebakken om zo voor het nageslacht bewaard te blijven.

De recepten van de kleitabletten vonden hun weg naar kloosters in meerdere landen, waar monniken het vertaalden. In Frankrijk kennen we dit recept als Theriac, in midden Europa komen we later het recept weer tegen in Zweden, waar een Zweedse arts, dokter Samst, honderden slachtoffers in WO I behandelde met een drankje dat zowel in- als uitwendig door hem ingezet werd om het leven te redden.

Na zijn dood, hij werd 104, vond men hiervan het recept dat de naam droeg van het oude handschrift.



In Europa gaat het recept op reis en komt het bij een kruidenvrouw in Oostenrijk terecht, Maria von Treben, zij legt het vast in een brochure die de 'Apotheek van God' heet.

Dit bijzondere recept wordt dan Zweeds bitter genoemd. Enkele kruiden uit dit recept komen we ook tegen in het kraampakket voor Moeder Maria en het Christuskind, dat geschonken wordt door de wijzen uit het Oosten. Dan denk ik onder andere aan de Mirrehars met zijn antivirale en antiparasitaire eigenschappen en natuurlijk de ontstekingsremmer Wierook, die wij kennen als Boswellia.

Niets nieuws onder de zon zou je zeggen, tot je bedenkt dat een recept die we heden ten dage nog gebruiken, uit de tijd komt dat er alleen mondelinge overlevering was.

Recept:  
Het Kleine Zweedse bitter

10 gr Aloë  
5 gr Myrrhe  
0.2 gr Safraan  
10 gr Senneblaadjes  
10 gr Kamfer  
10 gr Rabarberwortel  
10 gr Zitterwortel  
10 gr Manna  
10 gr Venetiaanse Theriak  
5 gr Zilverdistelwortel  
10 gr Engelwortel

Doe de kruidenmix in anderhalve liter alcohol, tussen 30 en 40%, in een blanke fles met een brede hals, alles ongeveer 14 dagen in de zon of bij een andere warmtebron laten trekken, dagelijks schudden of roeren.

Daarna afgieten in kleine donkere flesjes en ook weer schudden voor gebruik, wat niet wordt gebruikt mag in de grote fles blijven staan, maar deze wel afsluiten en donker en koel wegzetten. Het elixer neemt daarna in geneeskraft toe!

Marry

# DE BELOFTE AAN MARIA MAGDALENA

LOSLATEN VAN BEKLEMMING  
OF VASTGEROESTE PATRONEN

**Al tien jaar lang had ik dit boek voor me uitgeschoven. Ooit, vertelde ik mezelf altijd, ooit zal ik een boek over Maria Magdalena schrijven, maar nu nog niet, het is de tijd nog niet, ik ben er nog niet rijp genoeg voor. Tot het leven zelf ingreep...**

Michelle en ik zaten samen op de uitgestrekte, theaterrode bank in mijn woonkamer, beiden in een uithoek. Op één of andere manier was Michelle alle vrouwen, dacht ik terwijl ik naar haar onpeilbare blik keek. Die starende ogen die iets zagen dat voor mij niet waarneembaar was. Alsof ze in een diepere laag van de werkelijkheid keek. Het gebeurde altijd onverwacht, vaak midden in een gesprek, zoals nu terwijl we samen op de bank zaten. Ze verdween dan in tijd en ruimte en was even onbereikbaar. Vroeger had die blik me wel eens bang gemaakt, maar ik was eraan gewend geraakt en liet haar. Die blik hoorde bij haar ravenzwarte krullen en de sierlijke, strakke jurken die ze altijd vol gratie droeg. Ze is alle vrouwen, dacht ik. Alle vrouwen uit het verleden, het heden en de toekomst. Het was een van de vele redenen waarom ik verliefd op haar was geworden. Toen ik haar voor het eerst zag, leek het of ik alle vrouwelijke hoofdpersonages uit mijn boeken in levenden lijve had gemanifesteerd. Het was haar gezicht dat ik al die tijd gezien had toen ik die boeken schreef. Zij was het meisje waar ik elk boek weer, tezamen met mijn mannelijke hoofdpersonage, verliefd op werd.

Toen ik voor het eerst met haar vree, voelde het alsof ik thuiskwam. Het was alsof God ons in één mal had gegoten, ons vervolgens gesplitst had in een mannelijk en een vrouwelijk deel, en toen we bij elkaar kwamen, ons weer in elkaar klikte.



Michelles blik was deze avond nog ernstiger dan anders. Ik wilde zo graag eens in haar hoofd kijken en weten wat er dan in haar omging. Wat ze zag en wat ze voelde.

“Maria wil iets zeggen,” zei ze plotseling.

“Maria? Bedoel je mijn moeder?” vroeg ik.

“Ik weet het niet,” zei ze, waarop de oude kroonluchter heftig begon te flikkeren. “Ik weet niet welke Maria.” Het leek of het plots kouder werd in de kamer. Alsof de Negende van Beethoven door mijn lichaam denderde.

“Het is zowel je moeder als zij,” zei Michelle nu iets



zelfverzekerder en wees naar het Mariabeeld op de schoorsteen. “Ze zegt dat je over haar geschreven hebt?”

Ik knikte.

“Ik voel een geheim,” zei Michelle, “een belofte. Een niet-nagekomen belofte. Een schuld.”

“Nee, dacht ik en huiverde. Dit kon niet waar zijn..

Michelle moest vast iets anders bedoelen. Het kon niet dat ze zo specifiek namens Maria sprak. Was er geen andere belofte, dacht ik koortsachtig die ik niet nagekomen was? Het was toch uitgesloten dat uitgerekend Maria mij hierop zou aanspreken en mij zou herinneren?

### Niet-nagekomen belofte

Ik ging ongemakkelijk verzitten, krabde zenuwachtig aan mijn wang, probeerde het weg te lachen.

Maar de blik van Michelle was zo doordringend dat ik wist dat ik niet kon ontsnappen door een vaag smoesje te bedenken. Ik wist zo duidelijk wat ze bedoelde en verbleekte. Ik probeerde me nog heel even van de onnozele te houden maar toen brak ik.

Ik begon te huilen en wist dat ik het geheim van de niet-nagekomen belofte moest delen. Een geheim dat ik met alle macht had proberen te verdringen om het te vergeten. Maar ik wist dat Michelle overal doorheen

keek. Ondanks dat ik al zovele geheimen met haar gedeeld had, had ik dit verborgen weten te houden. Nu moest ik het aan haar voorleggen en dat zou alles veranderen. Met dit geheim zou ik niet wegkomen bij haar. Ze zou geen enkel excuus van me dulden. Nu was het moment om het geheim te delen waar ik me zo diep over schaamde.

“Het is een oude belofte aan Arthur, mijn uitgever,” begon ik aarzelend mijn verhaal.

Arthur was de uitgever die me ontdekt had, in mij geloofd had en er mede voor gezorgd had dat mijn debuut in één keer mijn naam als schrijver vestigde. Arthur zorgde als een vader voor me.

Toen ik in een lange periode van een writer’s block zat, waardoor ik in geldproblemen kwam, deelde ik mijn zorgen met Arthur. Hij veroordeelde me niet, hij wist dat ik best verstandig met mijn geld omging, maar als een schrijver te lang geen nieuw boek uitbracht, dan waren er natuurlijk ook geen nieuwe inkomsten. En geldnood was niet bevorderlijk voor de inspiratie.

“Heb je nog een idee voor een boek na dit boek dat je aan het schrijven bent?” vroeg Arthur me.

“Ja,” had ik geantwoord, “ik zou ooit een boek over Maria Magdalena willen schrijven. Ik denk dat dat mijn ultieme boek zal worden. Het échte verhaal van Maria

Magdalena en haar relatie met Jezus, gebaseerd op de apocriefe geschriften. Ik heb zo het vermoeden dat niet alleen haar rol veel belangrijker was dan dat ons werd verteld, maar ook dat zij een krachtige boodschap had, die weggesneden is uit de geschiedenis. Maar daar moet ik nog veel research voor doen.”

Arthur was meteen enthousiast geweest. Hij zag dat boek helemaal voor zich. Hij klapte nog net niet in zijn handen van enthousiasme.

Hij schreef een bedrag op een papiertje waar ik het wel drie jaar mee zou kunnen uitzingen.

Arthur vroeg me: “Zou je daar een tijdje mee verder kunnen? Dan maak je eerst dit boek af wanneer je je weer beter voelt en daarna begin je aan je Maria Magdalena-boek. Wat denk je?”

Reeds de week daarop lag er een contract op mijn deurmat en nog een week later stond het geld op mijn rekening. Doordat ik me nu een hele tijd geen zorgen hoefde te maken over mijn financiën, kwam er weer rust in mijn hoofd en kon ik langzaam maar zeker weer schrijven...

“Vertel maar,” zei Michelle zacht, “vertel maar alles.”

“En toen ging Arthur plotsklaps weg bij de uitgeverij,” zei ik terwijl ik Michelle schuchter aankeek.

“Dat moet een klap voor je geweest zijn,” zei Michelle.

“Ja, al gunde ik hem zijn rust natuurlijk. Maar het voelde heel onverwacht. Ik was mijn beschermheer kwijt. En ik werd, zoals ik gevreesd had, een weeskind bij de uitgeverij.”

### Maria Magdalena

“Ik werd niet meer gebeld. Het interesseerde zijn opvolger niet of ik wel of niet met een nieuw boek zou komen. Ik hield de eer aan mezelf en ging weg, zonder het beloofde boek te schrijven.”

Michelle was lange tijd stil terwijl ze het verhaal tot zich liet doordringen.

“Wacht even, ze is er weer. Zag je de lamp knipperen?”

Ik had het niet gezien maar geloofde haar meteen.

“Wat komt ze doen?” vroeg ik terwijl ik haar intense blik gericht zag op het Mariabeeld op de schoorsteen.

“Ze komt je herinneren, Geert. Het lijkt bijna of haar gezicht beweegt en levend wordt.”

Ik bleef met mijn rug naar het beeld zitten omdat ik wist dat ze via haar met me praatte. Ze had Michelle nodig om mij te bereiken. Haar trilling was te fijn voor mij.

Plots meende ik boven het televisietoestel de contouren van Maria Magdalena te zien verschijnen.

Ik twijfelde aan mezelf.

“Zie jij dat ook?” vroeg ik aarzelend.

“Ja,” zei Michelle zonder twijfel, terwijl de lamp donkerder en dan weer feller werd alsof ze haar schaduw wilde accentueren.

Als een kind greep ik de hand van Michelle om steun te zoeken.



Het was onmiskenbaar. Het levensgrote silhouet van Maria Magdalena tekende zich af op het reliëf van mijn oudroze behangpapier.

Het zoog me naar haar toe.

Ik voelde dat ik alleen maar kon staren alsof ik in het behangpapier onder haar kleed kon verdwijnen.

En toen zag ik zelfs haar handen bewegen. Ze strekte haar armen naar beneden uit met uitnodigende handen. Wat later maakte ze met haar handen een zwaaibeweging naar haar borst toe die uitdrukte:

“Kom maar, kom maar hier.”

Nu was het Michelle die naar mij staarde en me in de gaten hield.

“Ze heeft een boodschap voor je,” begeleidde ze me, “wat komt ze je vertellen?”

Ik voelde een krachtige aanwezigheid in mijn hele wezen. Een boodschap die helder klonk in mijn hoofd en me beangstigde.

“Soms moeten liefdespartners de moed hebben zich een tijdlang los van elkaar te ontwikkelen. Liefdespartners hebben de neiging om alles bij elkaar te willen uitzoeken. Om alles bij elkaar te willen oplossen. Om alles met elkaar te willen bespreken, helen, groeien. Als het te veel wordt, dan verstikt het.”





Loslaten geeft de kans om opnieuw te beginnen. Om opnieuw te voelen waarom je ook alweer op je partner viel. Hoe dierbaar die is en wat voor verrijking die is voor je leven. Maar ook na te gaan welk wederzijds misbruik ontstaan is, welke ongeschreven contracten er ontstaan zijn die verstikken. Waar jullie elkaar kleiner maakten in plaats van groter.”  
Ik wist dat het waar was wat ik hoorde. Ik richtte mijn leven te veel op Michelle. Zij bezweek bijna onder die druk had ze al vaker aangegeven. Daar waar ik haar meer wilde vasthouden, leek zij me net meer te willen loslaten.

“Loslaten is niet hetzelfde als breken. Het is wel breken met patronen, met beklemming, met vastgeroeste patronen. Maar niet breken met elkaar. Het is behouden van wat goed is aan elkaar. Het is jezelf herontdekken en daardoor de ander. Het is weer van jezelf gaan houden en ontdekken wat je belangrijk vindt. Het is jezelf lichter maken. Zachter. Begripvoller. Liefdevoller. Niet meer claimend. Niet meer veroordelend. Niet meer boos, verdrietig of angstig. Het is je eigen hart open en zacht maken. Zodat je weer fris de ander kunt ontvangen.”

“Gaat het wel goed?” vroeg Michelle bezorgd, “misschien is het wel goed zo voor nu, anders verlies je misschien jezelf, het lijkt me tijd om het zachtjes af te sluiten.”  
Maar ik wilde nog niet, ondanks de aard van de boodschap, was het heerlijk in een andere bewustzijnslaag te zijn dan in mijn vermoeiende gedachten die de hele dag als karrensporen maalden door het zand van steeds weer dezelfde paden.



## Loslaten

“Er is er altijd één die daar eerder last van heeft dan de ander. Die zich moet loswortelen tegen de natuurlijke gang van zaken in.  
Het is goed en moedig om elkaar tijdelijk los te laten. Om naar jezelf te kijken, in jezelf, met jezelf te kunnen zijn. Geen rekening te houden met de ander. Maar jezelf aan te vullen, bij te tanken, weer vol te worden.”  
Het voelde als een fysieke, bekrachtigende boodschap. Een inwijding haast. Al waren het woorden die tegen alles indruisten wat ik wilde.  
“Er komt altijd angst kijken bij loslaten,” las de stem mijn gedachten. “Vooral bij de partner die hierin niet het initiatief neemt, die nog niet ziet dat het nodig is. Zijn verlatingangst wordt ontzettend geprikkeld. Hij denkt dat de ander niet meer van hem houdt. Dat ze hem beu is, niet meer aantrekkelijk vindt, dat ze vreemd zal gaan, dat ze uit elkaar zullen groeien en de weg niet terug zullen vinden. Er is ook de angst dat de ander zal ontwikkelen tot een nieuw iemand met wie er geen connectie meer is. Dat die zo veranderd is, dat het onaanvaardbaar lijkt om ermee te leven. Het is pijnlijk om los te laten maar toch is het goed als het soms gebeurt. Als de relatie te symbiotisch is geworden, te veel op elkaar gericht is en beiden bezwijken onder elkaars verwachtingen waar niet meer aan voldaan kan worden.



Foto: Toon Walleyrn

“Het ultieme loslaten was voor mij toen Jezus Jeruzalem verliet na de kruisiging. Dat was een loslaten waarbij ik zo goed als zeker wist dat ik hem nooit meer zou zien. Dat ik het vanaf dan alleen zou moeten doen, dat was haast ondraaglijk. Maar ook toen heeft hij mij en ik hem niet losgelaten ook al zijn we beiden nieuwe liefdesrelaties aangegaan.”

## Completere mensen

“Dat is het ultieme loslaten wat ook gebeurt wanneer een van de twee overlijdt. Het definitieve fysieke loslaten van elkaar is immens pijnlijk, maar zelfs dan hoeft je elkaar niet geheel los te laten en blijft de liefde bestaan. Nu hebben we het over het kleinere loslaten. De bezinningsperiode. De afkoelingsperiode. De liefdesretraite om weer tot jezelf te komen. Dat kleine loslaten is een zegening voor elke relatie.  
Ik heb Jezus vaak moeten loslaten. We zijn niet altijd samen opgetrokken. Soms ging hij alleen verder en vervoegde ik hem pas weer later. Soms had hij dingen te doen, en had ik andere dingen te doen. We gaven elkaar die vrijheid en het deed pijn. Ergens was er ook de vrouw in mij die geen dag zonder hem wilde zijn. Het afscheid deed iedere keer pijn en ik moest iedere keer vertrouwen dat hij terug zou komen, of dat ik terug zou gaan. Maar het heeft ons beiden veel gebracht. We werden er sterker en krachtiger door. Het versterkte mijn innerlijke man die voor zichzelf kon zorgen. En het versterkte zijn innerlijke vrouw die daardoor beter kon voelen en mij daar niet voor nodig had. We werden er completere mensen door.”  
“Geert? Geert, kom langzaam weer naar hier. Ik voel dat ik je moet terugroepen,” zei Michelle beschermend en verontschuldigend.  
Toen ik weer tot mezelf gekomen was, vroeg Michelle: “En? Neem je het nu serieus?”

## DOE ME EN WIN

**Geert Kimpen stelt kaartjes beschikbaar voor lezingen die hij geeft. Wat kun je winnen?**

Je kunt twee kaartjes winnen voor Geert Kimpen & Friends: Mysterieuze Magdalena avond met Jeroen Windmeijer en Jacob Slavenburg - Zaterdag 14 oktober 2023 om 20.00 uur in Kloetinge. Of kans maken op twee kaartjes voor Maria Magdalena en de Moederwond, met Geert Kimpen en Hannah Cuppen - Dinsdag 24 oktober 2023 om 20.00 uur, Online Webinar.  
Kijk voor meer informatie op [geertkimpen.com](http://geertkimpen.com)

**Kans maken? Laat ons weten waarom jij de kaartjes wilt winnen. Stuur een e-mail naar [info@onkruid.nl](mailto:info@onkruid.nl)**

Ik antwoordde niet. Later, dacht ik, later. Het was de tijd nog niet. Ik wilde dit niet. Dit zou alles op zijn kop zetten. Ik wilde niet loslaten. Ik zou eerst nog een ander boek schrijven. En dan misschien.  
Michelle schudde haar hoofd terwijl ze mijn gedachten las. “Jezus, Geert, hoeveel tekenen heb jij nog nodig?”

**Uiteindelijk heeft Geert geluisterd en het boek geschreven.**

**Geert geeft in het hele land lezingen over dit boek. Kijk op; [www.geertkimpen.com](http://www.geertkimpen.com)**

Schrijver Geert Kimpen staat bekend om zijn boeiende romans en spirituele thema's. Zijn werk verkent vaak de mystieke en esoterische aspecten van het leven en de liefde, waarbij hij filosofie, geschiedenis en spiritualiteit vermengt. Met bestsellers zoals De Kabbalist en Het meisje dat aan de oever verscheen, heeft Kimpen een trouwe lezersschare opgebouwd die zijn unieke schrijfstijl en diepgaande thema's waarderen.

**Ik, Maria Magdalena / Geert Kimpen / Uitgeverij London Books / ISBN : 9789493280649 / € 25,00**



Mijn takken reiken hoog  
Mijn wortels reiken diep  
Mijn kracht is groot

Lief mooi mens  
Laten we in verbinding zijn  
Laten we naar elkaar uiteiken  
en we de liefde voor moeder aarde de

[www.heksenkruid.info](http://www.heksenkruid.info)

Samen genieten van seksualiteit

# Bemin elkaar

Seks als uiting van Liefde

Volg het gratis Webinar

Bemin Elkaar: herstel de hartsverbinding, zodat de seksuele energie weer stroomt en seks opnieuw een uiting van liefde wordt. Een online training met begeleiding.

Judith Bruin

**Sacred Sex Academy**

[www.sacredsex.nl](http://www.sacredsex.nl)

Pas moeiteloos Ayurveda toe in je dagelijks leven met dit journal **Gezond en gelukkig leven met een korreltje himalayazout**  
Van de auteurs van *Alles over Ayurveda*

Q-music radio-dj Fien Vermeulen **leert je te genieten van kleine dingen met het Pluk de dag - Journal.**

**Alles over Ayurveda Journal**  
Gezond en gelukkig leven met een korreltje himalayazout  
PAPER LIFE

**PLUK DE DAG JOURNAL**  
JOUW PERSOONLIJKE WEG NAAR GELUK  
PAPER LIFE

**PAPER LIFE** NU VERKRIJGBAAR BIJ JE (ONLINE) BOEKHANDEL

De Tien Geboden en de Bergrede hebben niets met religie te maken.

*De Tien Geboden van God & De Bergrede van Jezus van Nazareth*

Ze zijn gegeven vanuit het Koninkrijk van God voor mensen van alle culturen over de hele wereld, die ernaar streven om volgens hogere ethische waarden te leven.

€ 8,90, 223 blz., paperback, ISBN: 978-3-96446-322-7, eBook € 6,99

[www.gabriele-uitgeverij.nl](http://www.gabriele-uitgeverij.nl) - boekwinkel - online  
[www.gabriele-publishing.com](http://www.gabriele-publishing.com) - in 12 talen - in de bibliotheek

TAROT JAARLEGGING 2024

WELKE ENERGIE MANIFESTEERT ZICH IN JE LEVEN?

JOUW PERSOONLIJK JAARLEGGING BRENGT HELDERE INZICHTEN

[DIVONA.BE](http://DIVONA.BE)

**Aardstralen  
Electrosmog  
Telecom  
Entiteiten**

Hooijer Woonbiologie & Resonantie Techniek  
T: 0342 41 38 48 [www.hooijerwoonbiologie.nl](http://www.hooijerwoonbiologie.nl)

Een verlangen is niet fysiek, maar drukt zich wel uit via het fysieke, emotionele, mentale en energetische lichaam

Word de "Best Friend" van je verlangen en breng al je lichamen in shape

voor een online duik in je binnenwereld

[www.slowsouldiving.nl](http://www.slowsouldiving.nl)



Barbara te Boekhorst studeerde communicatiewetenschappen en leefde ruim dertig jaar in haar hoofd, voor ze de reis naar haar hart maakte. Met haar *Power for me* – [powerforme.nl](http://powerforme.nl) – leert ze nu anderen deze omslag te maken. In 2021 is haar boek *De MAGIC-methode* verschenen. In *Onkruid* vertelt ze over haar werk en haar eigen leven.

## Magisch verhaal

Deze column schrijf ik in mijn tent, terwijl de regen hard op het tentzeil klettert. Vanochtend had ik nog geen inspiratie. Deze editie van *Onkruid* gaat over lezen en schrijven, maar ik vond het te voor de hand liggend om over mijn boeken te schrijven. Gelukkig kwam het universum snel met inspiratie. Toen ik mijn telefoon opende, zag ik namelijk een herinnering van een paar jaar geleden, toen ik ook op deze camping stond. Er verscheen spontaan een glimlach op mijn gezicht want dit is een magisch verhaal en ik vind het leuk om het te delen.

### De Adelaar en de Condor

Momenteel lees ik net als toen *'De Adelaar en de Condor'* van Jonette Crowley. Ik had nog nooit van deze dame gehoord, maar haar boek raakte mij diep. Ik zei tegen mijn vriend dat ik haar graag een keer wilde ontmoeten. "Dan moet je kijken wanneer ze naar Europa komt," zei hij. Nog geen vijf minuten later grapte hij dat ze naar mijn woonplaats Aalsmeer zou komen. Ik dacht dat hij een geintje maakte, maar toen hij zijn mobiel gaf, zag ik dat hij de waarheid sprak. Jonette zou een paar maanden later naar Aalsmeer komen om een lezing te geven in een spiritueel centrum. Dolblij bestelde ik kaartjes.

### MAGIC

Toen ik de volgende dag de afwas stond te doen, raakte ik aan de praat met Renske Paardekoper. Zij was die dag met haar drie kinderen aangekomen op de camping, waar ze onder andere danslessen verzorgde. We hadden gelijk een klik. Toen ik vroeg waar ze woonde, bleek ze ook in Aalsmeer te wonen. Dat was al toevallig, maar

wat denk je? Zij was de eigenaresse van het spiritueel centrum dat Jonette had uitgenodigd om naar Aalsmeer te komen.

Dit verhaal heb ik ook opgenomen in mijn boek *'De MAGIC-methode'* want ik houd van magische momenten. Het blijft toch wonderlijk wat er gebeurt als je iets graag wilt.

Inmiddels woont Renske op de Azoren en binnenkort ga ik haar opzoeken. Ik voel aan alles dat het een hele magische reis wordt. Wie weet, lees je hier binnenkort meer over in *Onkruid*.

*Liefs,  
Barbara*

*Ik vind het leuk om jou als lezer van *Onkruid* een cadeau aan te bieden. Als je mijn boek *'De MAGIC-methode. Het geheim voor meer magie en geluk'* bestelt, ontvang je twee boeken voor de prijs van een! Voor slechts € 22,22 ontvang je twee magische boeken. Let op: dit geldt alleen als je mijn boek bestelt via [powerforme.nl](http://powerforme.nl) en je bij het veld opmerkingen: **Actie Onkruid zet.***





Sofie Missiaen (25) heeft ervoor gekozen om van haar passies en hobby's haar beroep te maken: ze schrijft, danst en geeft yoga en Duits. Als *self-made woman* is ze een eeuwige optimist en doorzetter. Als HSP'er probeert ze standvastig rust en harmonie te creëren via de helende kracht van yoga, literatuur en natuur. Zie [yofie.be](http://yofie.be)

## De wereld heeft jou nodig

Een jaar lang ben ik actief op zoek gegaan. Ik mediteerde, deed yoga (uiteraard), volgde workshops, liet me coachen, ging naar healings... één voor één confronterende en vervullende ervaringen. Het waren precies allemaal puzzelstukjes. Maar het complete plaatje zag ik nog niet. Ik had nog niet helemaal gevonden wat ik zo hard zocht.

Tot ik besloot om gewoon weg te gaan. Andere lucht. Andere mensen. Bergen in plaats van gebouwen. Rivieren in plaats van auto's. Uit de ratrace. Weg van de 'gecultiveerde' maatschappij. Weg van alles en iedereen. En misschien wel nog het belangrijkste: weg van een deeltje van mezelf met al zijn verwachtingen, eisen, verlangens, wensen en doelen.

### Eenvoud

En zo was ik aan het wandelen in de prachtige bloemenvelden van het betoverende Zwitserland. Ik genoot van de zuivere lucht, het schitterende uitzicht, het fantastische gezelschap. De zon op mijn huid, de wind door mijn haar, het gras langs mijn benen. Alles was zo eenvoudig en zo mooi. En toen besepte ik plots dat ik eindelijk voelde wat ik al die tijd had gezocht: mezelf. Ik voelde me volledig mezelf en dat voelde – hoe simpel het ook klinkt – zo fantastisch goed.

Het lijkt op het eerste gezicht cliché, maar eigenlijk is het schrijnend hoe weinig mensen echt zichzelf zijn. Heb jij werk dat je voldoening bezorgt? Of heb je een of andere functie met 'aanzien' of die 'logisch' is? Gedraag jij je zoals je bent? Of zoals je denkt dat anderen dat willen? Als je kijkt naar wat je zegt, hoe je beweegt, wat je doet: ben jij dat? Of is dat een versie van jou die erkenning, goedkeuring, waardering of liefde verlangt?

Wanneer en bij wie ben jij niet volledig jezelf? Op welke vlakken van je leven doe jij je anders voor dan je bent – uit angst om de waardering van de ander te verliezen?

Ik ben jarenlang bang geweest. Om bekritiseerd te worden, uitgelachen te worden, als 'raar' bestempeld te worden. Onbewust was ik niet mezelf, maar een versie die de ander wellicht leuk zou vinden. Tot ik eindelijk besepte dat de mening van een ander niet meer is dan dat: een mening. En die mening zegt helemaal niets over wie jij bent.

### Het grootste geschenk

In een maatschappij vol oordeel en kritiek is dit het grootste geschenk dat je jezelf en de wereld kan geven: authentiek zijn. Er is niemand op deze planeet zoals jij. Jij bent uniek en dat is jouw kracht. En ja, de kans is groot dat er over jou geroddeld zal worden (als je je voordoet zoals al de rest, is er ook niets speciaals aan jou en dus niets om over te praten) en dat mensen uit je leven zullen verdwijnen. Maar als je je eigen pad bewandelt, als je je uit op een manier die voor jou goed voelt en als je je waarde niet laat afhangen van willekeurige opinies, dan ben je werkelijk vrij en wacht er een leven op jou – nog veel beter dan in je mooiste dromen.





# MET SIBERISCHE OERBEWONERS DOOR KAMTSJATKA

WAAR HET LEVEN AL DECENNIALANG  
VOLGENS HET RITME VAN DE  
NATUUR VERLOOPT

**Ardy Beld is vertaler Russisch en journalist. Een uniek moment – mogelijk gemaakt door een kennis van Ardy in Moskou – gaf hem de kans om in gesprek te gaan met een nomadenfamilie die leeft op het Russische schiereiland Kamtsjatka.**

Kirjak Adoekonov leeft samen met zijn zonen, schoondochters en kleinkinderen als nomade op het Russische schiereiland Kamtsjatka. De Moskouse fotograaf Georgij Kiseljov begeleidde de rendierfokkers, legde hun leven vast in beelden en maakte een gesprek mogelijk. De familie behoort tot de Evenen, een Siberisch volk dat, volgens een volkstelling van 2010, uit iets minder dan 20.000 personen bestaat die verdeeld over de regio's Kamtsjatka, Magadan en Jakoetië leven. De Evenen kwamen 200 jaar geleden vanuit Siberië naar

Kamtsjatka. Ze vulden de ruimte tussen de Itelmenen en Korjaken die er al veel langer gevestigd waren. Voor hun bekering tot het Russisch-orthodoxe geloof waren de Evenen aanbidders van de zon. Sjamanen heelden de zieken door met overleden voorouders te communiceren en zo de kwade geesten uit te bannen. Veel van het oude geloof schemert door in het hedendaagse leven van de nomaden.

## Maximaal vier dagen op een plek

Adoekonov probeert zoveel mogelijk de tradities van zijn volk in stand te houden. Hij leeft zelf al vijftig jaar lang als nomade. De taken zijn streng verdeeld. "Onze vrouwen doen het huishouden. Een taak die bij ons extra zwaar is en veel improvisatietalent vereist. De mannen zorgen voor de kudde die uit ongeveer 2.500 rendieren

bestaat. We blijven maximaal vier dagen op één plek en trekken dan verder. 's Winters halen de rendieren met hun hoeven mos om te eten vanonder de sneeuw. 's Zomers gaan we naar het hooggebergte in het noorden om de enorme zwermen knutten, kriebelmuggen en horzels te ontlopen. Om de rendieren meer gewicht te laten krijgen, worden ze gecastreerd en ontdaan van hun gewei. Helaas bestaat er op Kamtsjatka geen mogelijkheid tot het verwerken van de geweiresten die eigenlijk een nuttige grondstof kunnen zijn."

## Beren op de loer

Er komt het een en ander kijken bij het plannen van de routes en het selecteren van de juiste plekken om een paar dagen te blijven. "Ik moet rekening houden met de loop van de rivieren. Of ze niet te diep zijn. Er moeten telkens weer rijke weidegronden worden gevonden." De grootste natuurlijke vijand van de rendieren is de beer. "Zodra een beer de kudde heeft geroken, blijft hij erachteraan lopen totdat hij een rendier te pakken heeft. Het is een lichte buit voor hem. Normaal gesproken begraaft hij het rendier dan. Pas na een paar dagen komt de beer terug om het kadaver op te eten. Beren houden van vlees met een luchtje. Wij zetten vallen op voor de beer en doden hem. Bij ons gelden zijn poten als delicatessen. Ook de elanden hoeden zich voor beren. 's Nachts waken enkele mannetjes en waarschuwen de kudde bij onraad."



**Kamtsjatka** is een schiereiland gelegen in het Verre Oosten van Rusland, staat bekend om zijn uitgestrekte vulkanische gebieden. Hier bevinden zich ongeveer 160 vulkanen, waarvan er 29 actief zijn. Deze vulkanen maken deel uit van de Ring van Vuur, een gebied rond de Grote Oceaan dat bekend staat om zijn hoge seismische activiteit en vulkanisme.

De geschiedenis van Kamtsjatka is doordrenkt van vulkanische activiteit, waarvan sommige uitbarstingen zeer krachtig en destructief zijn geweest. Dit trekt veel vulkanologen, wetenschappers en avonturiers aan vanwege de unieke geologische kenmerken en de kans om actieve vulkanen van dichtbij te zien. Maar het schiereiland staat niet alleen bekend om zijn vulkanen. Kamtsjatka biedt ook een ongerepte en wilde natuur met verschillende natuurreservaten en beschermde gebieden om de unieke flora en fauna te behouden. Onder de dieren die hier te vinden zijn, bevinden zich bruine beren, Siberische reeën, wolven, poolvossen, zeeotters en een grote verscheidenheid aan vogelsoorten.

Naast vulkanen en wilde dieren heeft Kamtsjatka ook geothermische gebieden met actieve geisers, modderpoelen en warmwaterbronnen. Een van de beroemde locaties is de Vallei van Geisers, waar je een prachtig geiserspektakel kunt bewonderen. De indrukwekkende natuur strekt zich uit tot de bergketens en gletsjers van Kamtsjatka. De centrale bergketen, Sredinny, loopt over het hele schiereiland en biedt prachtige mogelijkheden voor trektochten en bergbeklimmingen.

Zoveel schoonheid en unieke eigenschappen hebben Kamtsjatka een bijzondere plek gegeven op de werelderfgoedlijst van UNESCO. In 1996 werden vier beschermde gebieden op Kamtsjatka uitgeroepen tot werelderfgoed vanwege de uitzonderlijke vulkanische activiteit en natuurlijke schoonheid. Deze gebieden zijn het natuurpark Kljoetsjevskaja Sopka, het natuurpark Nalytsj-Sjoesjenskaja, het natuurpark Bystrinsky en het natuurpark Zapoljarny. Dit bevestigt de unieke waarde van Kamtsjatka als een van de meest bijzondere en prachtige plekken op aarde.



### Bloed drinken tegen scheurbuik

De familie voedt zich bijna uitsluitend met rendiervlees. “Om de drie of vier dagen wordt er een rendier geslacht. Het is ons hoofdvoedsel. Alle gerechten worden in rendiervet klaargemaakt. Daarnaast drinken we tsoematee. Een bittere drank die de vrouwen elke dag vers toebereiden.” Omdat de natuur de meeste tijd geen vitaminerijk voedsel biedt, zijn de Evenen aangewezen op rauw vlees. Ze drinken ook rendierbloed als profylaxe tegen scheurbuik. Het drinken van bloed kost vooral bij kleine kinderen de nodig overredingskracht. “De kinderen blijven bij familie in de nederzetting Anavgaj of trekken met de rendieren mee. Ik doe mijn best mijn kleinkinderen de gebruiken en vaardigheden van onze voorouders zo goed mogelijk te leren.” Anavgaj heeft iets minder dan 500 inwoners. Er bevindt zich een gemeentehuis en een bureau voor militaire keuring. Vanuit de nederzetting kan contact worden opgenomen met Petropavlovsk-Kamtsjatski, de enige grote stad op het schiereiland, 500 kilometer verderop.



### Tong en ruggenmerg

Voor de nomadische familie zijn de oorlog in Oekraïne en alle andere wereldse perikelen letterlijk mijlenver weg. Het leven volgt voor hen al decennialang het ritme van de natuur. “In de herfst, als de eerste sneeuw op de boomkruinen valt, leiden we de kudde naar Anavgaj. Een deel van de oudere rendieren wordt geslacht, een ander deel wordt verkocht. Na de slachting wordt een groot feest gehouden. Er wordt rendiervlees gegeten, wodka gedronken en veel gedanst.” Voor de fijnproevers wordt rendiertong klaargemaakt. Ook het fijn gemalen ruggenmerg van de eland geldt als een delicatessen die wordt toebereid voor de feestelijke gelegenheid. Geheel in lijn met de tradities van de Evenen is deze rauw op zijn best.

### Over Ardy Beld

Ardy Beld is journalist, auteur en vertaler Russisch. Hij werkte enkele jaren in Moskou. Tegenwoordig woont hij met zijn vrouw en twee kinderen in Duitsland. Zijn interesse gaat uit naar protestbewegingen, de strijd voor mensenrechten, stevige muziek, art house films en inheemse volkeren. Hij schreef onder andere het indrukwekkende boek *'Hoe Poetin zijn tanden stukbeet'* over de Russische invasie van Oekraïne. Het journalistieke werk is verkrijgbaar in de betere boekhandel of kan rechtstreeks bij de uitgever worden besteld. Met de Moskouse fotograaf Georgij Kiseljov werkt hij aan reportages over de oerwoningers van Rusland.



Ga naar het auteursprofiel van Ardy voor meer informatie: [boeken.cafe/boek/hoe-poetin-zijn-tanden-stukbeet](https://boeken.cafe/boek/hoe-poetin-zijn-tanden-stukbeet). Hier kun je ook het boek bestellen of contact opnemen.



Heidrun Ernst-Herberth houdt zich bezig met astrologie en geomantie. Zij geeft workshops, cursussen en lezingen. Daarnaast geeft zij consulten in Nederland, België en Duitsland. Ook kun je bij haar terecht voor je geboortehoroscoop en is seksualiteit een terugkerend onderwerp. Bezoek de website van Heidrun voor meer informatie: [heidrunastrologie.com](http://heidrunastrologie.com)



ontrafelt hij moedig de mysteries, de raadsels van ons leven. Dit laat hij ons liefdevol zien, als wij hem vertrouwen. Misschien niet direct bij onszelf, maar in de omgeving die wij aantrekken.

Laat je niets wijsmaken en vertrouw op je innerlijke gids. Nu is de tijd om onze grenslijnen binnenin dusdanig te transformeren dat ons licht er volledig doorheen kan schijnen. Geen angst meer, geen medelijden, geen negativiteit en geen verdriet. De wortels hiervan vervangen wij door positieve suggesties van liefde, van vertrouwen en positieve beelden in onze ziel. Laat het oude los, laat gaan, zet er een streep onder zodat ons Hogere Zelf zijn werk door ons heen kan voortzetten.

## Laat je niets **wijsmaken** en vertrouw op je **innerlijke gids**

Willen wij diepere samenhangen herkennen en een beter inzicht in het leven verkrijgen, dan moeten wij naar de wortels gaan. En deze bevinden zich meestal in een donker en griezelig gebied waarvoor wij bang zijn en waar wij moeite hebben om rustig te blijven. Toch, zonder af te duiken en onze angsten moedig onder ogen te zien, kunnen wij geen diepere samenhangen herkennen en een blijvende transformatie voltrekken. De beide dierenriemtekens die ons daarbij nu actief ter zijde staan zijn de weegschaal en de scorpioen.

De weegschaal, als enig voorwerp in de dierenriem die voornamelijk uit mensen en dieren bestaat. En de scorpioen die zich als geen ander in deze donkerste herkent, met het juiste gereedschap uitgerust is en gepassioneerd te werk gaat.

### Wikken en wegen

Weegschaal wil evenwicht, wil vrede en harmonie. Ten eerste in ons denken en dan in onze woorden. Wij beschikken over een mooie taal en hebben een uitstekende smaak in kleding, inrichting en kleurencombinaties. Deze trilling maakt ons goede luisteraars en wij verplaatsen ons met gemak in andermans situatie, zijn sterk in het adviseren en bemiddelen. Met ruzie, geweld, competitieve types en een onbeschaafde, ruwe omgeving kunnen wij helemaal niets.

Wij zoeken de middenweg en strijken daarom met onze diplomatieke vaardigheden direct hoog oplopende emoties glad. Wikken en wegen doen wij niet omdat wij besluiteloos zijn maar omdat wij naar de meest esthetische wijze zoeken om ons uit te drukken. Met ons menselijke, gezonde verstand kiezen wij altijd de weg van schoonheid en letten op dat het evenwicht met de kosmos behouden blijft.

Keuzes maken is wel het gedeelte dat de weegschaal moet leren, hierin is ze nog niet goed. Het midden, het gebied tussen hemel en aarde, tussen deze en de andere kant, tussen licht en donker. Het midden in ons, in ons wezen, daar is de harmonie die alle samenhangen laat herkennen. In deze harmonie vinden wij de diepe inzichten waar wij naar op zoek zijn. Hier zien wij ons licht, onze schoonheid en ook alles wat deze in de weg staat. Angst, hebzucht, honger naar macht en het verlangen om iemand bijzonders te zijn. Deze oude, donkere stukken in ons systeem zijn de blokkades die wij niet meer nodig hebben en die getransformeerd dienen te worden. Maar daarvoor hebben wij wel een zielendokter nodig en dat is de scorpioen trilling.

### Sterke wilskracht

Dit buitengewone energieveld laat onze donkerste kanten zien, gaat direct naar hun wortels en haalt ze eruit. Wij zouden kunnen denken dat dit een pijnlijk gebeuren is maar het tegendeel is het geval. De scorpioen heeft een charismatische uitstraling en een schitterende magie over zich die ons bedwelmt en verdooft gedurende zijn chirurgische ingreep in onze ziel. Tactisch en strategisch gaat hij aan het werk. Met zijn sterke wilskracht, vastberadenheid en intens gedrag



*Heidrun*

## De Schrijf geschiedenis kalender

Begin vandaag met

369 dagen gulzig geluk

De Schrijf geschiedenis 369 kalender is de muze die dagelijks de joy van schaamteloos genieten ademt. Ze herinnert je eraan dat je niet bent bedoeld om in de kantlijn te krabbelen, maar om de lokroep van jouw ziel te volgen. Ze verleidt je elke ochtend met een stoutmoedige uitnodiging.

**Alles is energie. Begin daarom 369 dagen lang met levenslust. Kun jij je voorstellen wat dat doet met jouw leven? En met jouw wildste dromen.**

### Volg de lokroep van je creatieve ziel en leef het leven van je wildste dromen!

De inbox die er zo lang alleen voor anderen was, is er dit jaar eerst lekker voor jou! Elke ochtend ligt er een stoutmoedig scheurblaadje in jouw inbox. Zodat je eerst begint met wat jou voedt. En dat moment, dag na dag, creëert onstuitbare levensenergie, blozende wangen en diepe verbindingen.



### Start vandaag met jouw 369 dagen inspiratie

Alleen voor de lezers van Onkruid. Ipv 36,90 euro voor 369 dagen,

**nu voor slechts 22 euro**

(met code: Onkruid)



## WELKE SUPPLEMENTEN VOOR EEN IDEALE BEAUTY ROUTINE?

Een stralende huid, glanzende lokken en verzorgde nagels. Er zijn tal van verzorgingsproducten te vinden die een mooi uiterlijk beloven. Een jeugdige uitstraling gaat echter verder dan alleen externe verzorging. Maar hoe werk je van binnenuit aan huid, haar en nagels?

### Nutriënten voor huid, haar en nagels

De conditie van huid, haar en nagels is onder andere afhankelijk van het binnenkrijgen van de juiste voedingsstoffen. Collageen en keratine zijn essentiële eiwitten die nodig zijn voor hun structuur en stevigheid. Het lichaam kan deze belangrijke eiwitten aanmaken, maar heeft daarvoor onder andere silicium, MSM, biotine en zink nodig.

Bepaalde antioxidanten – zoals vitamine C en selenium – helpen bij de bescherming van de lichaamscellen.\* Het drinken van voldoende water, de juiste vetzuren en stoffen zoals hyaluronzuur en astaxanthine ondersteunen de hydratatie van huid, haar en nagels.

### De beste beauty supplementen

Je kunt de bovengenoemde voedingsstoffen verkrijgen door middel van een uitgebalanceerd dieet of door je lichaam te stimuleren om ze aan te maken. Het is dus mogelijk om jezelf mooi te eten! Wil jij moeder natuur een handje helpen? Vitakruid heeft binnen haar assortiment de absolute top-3 voor een ideale beauty routine.

### SilSolutions®

SilSolutions® is Vitakruid's nummer één voor de verzorging van mooie, sterke haren. Deze drinkbare vorm van organisch silicium zorgt voor een hogere opname dan andere silicium vormen.<sup>1</sup> Silicium speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van keratine – het hoofdbestanddeel van onze haren – en bij de bescherming van elastine en collageen. SilSolutions® is daarom het ideale supplement dat het haarvolume helpt verbeteren.

### Collageen Solugel®

Collageen Solugel® is Vitakruid's eerste keuze voor een mooie, stralende huid. Hoewel ons lichaam in staat is om dit bindweefselwit zelf aan te maken, neemt dit proces langzaam af vanaf je 25e verjaardag. Dit is vooral zichtbaar in de tekenen van huidveroudering, zoals rimpels en fijne lijntjes. Het aanvullen van collageen draagt bij aan het behoud van de stevigheid en elasticiteit van de huid.



### BeautyComplex

BeautyComplex dient naast SilSolutions® en Collageen Solugel® als extra ondersteuning voor het uiterlijk. Deze schoonheidsformule bestaat uit keratine, hyaluronzuur, MSM en biotine die worden ondersteund door vitamine C, zink, selenium, koper en vitamine B3. Dit team van krachtige nutriënten werkt samen voor een mooie huid, glanzend haar en sterke nagels.



### Schoonheid komt van binnenuit

Hoewel (natuurlijke) verzorgingsproducten zeker hun waarde hebben, is het belangrijk om te beseffen dat een stralend uiterlijk van binnenuit komt. Met het binnenkrijgen van de juiste voedingsstoffen, kunnen we onze huid, haar en nagels het beste ondersteunen.

\*Goedgekeurde gezondheidsclaims Vitamine C Referentie<sup>1</sup> is op te vragen bij Vitakruid

## LEES EN SCHRIJF IN STIJL MET DE ALLERNIEUWSTE **KOBO E-READER**

Al enkele jaren ben ik een enthousiaste gebruiker van Kobo e-readers en heb ik daarnaast een Kobo Plus abonnement. Ondanks dat ik van de geur en het gevoel van boeken houd en dacht dat ik nooit boeken zou gaan lezen op een e-reader, moet ik bekennen dat ik overstag ben gegaan voor een e-reader. Niet volledig, sommige boeken schaf ik wel in papieren vorm aan. Dit omdat ze bijvoorbeeld heel mooi zijn vormgegeven. Dat komt op een e-reader dan niet echt tot zijn recht. Of omdat het gaat om informatieve boeken, boeken waar je veel aantekeningen in maakt zodat je erin kunt bladeren om het terug te zoeken. Het lezen op een e-reader ervaar ik als prettig omdat je veel instelmogelijkheden hebt wat betreft vorm en grootte van de letters, tekst uitlijnen, schermkleur en helderheid. Met het abonnement kan ik ook op mijn mobiel de boeken lezen en het is allemaal te synchroniseren met elkaar. Als ik een boek lees op mijn mobiel en dan terugga naar de e-reader dan pakt de e-reader op waar ik ben gebleven op mijn telefoon. Het voordeel van e-boeken is ook dat het ruimte besparend werkt. Hoewel hier voor mij geldt dat het soms juist mooi is om een complete boekenserie in je boekenkast te hebben staan. Maar dit hoef ik niet voor alle boekenseries.

Toen ik hoorde over dat Kobo Elipsa 2E op de markt kwam en het een e-reader is waar je ook notities mee vast kunt leggen was ik nieuwsgierig om te zien hoe deze zich zou meten met mijn vertrouwde Kobo H2o, die ik al jaren met veel plezier gebruik. Maar een e-reader waar je ook nog eens op kunt schrijven en notitiedocumenten in kunt aanmaken, dat lijkt me zeker handig.

### Eerste indruk

De Kobo Elipsa 2E maakt meteen indruk met zijn ruime scherm. Met een diagonaal van 10,3 inch biedt het een prachtig groot formaat dat zich perfect leent voor het lezen van e-books, tijdschriften en pdf-documenten. Het scherm heeft een geweldige resolutie, wat resulteert in scherpe tekst en heldere afbeeldingen. Zodra ik het apparaat uit de doos haal, merk ik meteen dat dit een serieuze upgrade is ten opzichte van mijn Kobo H2o, die een scherm van 6,8 inch heeft.

Het grotere formaat van de Elipsa 2E biedt voordelen, vooral als je graag grafische romans, stripboeken of pdf-documenten leest. Maar ook voor het lezen van gewone e-boeken. Het is alsof je een boek vasthoudt zonder dat je de tekst voortdurend moet vergroten of verkleinen. De extra schermruimte zorgt voor een comfortabele leeservaring, daarnaast kun je nog een betere leeservaring krijgen als je werkt met grote lettertypes. Door het grotere scherm kun je hier nog beter gebruik van maken. Mensen die visuele beperkingen hebben en bijvoorbeeld grootlettertype boeken lezen, is deze e-reader vermoed ik

ook een uitkomst. Je bent dan niet afhankelijk van de fysieke boeken die met groot lettertype worden gedrukt, met deze e-reader is het mogelijk 'gewone' e-boeken uit te vergroten. Een van de meest opvallende functies van de Kobo Elipsa 2E is de mogelijkheid om notities en tekeningen rechtstreeks op het scherm te maken. Dit is een gamechanger voor iedereen die graag aantekeningen maakt tijdens het lezen. Het werkt heel eenvoudig en prettig met de styluspen.

Het is niet alleen handig voor studie- of werkgerelateerde lectuur, maar voegt ook een persoonlijke touch toe aan het lezen. Ik vind het handig om mijn gedachten en ideeën vast te leggen terwijl ik lees, en met de Elipsa 2E kan ik dat direct doen zonder mijn notitieboekje tevoorschijn te halen. Het maakt het leesproces interactiever en boeiender.

Ik was ook onder de indruk van de precisie van de stylus. Het reageerde snel en accuraat op mijn aanrakingen, en ik kon zowel tekst markeren als gedetailleerde tekeningen maken als ik dat wilde. De mogelijkheid om deze notities en tekeningen later te raadplegen is een aanvulling op mijn leeservaring.

Mijn Kobo Plus abonnement is eenvoudig te integreren met de Kobo Elipsa 2E. Ik kan mijn bestaande Kobo Plus-bibliotheek direct synchroniseren met het nieuwe apparaat. Dit betekent dat ik toegang heb tot een enorm scala aan e-books en audioboeken (audioboeken zijn afhankelijk van het abonnement dat je hebt), op verschillende apparaten.



De boeken die ik lees, zijn altijd gesynchroniseerd tussen mijn apparaten, dus ik kan naadloos overstappen van mijn Kobo H2o naar de Elipsa 2E of mijn mobiele telefoon zodat ik gewoon weer verder kan waar ik was gebleven.

Het mooie van deze e-reader is dat ik er ook luisterboeken op kan downloaden en beluisteren. Dit kan niet op mijn andere e-reader, deze download ik meestal op mijn telefoon. Dat heeft ook zo zijn voordelen, een telefoon neem je makkelijk mee onderweg. Met de grote e-reader doe je dat minder snel.

### Fijn om te gebruiken voor werk

Het grote scherm en de notitiefuncties maken de e-reader zeer geschikt voor zakelijke en educatieve doeleinden. Het lezen en noteren van pdf-documenten is heel eenvoudig op dit apparaat, en ik heb het vaak gebruikt voor het bekijken van rapporten en het maken van aantekeningen tijdens gesprekken. Je kunt allerlei notitieboeken aanmaken in de e-reader. Dit kun je natuurlijk ook gebruiken voor je studie of privé.

De notities die ik gemaakt heb in boeken, daar mag ik mijn weg nog wat in vinden om daar meer gebruik van te maken. Je kunt in het hele boek notities toevoegen aan de hand van de optie die je een geselecteerde tekst kunt geven. Daarnaast kun je ook met de styluspen notities maken in het e-boek. Beide notities zijn terug te vinden als je naar de inhoudsopgave van het boek gaat en daar kiest voor het tabblad 'notities'. Wanneer je gekozen hebt om een notitie toe te voegen aan een geselecteerde tekst of woord, dan zie je het geselecteerde terug in je notities. Heb je met de styluspen een notitie gemaakt, dan zie je daar een kleine weergave van. Als je op je notitie klikt kom je op de pagina waar je de notitie kunt vinden.

Daarnaast kun je ook verschillende notitieboeken aanmaken. Hierin kun je alles vastleggen wat je maar wilt. Zit je in een

meeting en wil je aantekeningen maken dan is dat mogelijk, maar je zou het ook als een dagboek kunnen gebruiken. De documenten, een enkele pagina of een heel notitieblok, kun je exporteren naar je computer, Dropbox of Google Drive. Om je schrijfbeleving zo fijn mogelijk te maken kun je kiezen uit verschillende opties van schrijfstijlen als balpen, vulpen of penseel. Ook is er een mogelijkheid om te kiezen voor markeerstift. Vervolgens heb je nog opties voor verschillende pen-dikte. Verder kun je kiezen uit verschillende achtergronden voor je pagina, denk aan dotted, die vaak gebruikt wordt om te journalen, lijntjespapier of helemaal geen achtergrond.

Wat ik in het begin miste bij de Kobo Elipsa 2E waren de 'knoppen' waarmee je door kunt klikken naar een volgende bladzijde. Deze zitten wel op mijn kleine e-reader. Hier wen je wel snel aan, het is nu gewoon een kwestie van alleen swipen van de pagina's. Mochten er in de toekomst nog aanpassingen worden gedaan aan deze nieuwe e-reader, dan zou het voor mij van meerwaarde zijn om de 'knoppen' ook hierop toe te passen. Maar dit is ook weer voor iedereen anders en een persoonlijke ervaring.

### Aanpasbaar scherm voor een ultieme leeservaring

Een van de opvallende kenmerken van de Kobo Elipsa 2E is de mogelijkheid om het scherm volledig aan te passen aan jouw persoonlijke voorkeuren. Dit gaat veel verder dan alleen de tekstgrootte aanpassen. Met deze e-reader kun je het lettertype, de regelafstand en de marges aanpassen, zodat je leeservaring precies is zoals jij dat wilt. Dit is vooral handig als je specifieke leesbehoeften hebt, zoals een groter lettertype voor comfortabel lezen of aangepaste marges voor een betere tekstindeling.

Ook is het mogelijk om de helderheid van het scherm aan te passen aan verschillende omgevingen en tijdstippen van de dag. Overdag kun je genieten van een helder en scherp scherm met voldoende licht om zelfs in fel zonlicht te lezen. Maar wat deze e-reader echt onderscheidt, is de speciale lichtkleur voor 's avonds. Met de nachtmodus kun je de lichtkleur van het scherm aanpassen naar een warmere tint, die veel zachter is voor je ogen, vooral 's nachts als je in bed leest. Deze functie minimaliseert de blootstelling aan het blauwe licht dat bekend staat om de slaap te verstoren, waardoor je een comfortabele en ontspannende leeservaring hebt, zelfs voor het slapengaan. Het is fijn om te zien dat de Kobo Elipsa 2E rekening houdt met het welzijn van de lezer en flexibiliteit biedt om het lezen aangenaam te maken, ongeacht het tijdstip van de dag. Overigens vind ik het zelf fijn om ook overdag de speciale nachtkleur te gebruiken. Voor mij is dit veel rustiger voor mijn ogen en het voelt prettig aan tijdens het lezen.



### Waarom wel

De Kobo Elipsa 2E is een uitstekende keuze voor mensen die graag e-books lezen en met pdf-documenten werken. Het royale schermformaat en de scherpe resolutie bieden een fijne leeservaring en maken het mogelijk om complexe illustraties en diagrammen duidelijk te zien. Als je graag aantekeningen maakt, notities toevoegt aan je leesmateriaal, of graag tekent, dan zijn de geïntegreerde notitie- en tekenfunctie ongeëvenaard. De synchronisatie met het Kobo Plus abonnement zorgt voor een overvloed aan leesmateriaal zonder extra kosten, en de mogelijkheid om audioboeken te beluisteren is een geweldige bonus. Kortom, als je een geavanceerde e-reader zoekt voor studie, werk of lekker lezen, dan is de Kobo Elipsa 2E een uitstekende keuze.

### Waarom niet

Als mobiliteit en draagbaarheid je prioriteit zijn, kan de Kobo Elipsa 2E enigszins onhandig zijn. Het grotere formaat maakt het minder geschikt om onderweg te gebruiken, vooral in situaties waar je graag een lichte e-reader bij de hand hebt. Als je gewend bent aan een

GETEST



compacte e-reader die gemakkelijk in je tas past, kan de omvang van de Elipsa 2E een nadeel zijn. Daarnaast is de prijs van de Elipsa 2E hoger dan die van andere e-readers op de markt, wat voor sommige mensen een overweging kan zijn om niet voor deze e-reader te kiezen. Als je op zoek bent naar een eenvoudige e-reader voor basislezen zonder geavanceerde notitiefuncties, is een andere e-reader misschien een betere keuze. Het uiteindelijke besluit of de Kobo Elipsa 2E wel of niet iets voor je is hangt af van je persoonlijke behoeften en voorkeuren. Deze e-reader is een krachtige e-reader met indrukwekkende functies, maar het is belangrijk om te overwegen of het formaat en de prijs bij jou passen.

### Algemene informatie

De Kobo Elipsa 2E kun je bij de bekende aanbieders kopen en via [nl.kobobooks.com/products/kobo-elipsa](https://nl.kobobooks.com/products/kobo-elipsa). De prijs van de Kobo Elipsa Pack is € 399,00, dat is inclusief Kobo Stylus en SleepCover. Een Kobo Plus abonnement dien je apart af te sluiten. Dit kan via [kobo.com/nl/nl/plus](https://kobo.com/nl/nl/plus) of [bol.com](https://bol.com). De prijs is afhankelijk van het abonnement dat je kiest.



Ilona Niessen, getrouwd met Wilco en moeder van twee dochters, besloot na de geboorte van haar jongste om met haar gezin voor een nieuwe, gezonde leefstijl te kiezen met minder suiker en toevoegingen. Ze werd voedingscoach, schreef het boek *Eenvoudig Suikerbewust en Gezond!* en schrijft over gezond eten op [kiesgezondeten.nl](http://kiesgezondeten.nl) en [gezondzondergedoe.nl](http://gezondzondergedoe.nl). Ook heeft ze broodmixen samengesteld om zelf, eenvoudig, voedzame en gezonde broodjes te bakken. In *Onkruid* laat ze zien dat het heel eenvoudig is om een gezonde leefstijl in je gezin te introduceren én dat het ook goed vol te houden is.

## Groene groenten

**Officieel vallen sperziebonen onder de categorie peulvruchten, ze bestaan uit de omhulsels van zaden én de zaden zelf. Mede door deze samenstelling en de hoeveelheid vitamines en mineralen worden de sperziebonen tot groente gerekend.**

### Sperziebonen

Sperziebonen zijn helder groen en stevig van structuur. Zowel het omhulsel van de zaden als de zaden zelf worden voor consumptie gebruikt. Sperziebonen behoren tot de vlinderbloemenfamilie en komen van oorsprong uit Midden/Zuid-Amerika. Sperziebonen van Nederlandse bodem worden in de lente, zomer en herfst geteeld.



### Gunstig voor darmen, niet rauw eten

Door de hoeveelheid vezels die sperziebonen bevat, zijn deze bonen gunstig voor je darmflora. Vezels komen alleen in plantaardige producten voor. Je lichaam verteert de vezels niet, maar in je darmen trekken vezels vocht aan. Hierdoor zorgen ze voor een goede doorstroming van afvalstoffen en een soepele ontlasting.

Sperziebonen rauw eten is echter geen goed idee. In sperziebonen komt, net als bij andere peulvruchten, de giftige stof lectine voor. Door sperziebonen kort te koken, verdwijnt de lectine. Hele kleine hoeveelheden lectine zijn niet zozeer schadelijk, maar geven wel de nodige darmklachten die je toch beter kunt vermijden.

### Goed voor herstel van lichaam

Sperziebonen zijn goed voor je lichaam. Ze bevatten diverse antioxidanten (voedingstoffen) die helpen de schadelijke invloed van vrije radicalen in je lichaam te verminderen. Dit verkleint het risico op bepaalde ziekten als hartaandoeningen en kanker. Bovendien bevatten deze peulvruchten veel eiwitten die zorgen voor herstel van spieren en een goede spieraanmaak.

### Stabiliseert bloedsuikerspiegel

Sperziebonen bevatten weinig calorieën. Je kunt er zonder zorgen veel van eten. Bovendien hebben sperziebonen minder snelle koolhydraten. Je lichaam zet deze groenten langzaam om naar suiker, waardoor je bloedsuikerspiegel stabiliseert. Gunstig voor iedereen, of je nu wel of niet diabetes type 2 hebt.



### Gevulde pompoen met sperziebonen

Dit heb je nodig voor 2 porties:

- 1 pompoen
- 300 gram sperziebonen
- 2 rode paprika's
- 1 of 2 (rode) uien
- ½ blikje tomatenpuree
- kokosolie
- eventueel paprikapoeder, peper en zout

### Aan de slag

Schil de pompoen, snijd de pompoen doormidden en verwijder de zaden. Zo hol je de halve pompoen uit tot je een kommetje hebt.

Verwarm de oven voor op 200 graden hetelucht. Bestrijk de pompoen helemaal met kokosolie, olijfolie kan ook, en leg deze als een kommetje (onderzijde naar beneden) op een ovenplaat met bakpapier. Bak de pompoen in 30 minuten gaar.

### [www.gezondzondergedoe.nl](http://www.gezondzondergedoe.nl)

Op [www.gezondzondergedoe.nl](http://www.gezondzondergedoe.nl), de website van Ilona Niessen, columnist van de rubriek Eten van Ilona, verschijnt elke week een blog in de categorie voeding, feeling of beweging. Dé ingrediënten om gezond te zijn en je gezond te voelen. Gezonde voeding is het niet alleen, lekker in je vel zitten is net zo belangrijk. Door beweging voel je je weer beter en heeft je lichaam behoefte aan voeding. In de blogs is te lezen dat het benutten van deze drie factoren geen gedoe hoeft op te leveren. Het is vaak eenvoudiger of dichterbij dan je denkt.

Op deze website zijn daarnaast het boek *Eenvoudig Suikerbewust en Gezond!* van Ilona alsmede enkele e-books te koop. Met deze boeken laat Ilona zien dat het heel eenvoudig is om een gezonde leefstijl in je gezin te introduceren én dat het ook goed vol te houden is. Ook heeft ze vier broodmixen samengesteld om zelf, eenvoudig, voedzame en gezonde broodjes te bakken. Broodmixen met cranberry, rozijnen, abrikozen of pompoenpitten, je vindt ze op deze website!



Haar ondertussen de sperziebonen, halveer ze en kook ze in ruim water gaar. Schil en snipper de ui. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd deze in kleine stukjes.

Verhit wat kokosolie in een hapjespan. Fruit de ui en bak de paprika daarna mee. Giet de sperziebonen af en voeg deze al roerend toe samen met de tomatenpuree. Voeg nu ook de kruiden toe en roer het geheel goed door.

Haal de pompoen voorzichtig uit de oven en vul deze met het mengsel van sperziebonen, tomaat, paprika en ui en je gevulde pompen is een feit. Smakelijk eten!



# ONKRUID LEEST

## Onze bergen raakten de hemel

Tsering Yangzom Lama

In 1959, Tibet, na de Chinese invasie, belanden Lhamo en Tenkyi in een vluchtelingenkamp aan de Nepalese grens, nadat ze de gevaarlijke overtocht over de Himalaya hebben overleefd, maar hun ouders niet. Lhamo worstelt met herinneringen aan haar moeder en verlies van thuis, maar vindt hoop bij Samphel, wiens oom een beeldje van de Naamloze Heilige bezit, een symbool van noodhulp. Jaren later, Tenkyi en Lhamo's dochter Dolma wonen in Toronto. Tenkyi werkt als schoonmaakster en worstelt met herinneringen aan hun vlucht uit Tibet, terwijl Dolma streeft naar een opleiding in Tibetaanse studies. Wanneer Dolma het beeldje van de Naamloze Heilige in een verzamelaarscollectie ontdekt, moet ze beslissen hoe ver ze wil gaan voor haar familie en gemeenschap, en of ze haar eigen dromen wil opofferen. *Onze bergen raakten de hemel* is een aangrijpend verhaal over ballingschap, familiebanden en het Tibetaanse leven. *Onze bergen raakten de hemel* is een aangrijpend verhaal over ballingschap, familiebanden en het Tibetaanse leven. Het volgt vier mensen gedurende meer dan vijftig jaar en biedt een ontroerend portret van de wereld van Tibetaanse ballingen



**Onze bergen raakten de hemel / Tsering Lama / Uitgeverij: J.M. Meulenhoff / ISBN: 9789029097376 / € 24,99**

## Bosgevoel

Een ontdekkingsreis door het diepe woud van Nederland

In Nederland stond het bos altijd op de achtergrond, mooi maar schijnbaar zonder betekenis. De actie speelde zich af in de polders, langs de rivieren en op zee. Het bos was een wereld van eenvoudige geneugten, met pannenkoeken en ANWB-paddenstoelen. Voor de diepe, betoverende wouden en herinneringen aan sprookjesachtige avonturen moest je de grens over. Of toch niet? Is het mogelijk om dat gevoel hier te ervaren? Kun je dagenlang door Nederlandse bossen trekken en dezelfde sensaties ervaren? Ik ga op ontdekkingsreis door Nederland, van Het Gooi tot de Utrechtse Heuvelrug en verder de Veluwe op, totdat ik bij Hattum aan de IJssel weer uit het bos kom. Gedurende bijna twee weken dompel ik mezelf onder in het Nederlandse bos, op zoek naar het ware bosgevoel en ik deel mijn ervaringen.



**Bosgevoel / Herman Vuijsje / Uitgeverij Elmar / ISBN: 9789038928821 / € 23,99**

## Complexe PTSS

Een praktische gids voor het overwinnen van jeugdtrauma

Complexe PTSS van Pete Walker is dé gids voor wie kampt met jeugdtrauma. PTSS (Posttraumatische Stresstoornis) kennen we meestal van oorlogsveteranen of mensen die ernstig lichamelijk of geestelijk misbruikt zijn in hun jeugd. Echter, complexe PTSS kan ook ontstaan door langdurige afwijzing, verwaarlozing, of verbaal/emotioneel misbruik in de kindertijd.

Dit baanbrekende boek van Pete Walker illustreert hoe jeugdtrauma diepe fysieke en emotionele sporen kan achterlaten en hoe het je volwassen leven kan beïnvloeden. Maar, nog belangrijker, het biedt een weg naar herstel. Deze uitgebreide zelfhulp gids biedt praktische tools en technieken om je te helpen, met talloze voorbeelden uit de ervaringen van Pete Walker en zijn cliënten voor herkenning.

**Complexe PTSS / Pete Walker / Uitgeverij Ankhhermes / ISBN: 9789020219937 / € 25,00**



## De magie van reizen

Over avontuur en de weg naar het vrije leven



Dit boek neemt je mee op een reis door nieuwe culturen, ongerepte natuur en uitdagende momenten, waardoor je de wereld op een andere manier leert zien en zelfontdekking ervaart. Geschreven door avonturier Rosa Bertram, verkent de magie van reizen en waa te verkennen en jezelf uit te dagen.

Rosa onderzoekt de impact van reizen met inzichten van psychologen, filosofen en wetenschappers en deelt persoonlijke avonturen en verhalen van andere reizigers. Dit boek, gestructureerd als een reis van vertrek tot thuiskomst, is een must-read voor elke reiziger en voor wie een vrijer leven wil leiden. Het is tijd om eropuit te trekken!

**De magie van reizen | Rosa Bertram | Uitgeverij Ten Have / ISBN: 9789025909406 / € 22,99**

# Een boeiende verkenning van het weer

*De Geheimen van het Weer* door Tristan Gooley biedt een intrigerende en informatieve reis in de wereld van het weer, waarbij de auteur de complexe wetenschap van meteorologie toegankelijk maakt voor zowel natuurliefhebbers als mensen zonder een diepgaande kennis van het onderwerp.

Een van de meest opvallende aspecten van dit boek is het aanstekelijke enthousiasme van Gooley voor de natuurlijke wereld. Zijn passie voor de natuur en het weer is voelbaar op elke pagina en nodigt lezers uit om met een nieuwsgierig oog naar hun omgeving te kijken.

De kracht *De Geheimen van het Weer* ligt niet alleen in de uitgebreide uitleg van meteorologische concepten, maar ook in Gooley's vermogen om deze concepten begrijpelijk te maken zonder gebruik te maken van ingewikkelde jargon. Hij gebruikt gewone taal en concrete voorbeelden om lezers te begeleiden bij het begrijpen van de subtiele signalen die de natuur ons geeft over veranderend weer. Zo zal je na het lezen van dit boek nooit meer op dezelfde manier naar wolken kijken, en zal je in staat zijn om veel meer te begrijpen dan alleen maar een voorspelling van regen of zonschijn.

Een ander hoogtepunt van het boek is de praktische benadering. Gooley deelt handige tips en trucs voor het voorspellen van het weer zonder gebruik te maken van moderne technologie. Of je nu op het punt staat om te gaan wandelen, kamperen of zeilen, dit boek zal je helpen om beter voorbereid op pad te gaan.

Wat dit boek nog aantrekkelijker maakt, zijn de vele verhalen en anekdotes die Gooley deelt. Hij neemt je mee op reis naar bergtoppen, langs rivieren en over kustlijnen, waarbij hij de connectie tussen het weer en de omgeving levendig illustreert. Deze verhalen brengen de wetenschap tot leven en maken het lezen van het boek tot een avontuur.

Een bijzonder waardevol aspect is Gooley's nadruk op het ontwikkelen van een diepere band met de natuur. Hij moedigt lezers aan om niet alleen passieve waarnemers te zijn, maar actieve deelnemers in de wereld om ons heen. Dit boek zal je inspireren om vaker naar buiten te gaan, te genieten van de natuur en je verwondering over het weer te behouden.



In een tijd waarin we vaak afhankelijk zijn van technologie om het weer te voorspellen, herinnert Tristan Gooley ons eraan dat de natuur zelf ons de meest intrigerende en betrouwbare meteorologische voorspellers biedt. *De Geheimen van het Weer* is niet alleen een leerzaam boek, maar ook een uitnodiging om onze relatie met de natuur te heroverwegen en te versterken.

Dit boek is een waardevolle toevoeging aan de boekenplank van iedereen die de schoonheid en complexiteit van de natuur op een dieper niveau wil begrijpen. Het zal je kijk op de wereld om je heen veranderen en je helpen om het weer met nieuwe ogen te zien.

**De Geheimen van het Weer / Tristan Gooley / KNNV Uitgeverij / ISBN: 9789050119252 / € 24,95**

## Atta

Een vrolijk prehistorisch avontuur over een heerlijk eigenwijs meisje

Atta, een eigenwijs Mengelmeisje, verveelt zich van het verzamelen van bessen met de vrouwen en kinderen en wil op jacht gaan. Ze sluipt achter de mannen en jongens aan, maar haar avontuur neemt een onverwachte

wending wanneer ze een woedende mammoet tegenkomt. Op de vlucht raakt ze de weg kwijt en belandt bij een Neandervolk, waar ze hartelijk wordt ontvangen door de stamleidster. Maar al snel lijkt het erop dat ze niet meer weg kan.

Atta is een krachtig, impulsief kind met een enorme nieuwsgierigheid naar de wereld, dat je meteen in je hart sluit. Haar spannende en humoristische avontuur, geschreven door Linde Faas, is nu al een onmisbaar boek in de kinderliteratuur.

**Atta / Auteur: Jolien Janzing – Illustrator: Linde Faas / Uitgeverij Lemniscaat / isbn: 9789047714897 / € 15,99**



## Sterrenkind

Een prentenboek dat je recht in je hart raakt

*Ik heb een grote broer  
Al kunnen we niet samen zijn  
En word ik steeds iets groter  
Mijn grote broer blijft klein*

De hoofdpersoon in Sterrenkind heeft een speciale broer – de stralendste ster in de nacht. In haar dromen spelen ze samen, tot de ochtend haar terugbrengt naar het gewone leven.

*Hij fluistert in mijn oor  
En geeft me een klein kusje  
Ik zal over je waken.  
Droom maar fijn, lief zusje.*

Debora d'Hont-Dieleman schreef een ontroerend prentenboek voor kinderen met sterrenbroertjes of -zusjes, geïnspireerd door haar eigen ervaring als sterrenmoeder. Amber Moonen bracht het verhaal sprookjesachtig tot leven. Het is een troostrijk boek dat voor iedereen een betoverende wereld biedt om in weg te dromen.

**Sterrenkind / Auteur: Debora d'Hont-Dieleman – Illustrator: Amber Moonen / Uitgeverij Lemniscaat / ISBN: 9789047714736 / € 14,99**



## 321 superslimme dingen die je moet weten over natuur

De ultieme weetjes-encyclopedie over de natuur

Dit is een nieuw deel in de 321 superslimme dingen-reeks. Een boek vol fascinerende weetjes over bomen, planten, bloemen, dieren, mossen, microben en nog zoveel meer. Wist je bijvoorbeeld dat jaarringen van bomen iets vertellen over bosbranden of vulkaanuitbarstingen van eeuwen geleden? Of dat pinguïnvaders helpen bij het uitbroeden van de eieren? En dat vleesetende planten insecten lokken met slimme trucs?

Eerder verschenen in deze reeks:

- 77 superslimme dingen die je moet weten over mijn en jouw thuis

- 321 superslimme dingen die je moet weten over wetenschap

- 321 superslimme dingen die je moet weten voor je 13 wordt



Mathilda Masters is ontdekkingsreiziger. Ze heeft haar beroep gemaakt van het ontdekken van nieuwe continenten en landen. Dat is niet gemakkelijk, want de meeste landen zijn al ontdekt. Als Mathilda niet ontdekkingsreist, schrijft ze over haar avonturen. En als die avonturen niet avontuurlijk genoeg zijn, verzint ze er gewoon wat bij.

**321 superslimme dingen die je moet weten over natuur / Mathilda Masters / Uitgeverij Lannoo / ISBN: 9789401488471 / € 22,99**

## Gijsbert en de Klaterbeek

Een verhalenboek vol vrolijke avonturen en prachtig illustraties.

Als iemand in de problemen raakt, is Gijsbert gauw ter plekke! Of het nu gaat om een jong eendje dat in de beek valt en bijna verdrinkt, of om het varkentje Mimi, dat de tuin vernielt – Gijsbert helpt waar hij kan. Tijdens zijn spannende avonturen bij de klaterbeek ontmoet hij veel nieuwe vrienden en laat hij elke keer weer zien wat voor een speciale kabouter hij is. Een boek vol verhalen en bonte illustraties. Een heerlijk boek om uit voor te lezen en om later zelf te lezen.



**Gijsbert en de Klaterbeek / Daniela Drescher / Uitgeverij Christoffor / ISBN: 9789060389690 / € 18,50**

# Een krachtige stem in stilte

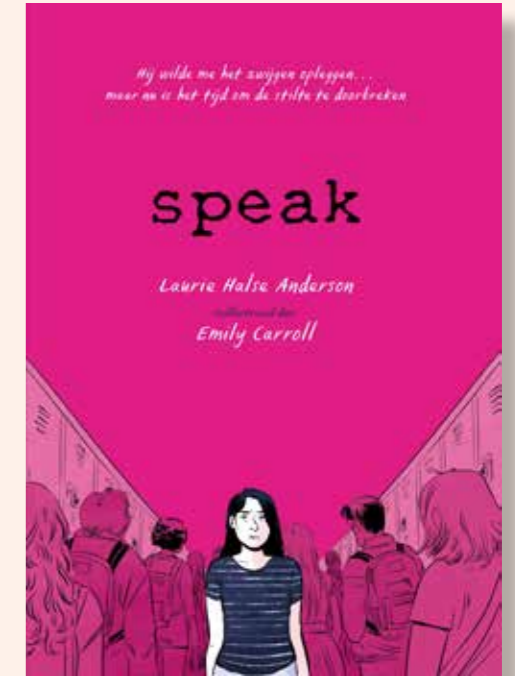
De aangrijpende reis van een tienermeisje door trauma en herstel staat centraal in dit belangrijke boek. De veelgeprezen en bekroonde moderne Young Adult klassieker *Speak* is nu uitgebracht als graphic novel. Dit maakt het verhaal nog sterker omdat de afbeeldingen erg indringend zijn en het verhaal nog meer kracht geeft. Met een boeiende schrijfstijl en diepgaande karakterontwikkeling weet de auteur de lezer vast te grijpen en mee te nemen op een emotionele achtbaan.

Het verhaal draait om Melinda Sordino, een veertienjarig meisje die het niet makkelijk heeft op de middelbare school. Ze valt buiten de groep en wordt gepest. Het is van grote invloed op haar leven. Of dat nog niet genoeg is wordt ze ook nog eens slachtoffer van een traumatische gebeurtenis, en de nasleep daarvan werpt een donkere schaduw over haar leven. Maar Melinda zwijgt. Ze vindt haar stem niet, zowel letterlijk als figuurlijk, en stort zich in een wereld van isolatie en stilte.

Wat dit boek zo krachtig maakt, is de authentieke stem van Melinda. Haar innerlijke monoloog biedt een diepgaande blik in haar gedachten en gevoelens. Anderson slaagt erin om Melinda's pijn en verwarring op een indringende manier over te brengen, waardoor de lezer diep met haar meeleeft.

Naarmate het verhaal vordert, volgen we Melinda terwijl ze worstelt met haar demonen, zowel binnen als buiten de muren van de school. Haar relatie met haar ouders verslechtert, haar cijfers kelderen, en ze wordt geconfronteerd met pestkoppen en een vijandige leerkracht. Maar langzaam begint Melinda's innerlijke kracht te groeien. Ze begint haar stem te vinden, eerst in kleine uitbarstingen van moed en later in een dappere daad van waarheid en verlossing.

Een ander opvallend aspect van *Speak* is de manier waarop het thema van stilte wordt verkend. Het boek



werpt de vraag op waarom mensen zwijgen, zelfs als ze het meest moeten spreken. Het benadrukt hoe krachtig en bevrijdend het kan zijn om je stem te laten horen, zelfs als dat betekent dat je de donkere waarheid onder ogen moet zien.

Het verhaal is een verkenning van trauma, stilte, en de kracht van zelfexpressie. Het herinnert ons eraan dat spreken soms de eerste stap is naar genezing en dat het vinden van je stem een daad van moed is. Het boek laat een blijvende indruk achter en zal lezers de moed geven om te spreken, ook al is dat soms heel erg moeilijk.

**Speak / Laurie Halse Anderson / Dutch Venture Publishing / ISBN: 9789493265455 / € 18,95**



## Creatieve Reis van Woorden

Lezen is niet iets wat ik frequent doe, maar schrijven is daarentegen een activiteit die ik veelvuldig beoefen. Van jongs af aan ben ik al gepassioneerd door schrijven; het is een manier van creëren, een expressie van wat er binnenin je leeft. Schrijven geeft mij de mogelijkheid om mijn creativiteit te uiten en mijn ideeën en gedachten te delen met de rest van de wereld.

Mijn schrijfproces verloopt vaak als een soort begeleiding, waarbij de woorden vanzelf uit mijn vingers lijken te stromen. Pas nadat ik geschreven heb, lees ik terug wat er eigenlijk op papier staat. Deze manier van schrijven heb ik voornamelijk ontwikkeld tijdens het creëren van mijn lessen over de natuur. Het klinkt misschien vreemd, maar als ik mijn eigen woorden dan herlees, kan ik werkelijk tot tranen toe ontroerd raken. Op die momenten voel ik dat het universum met me resoneert en me in staat stelt om door te geven wat ik mag ontvangen. Deze bijzondere connectie met het universum maakt dat ik me in harmonie voel met de stroming van inspiratie. Het is een onbeschrijflijk (haha, misschien kan ik het nog weleens beschrijven) gevoel van verbondenheid met iets groters dan mijzelf.

### Een boek schrijven en uitgeven

Het is een bijzonder mooi proces dat schrijven... Als auteur van niet minder dan drie boeken en met een schat aan lessen die ik heb geschreven, voel ik me gerechtigd om mezelf schrijfster te noemen. Om die reden heb ik besloten mijn levensverhaal te delen in deze columns, met als doel jou als lezer te inspireren om ook 'gewoon' te gaan schrijven. Tijdens mijn heksen carrière zijn de twee boeken die ik heb

geschreven ontstaan vanuit de inzichten die ik opdeed in de natuur. Het eerste boek *Hoofd in de wolken en voeten in de aarde* bevat verhalen die ik gedurende een heel jaar schreef over de veranderingen van de seizoenen en mijn diepe verbindingen met de natuur. Toen ik dit boek een jaar rond had geschreven, was het mijn idee om het door een uitgever te laten oppakken. Na wat zoeken vond ik wel iemand die interesse toonde, maar voor mijn vrije geest waren er te veel beperkingen en voorwaarden. Daarom besloot ik om het boek zelf uit te geven, net zoals ik al in het verleden met mijn eerste boekje had gedaan (hierover lees je in mijn volgende column).

In mei 2016 was mijn boek eindelijk klaar, maar het bleef onaangeroerd liggen... Ik kwam al snel tot de ontdekking dat het uitgeven in eigen beheer behoorlijk wat kosten met zich meebracht en het op gang brengen van het hele proces is vaak de lastigste taak. In datzelfde jaar gebeurde er iets wat ik nooit had kunnen voorzien. Mijn vader werd plotseling ernstig ziek en gedurende de periode van juni tot september zag ik hoe zijn gezondheidstoestand aanzienlijk verslechterde. Van een vitale man veranderde hij in een patiënt die veel zorg en ondersteuning nodig had.

Uiteindelijk overleed hij eind september dat jaar en dit onverwachte verlies had een diepe impact op mij en mijn familie. Het liet een grote leegte achter, mijn emoties en verdriet waren overweldigend en ik voelde de drang om te schrijven. Zo ontstond het laatste verhaal van mijn boek, dat nog onaangeroerd op de plank lag, genaamd



## IN HET RITME VAN DE NATUUR

Yvonne Vrijhof (1973) is opgegroeid in de duinen van Velsen. De natuur is voor haar een grote leermeester, waarbij voor haar de norm geldt: in verbinding zijn met de natuur = in verbinding zijn met je natuurlijke staat van zijn. Alles wat Yvonne leert van en uit de natuur, geeft zij door aan iedereen die hiervoor openstaat via haar bedrijf Heks & Kruid. Voor meer informatie bezoek [heksenkruid.info](http://heksenkruid.info).

'Dag pap, dag Eik...' Het schrijven van dit verhaal bood me een manier om mijn gevoelens een plek te geven en om te gaan met het verdriet dat me overspoelde. Het was een intieme en helende uitlaatklep in die moeilijke periode.

### Mijn werk met de wereld delen

Na deze emotionele periode vond ik de kracht en motivatie om mijn boek uit te geven. Het was alsof er een nieuwe passie was ontvlamd in mijn hart. In oktober van datzelfde jaar besloot ik de allereerste Moon Challenge\* te organiseren en ik vroeg om donaties om mijn idee werkelijkheid te maken. Het was een spannende en uitdagende tijd, maar ik was vastberaden om mijn boek de wereld in te brengen en anderen te inspireren met mijn woorden. Met elke stap die ik zette, voelde ik mijn zelfvertrouwen groeien en wist ik dat ik op de juiste weg was om mijn creaties met de wereld te delen.

De donaties die ik ontving waren werkelijk overweldigend en ik ben nog altijd oprecht dankbaar voor de steun die ik kreeg. Deze steun kwam niet alleen op financieel vlak, maar ook op andere gebieden. Hierdoor kon ik uiteindelijk mijn eerste boek, *Hoofd in de wolken en Voeten in de Aarde*, laten drukken. Het was een belangrijk moment voor mij om mijn werk met de wereld te delen en ik vond het belangrijk om het proces zo milieuvriendelijk mogelijk te laten verlopen, als uiting van mijn diepe waardering voor de natuur.

Op een bijzondere dag, 5 mei, Bevrijdingsdag, verscheen de drukker met de boeken, zonder dat ik bewust voor deze datum had gekozen. Het voelde als een symbolisch moment, alsof het universum zelf had besloten om mijn boek op die dag het levenslicht te laten zien. Het was alsof mijn woorden en verhalen een boodschap van hoop en bevrijding in zich droegen, en nu de vrijheid hadden om hun weg te vinden naar anderen en hopelijk een positieve impact zouden hebben op hun levens. Dit onverwachte geschenk was voor mij een teken van voltooiing en een nieuw begin. Ik koester het nog altijd als een betekenisvolle gebeurtenis in mijn schrijfreis. Het voelde als een moment van bevestiging dat mijn inzet en passie voor het schrijven op de juiste plek waren, en dat mijn boek zijn weg zou vinden naar degenen die het

nodig hadden. Het was een prachtige en ontroerende ervaring die me inspireerde om door te gaan op mijn pad als schrijver, in de hoop dat mijn woorden een verschil zouden maken in het leven van anderen.

### Ontdekkingstocht

De ervaring van het in eigen beheer uitgeven van mijn boek gaf me een enorme boost. Ik was vol energie en enthousiasme om mijn creatie te delen met anderen. De eerste druk, bestaande uit 1000 exemplaren, was een groot succes en ik was in de wolken toen mijn boek binnen een half jaar volledig was uitverkocht. Het voelde als een prachtige bevestiging van mijn werk en mijn passie voor schrijven.

Maar wat ik op dat moment nog niet wist, was dat deze ervaring slechts het begin was van een diepere ontdekkingstocht.

Als ik terug dwaal naar mijn verleden, besef ik dat mijn schrijfreis al vroeg begon als een jong meisje met een onschuldig verlangen. Hoe kon ik toen weten dat dit verlangen zou uitgroeien tot iets veel groters? In de volgende column onthul ik hoe die drang om te schrijven mij op een onverwachte reis heeft geleid, die me heeft gevormd tot wie ik nu ben. Nieuwsgierig geworden? Blijf dan vooral lezen, want mijn verhaal heeft nog vele onverwachte wendingen in petto...

Hopelijk heeft mijn verhaal je geïnspireerd om je eigen creatieve pad te verkennen. Als je ooit de behoefte voelt om je eigen boek in eigen beheer uit te geven, aarzel dan niet om contact met me op te nemen. Samen kunnen we ontdekken hoe jouw verhaal de wereld kan betoveren.

Met warme schrijversgroet,

*Yvonne Vrijhof*

\* Moon Challenge was een gratis programma met wekelijks één tot twee e-mails vol waardevolle informatie en opdrachten gericht op de maan. Het stimuleerde magische groei, geïnspireerd door de maan. De eerste Moon Challenge had ongeveer 4000 deelnemers.



Karin Jurgen (1972) was hoofd Marketingcommunicatie, had een praktijk voor hooggevoelige personen en geeft momenteel les aan minderjarige, alleenstaande vreemdelingen. Ze zoekt haar eigen weg, ook al blijkt die soms geplaveid met alleen maar goede voornemens. Voor Onkruid schrijft ze over de avonturen die ze meemaakt op zoek naar haar bestemming. Haar blog vind je op [karinjurgen.nl](http://karinjurgen.nl)

## Aubergine

Stap even met mij terug in de tijd toen woorden werden toevertrouwd aan papier, zorgvuldig opgevouwen en opgeborgen in een omslag, om daarna te worden dichtgelikt en verzonden via die goeie oude Posterijen Telegrafie en Telefonie – ofwel de PTT. Toen de postbode nog een bekende was die met iedereen in de buurt een praatje maakte. En je halsreikend uitkeek of er die dag iets met de post zou komen. Die tijd. Toen. Maar met het intreden van het digitale tijdperk hebben we een nieuwe speeltuin gevonden voor de pennevruchten van onze gedachten: de sociale media. Deze moderne versie van de vertrouwde postbode heeft tot een heuse, moderne evolutie geleid van lezen en schrijven. Een verrassende, soms grappige twist aan onze dagelijkse beslommeringen.

### Swipen en scrollen

Want ooit was lezen een rustige aangelegenheid, het bladeren door de pagina's van een boek in je vertrouwde, gemakkelijke stoel. De geur van papier. Maar vandaag de dag open je met slechts een tik op het scherm de poort naar een wereld van informatie, van nieuwsartikelen tot pakkende blogposts. Niet meer dagelijks wachten op een mogelijke brief, maar direct toegang tot een pretpark met informatie en entertainment. Want wie had gedacht dat lezen ooit zou evolueren tot een intense scroll-sessie op je favoriete social media platform? Geen pagina's meer om te bladeren, maar pixels om te swipen en te scrollen. Een digitale ontmoetingsplaats van schrijvers en lezers, zonder dat je je huis hoeft te verlaten.

En laten we niet vergeten dat sociale media ons allemaal podiumkunstenaars heeft gemaakt! Iedereen kan op elk moment op het virtuele podium plaatsnemen en gedachten en meningen delen met een wereldwijd publiek. Onder een pseudoniem als het moet. Dus voorbij met de plankenkoorts. Kom maar op met die schijnwerpers en deel je monoloog in het digitale theater. In ieder van ons zit een Bo Burnham.

### L8r

Ook schrijven heeft zich aangepast aan dit digitale tijdperk. Geen zorgen meer over het uitvegen van die onbedoelde inktveeg, maar in plaats daarvan het selecteren van de juiste emoji's en afkortingen om onze gevoelens uit te drukken. Glimlachen doe je met een smiley, en 'later' kan worden afgekort tot 'l8r'. Het is als het ontdekken van een nieuwe taal; een die gemakkelijk maar ook verwarrend kan zijn.

Want, welke afkorting en emoji mag je wanneer gebruiken en welke zijn 'not done'? Laatst nog maande ik mijn puber, die ergens logeerde, al append om gezond te eten en vette dingen te laten staan. Eenmaal thuis werd ik er voorzichtig op geduid dat mijn zorgvuldig geselecteerde aubergines en donuts daarvoor niet helemaal de juiste emoji's zijn. Vreemd. Want aubergines zijn groenten, toch? Ik had op mijn beurt dan weer niet begrepen wat het 'LMAO' van mijn puber betekende – wie of wat is toch die LMAO? – maar had er niet naar durven vragen omdat dat waarschijnlijk 'cringe' zou zijn en ik een enorme 'boomer' zou lijken. Het resultaat: grote spraakverwarring. Pff... moeilijk hoor, die nieuwe taal.

Dan ga ik nu maar weer eens verder aan mijn online boodschappenlijstje voor de Jumbo. Eh... mag ik nog steeds de aubergines aanklikken? En mogen dat er twee zijn?

*Karin  
Jurgen*

# SHOPPING

**Onkruid is voor jou op zoek gegaan naar de leukste (duurzame) producten. Welk product heeft ons hart gestolen en waar konden we niet mee wachten om te gaan gebruiken? Prijzen zijn exclusief eventuele verzendkosten.**

## ZoMa Frequentie Sprays

Marjolein Berendsen en ZoMa hebben drie heerlijke Frequentie sprays ontwikkeld die jou ondersteuning bieden op ieder moment. Deze geurfrequenties zijn perfect voor therapeuten en coaches, maar ook voor diegenen die geïnteresseerd zijn in het verkennen en helen van hun innerlijke zelf.

**Lichtbrenger:** De geurfrequentie Lichtbrenger is er voor jou om je volledig in jouw licht te laten staan, stralend vanuit jouw pure Zijn. Het helpt je in een verdiepende bewustzijnsschift. De frequentie zorgt voor een oprissing van de aura en brengt jouw energie weer in balans. De blend is verrijkt met amethyst steentjes. Amethyst heeft een beschermende en zuiverende werking. Deze frequentie is perfect om te gebruiken tijdens meditatie en om een gevoel van ruimte en licht te creëren in je geest.

**Schaduwwerk:** De geurfrequentie Schaduwwerk is een aardse frequentie die je helpt om oude pijnen en trauma's aan te kijken, te doorleven en te helen. Het kan moeilijk zijn om deze delen van jezelf onder ogen te zien, maar door dit te doen, kun je meer innerlijke rust en balans bereiken. De blend is verrijkt met rozenkwarts steentjes. Rozenkwarts is bij uitstek de steen van het hart en liefde. Deze zorgen ervoor dat je met zachtheid je donkere stukken kunt aankijken. De spray is behulpzaam bij het verwerken van oude emoties en traumatische

ervaringen. En geeft je gronding wanneer je dit nodig hebt.

**Spaceholder:** De geurfrequentie van Spaceholder helpt je om een veilige, liefdevolle bedding en heilige ruimte te creëren voor jou en je cliënt tijdens energetisch werk. Deze prachtige frequentie kan je helpen om je te concentreren en je gefocust te houden op wat op dat moment belangrijk is. De blend is verrijkt met bergkristal. Bergkristal heeft een enorme geneeskracht en is bij uitstek geschikt voor alle vormen van energetisch werk, healings en eigenlijk alle hulpverlenende sessies.

**Te bestellen vanaf € 23,95 in de webshop [zoma-opleidingen.nl](http://zoma-opleidingen.nl)**



## 'Door de bomen het bos weer zien'

*Door de bomen het bos weer zien* is de titel van het nieuwe bomenboekje van de hand van Arie Pieters. Een boek dat weer heel wat fraaie, historische bomenfoto's uit soms lang vervlogen tijden bevat, maar toch vooral een 'aanklacht' is tegen het steeds vaker kappen van gezonde bomen, Ondanks dat de positieve effecten van bomen voor mens en dier én klimaat dubbel en dwars bewezen zijn.

**Door de bomen het bos weer zien / Arie Pieters / ISBN: 9789464857207 / €15,75, 124 pagina's/85 zwart-wit afbeeldingen / uitgegeven via het self publishing platform [Mijnbestseller.nl](http://Mijnbestseller.nl) Bestellen kan online [Mijnbestseller.nl](http://Mijnbestseller.nl) en te koop bij de boekwinkels.**



## Kinderyogakaarten - Beestenboel



De Kinderyogakaarten van Helen Purperhart, de bekendste kinderyogadocente van Nederland, maken yoga voor kinderen (2-12 jaar) tot een waar feestje.

Dieren nadoen vinden alle kinderen leuk! Kinderyoga is niet alleen goed voor het soepel en sterker maken van het lichaam, maar vooral superleuk om te doen. De oefeningen zijn niet prestatiegericht en kunnen thuis, op school of in de kinderopvang worden ingezet. De kaarten zijn mooi en vrolijk geïllustreerd met een 'hoe-doe-ik-dit-beest' en een bijpassende vraag: 'Ik ben een gorilla en ik ben stoer. Wanneer ben jij bang?'

De kinderyogakaarten zijn onderdeel van de unieke lijn kaartensets en een bijbehorend boek over yoga, meditatie en massage die Helen Purperhart ontwikkelde. De kaarten zijn een bron van inspiratie en technieken voor ouders, docenten en coaches.

Van de kinderyogakaarten alleen al werden meer dan 10.000 exemplaren verkocht! Kijk op [kinderyoga.nl](http://kinderyoga.nl) voor meer informatie.



**Kinderyogakaarten - Beestenboel / Helen Purperhart / Uitgeverij: Ankhhermes / ISBN: 9789020220704 / € 22.50**



## Edelstenenkaarsen Heksenhuisje

Heb jij ook zin om lekker te cocoonen op de bank? Kopje thee, stukje chocolade en een goed boek. Deze edelsteenkaars sluit daar helemaal bij aan! Pumpkin Spice is op basis van Kaneel, Kruidnagel, Gember en Nootmuskaat. Dit zorgt voor een heerlijke warme en geborgen sfeer in je huis. Daarnaast zijn er in deze edelsteenkaars Rode Jaspis stukjes toegevoegd. Rode Jaspis heft diepliggende blokkades op en beschermt tegen beïnvloeding van andere mensen. Het is een sterk aardende steen, wat goed past in deze herfst periode.

**Deze heerlijke edelsteenkaars brengt overvloed, bescherming en warmte, kost € 13,95 en is te bestellen op [huisjevandeheks.nl](http://huisjevandeheks.nl).**

## ADVENTSKALENDER

Met de Adventskalender van Hope & Joy tel je af naar Kerst met 24 dagen lieve woorden. Voor wie maak jij de donkere dagen wat lichter dit jaar? Met deze Adventskalender heb je dagelijks een blijvend cadeautje voor je ziel. De lieve en krachtige woorden van Hope & Joy zorgen ervoor dat je elke dag opnieuw beseft hoe bijzonder je bent!

Begin elke dag met een bemoedigende tekst in de donkere dagen voor Kerst. De Adventskalender telt af van 1/m 24 december met elke dag een kaartje met een krachtige spreuken als: "Je bent een wonder. Blijf je verwonderen over alles om je heen" of "Je bent compleet. Alles wat je nodig hebt, heb je in je". Je kunt de kaartjes plaatsen in de bijpassende houder. Hier is ook ruimte voor een kaarsje, zodat je een lichtje brandt voor jezelf of iemand anders.



De Adventskalender bestaat uit een set van 24 geïllustreerde kaartjes in linnen bewaarzakje, een stevig beukenhouten standaard, 4 bijenwas kaarsjes en een kaart met uitleg. De kaarten zijn gedrukt op milieuvriendelijk papier, zo ben je lief voor jezelf én voor het milieu. De Adventskalender is verkrijgbaar van **15 september t/m 30 november** voor € 21,95. [www.hopeandjoy.nl/winkel/adventskalender-setje-lieve-woorden](http://www.hopeandjoy.nl/winkel/adventskalender-setje-lieve-woorden)





Aaron Götze (25) studeerde Taal- en Letterkunde en Bedrijfscommunicatie aan de universiteit van Leuven. Hij werkt als redacteur bij het Kortrijks Handelsblad, geeft bijles Duits aan scholieren en is in z'n vrije tijd steevast op het basketbalveld te vinden. Toen hij twee jaar geleden zijn eerste bundel korte verhalen schreef, ontdekte hij zijn liefde voor de pen. Voor Onkruid schrijft hij over de uitdagingen die het leven hem als duurzame en bewuste millennial biedt.

## Taal is magie

Soms lijkt het wel alsof we het massaal zijn vergeten, maar drie jaar geleden stond de wereld in brand. Het coronavirus had ons allemaal in zijn greep. De lerarenopleiding die ik destijds volgde stond helemaal op z'n kop – want ja, hoe kan je nu stage doen als alle scholen dicht zijn? – en alle lessen werden geschrapt.

Die speciale situatie zorgde plots voor een overvloed aan datgene wat we steeds te kort lijken te hebben: tijd. Ik had plots heel erg veel tijd. Want ja, veel was er niet te beleven. En dus besloot ik tijdens die eerste lockdown eens mijn vulpen van onder het stof te halen en begon ik aan mijn eerste kortverhaaltje.

### De kracht van taal

'A word after a word after a word is power', zei ooit de Canadese schrijfster Margaret Atwood. Een waarheid als een koe. Al snel kreeg ik door hoe ontspannend en fijn het was om een nieuwe wereld te creëren en mezelf daar ook volledig in te verliezen. Het was via de kracht van taal dat ik die miserabele periode zonder kleerscheuren doorgekomen ben.

Ook na de lockdown bleef ik schrijven en de vreugde om die verhaaltjes met de mensen in mijn dichte omgeving te delen, is simpelweg ongekend. Of hoe je met woorden mensen kan begeisteren, verblijden en raken. Taal is magie.

Onlangs kreeg ik tijdens een sollicitatie bij de VRT, de openbare omroep in België, de vraag of ik in mijn vrije tijd ook met taal bezig ben. Ik had nooit gedacht dat het professioneel van pas zou komen, maar ik

kon trots zeggen dat ik verhaaltjes schreef. En dat ik in dit prachtige magazine mijn hersenspinsels mag neerpennen. Stiekem hoop ik dat dat soort niet-alledaagse hobby's de doorslag geeft ten opzichte van andere sollicitanten.

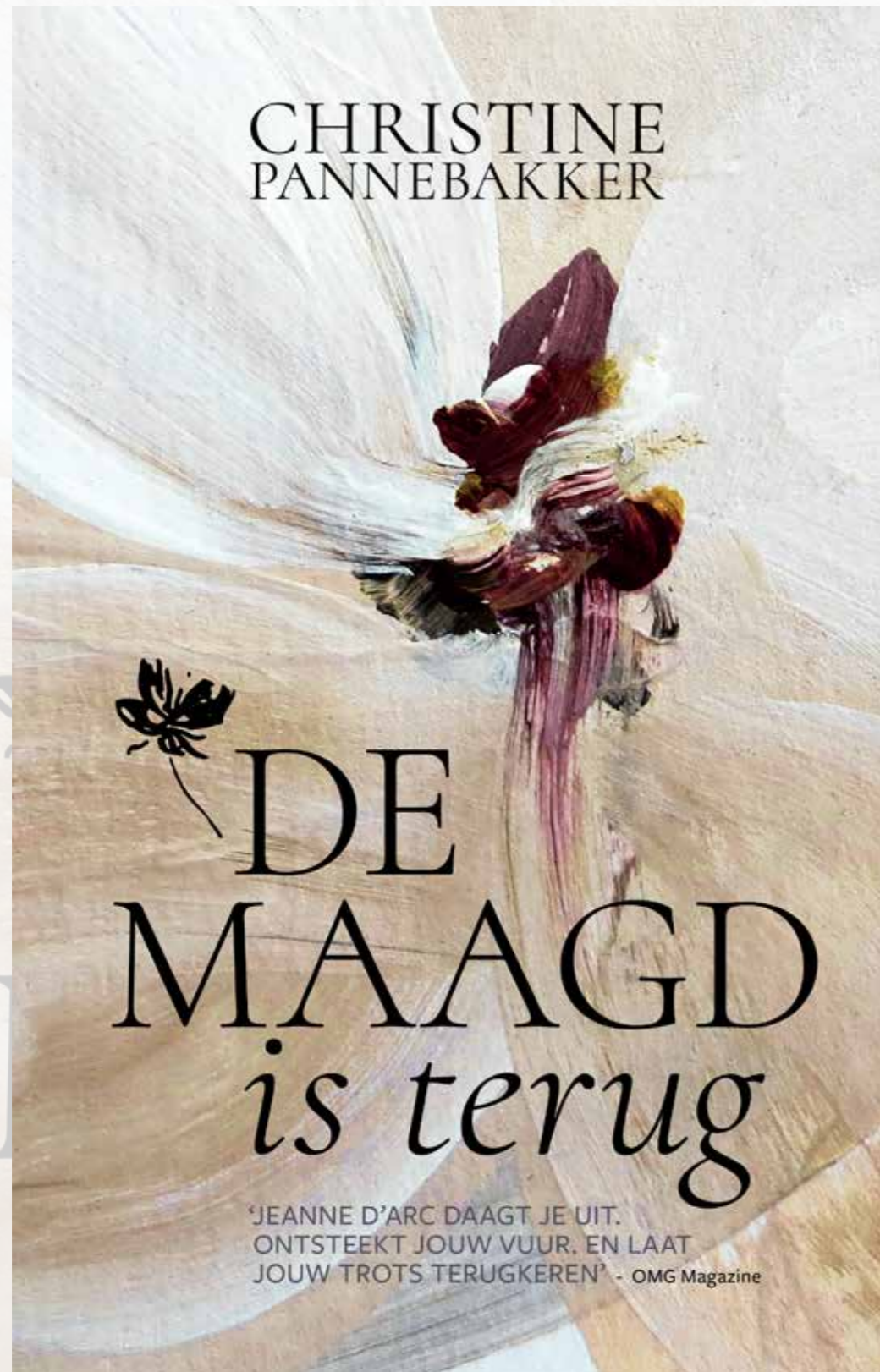
### Schrijfmicrobe

Ik schreef ondertussen al een tiental verhaaltjes, maar eerlijk: zonder de komst van dat smerige virus was ik er wellicht nooit aan begonnen. Toch raar hoe de dingen soms lopen... Misschien had die hele covidperiode dan toch ook z'n voordelen. In een wereld vol voortdurende prikkels leerde ik die maanden focussen op mezelf en stil te staan bij wat ik écht graag doe: schrijven.

Laat me heel erg duidelijk zijn: het laatste wat ik wil is pleiten voor een tweede mondiale epidemie. Maar even afstand nemen van de chaos die het leven is en stilstaan bij wat je echt wil in het leven – ideaal tijdens een lockdown – lijkt me van tijd tot tijd allerminst een slecht idee...

Twee jaar geleden raakte ik twee keer besmet met het coronavirus. Gelukkig ben ik vandaag de dag van alle symptomen verlost. De gevolgen van de schrijfmicrobe die toen bezit van me nam voel ik daarentegen nog elke dag...

AARON



## Cadeau voor *nieuwe abonnees*

Onkruid staat boordevol inspirerende verhalen, reportages, praktische rubrieken en pittige interviews waar je lekker voor gaat zitten. Wil jij niets missen en op de hoogte blijven van al het nieuws? Word abonnee! Dan ontvang jij een jaar lang Onkruid in je brievenbus. Geniet van het leven en groei mee met ons, zeker nu de tijd van verandering voor ons ligt.

### **De maagd is terug 'De oproep van de eeuw.'**

Ben jij ooit onder een steen gekropen? Met je rug hoog opgetrokken. Hopend dat de storm over zou trekken? Dit is het moment om op te staan. Jeanne d'Arc streed voor haar vaderland, in een ijzeren korset van heiligheid. Nu is ze terug om jou blootvoets en onverschrokken te leiden naar je moederland.

Leg de dertienkoppige jury het zwijgen op. Claim jouw heksen-DNA. En leef je ontembare missie. 'Aan het eind van de dag is grenzeloos gelukkig zijn de grootste daad van burgerlijke ongehoorzaamheid.' De maagd is terug. En ze kijkt naar jou.

De maagd is terug / Christine Pannebakker/  
Arc Publishers / ISBN: 9789492597410 /  
€ 20,00

*Let op: Aanbieding loopt zolang de  
voorraad strekt.*



Of kies voor **10% korting** op een jaarabonnement

**Abonnee worden?**

Neem nu een jaarabonnement voor € 39,50

**Bel 0251 - 257924 of meld je aan via [onkruid.nl](https://onkruid.nl)**



Verhalen schrijven doe ik al mijn hele leven. Ik heb nog ergens een smoezelig papiertje met mijn allereerste verhaal: Kees heeft kans. Ik was een jaar of zes en had net leren schrijven. Inmiddels heb ik van het schrijven mijn werk gemaakt. Ik schrijf artikelen in opdracht en ik schrijf verhalen voor mezelf. Dat laatste doe ik inmiddels ook serieus: op 27 augustus kwam *Zonderland* bij Uitgeverij Passage uit: mijn tweede roman.

## *Zonderland, een onheilspellende toekomstroman*

**Wat ik als kind nog niet wist, is dat het schrijven van fictie meer inhoudt dan gewoon maar je creativiteit laten stromen. Daar begint het wel mee, maar vervolgens ben je nog vele uren kwijt aan het herschrijven, herlezen, opnieuw herschrijven, totaal omgooien soms, schrappen, weer lezen, redigeren en corrigeren.**

Zelf geniet ik vooral van die eerste creatieve fase. Dan laat ik de ideeën opborrelen, komen interessante personages tot leven en ontstaat er een wereld die steeds meer kleur krijgt. Al associërend kan een verhaal dan nog alle kanten opgaan.

Zo ben ik ooit begonnen aan mijn vorige roman *Leegland*. Ik wilde weleens een boek schrijven in het speculatieve genre: een lekker, dystopisch verhaal en dacht na over wat er allemaal mis kon gaan met onze wereld. Wat als alles waar ik me grote zorgen over maakte echt zou gebeuren? Ik dacht na over de stijgende zeespiegel en de klimaatverandering, over dictaturen en polarisatie en zo ontstond heel geleidelijk de wereld van *Leegland* en *Zonderland*.

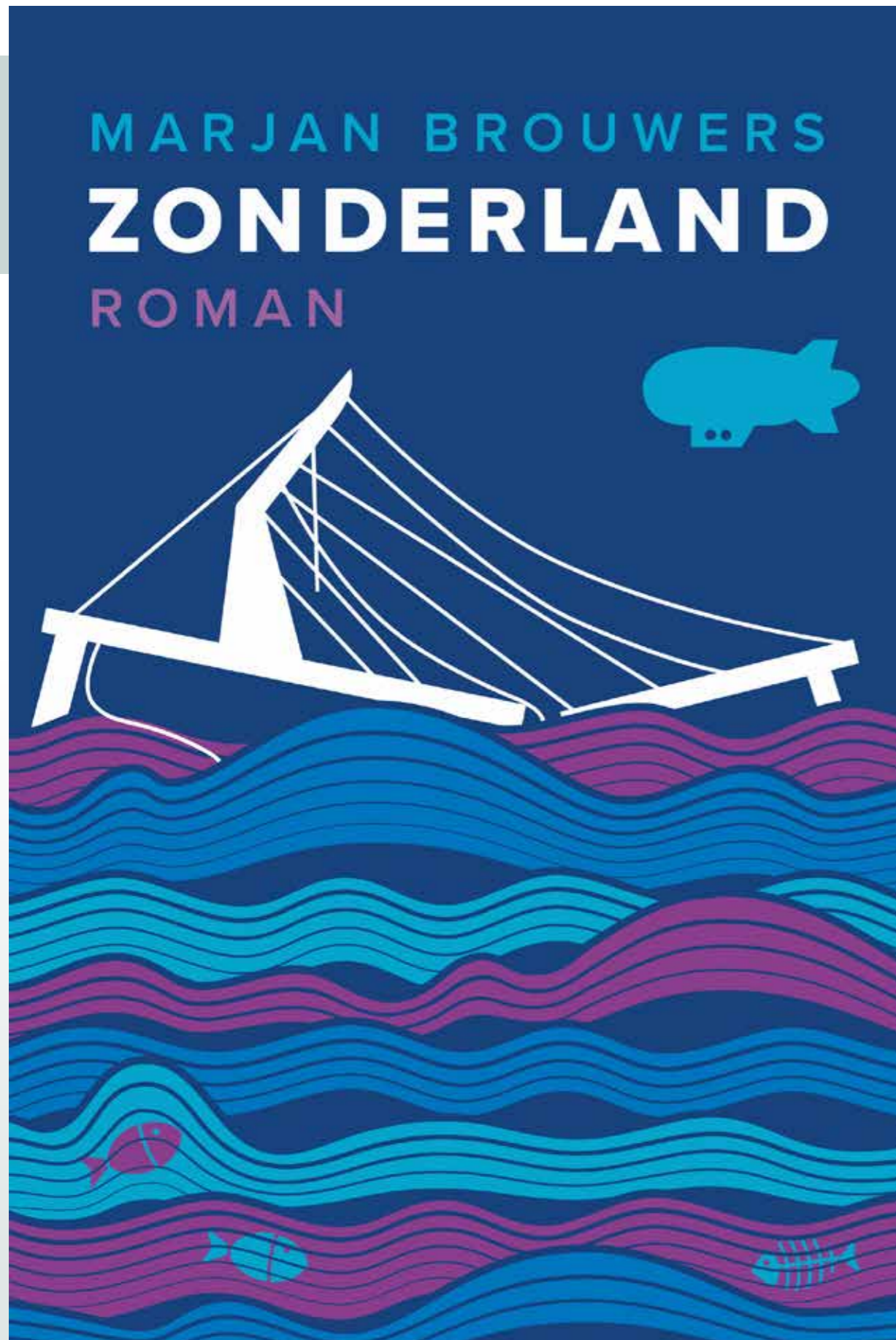
In beide romans staat Nederland grotendeels onder water als gevolg van de zeespiegelstijging en bombardementen door de Britten. Het land is een republiek geworden en wordt geleid door een hardvochtige dictator. En dan is er ook nog eens het Vikingvirus. Dat laatste idee bedacht ik al in 2016. Het was behoorlijk schokkend om in 2020, toen *Leegland* verscheen, te ontdekken dat de werkelijkheid me had achterhaald. Tegelijkertijd werd ik achtervolgd door het beeld van een jonge vrouw in een trein met maar één wens: wegwezen, het bos in.

Die vrouw groeide uit tot mijn hoofdpersoon Senna, die als kind is geronseld door het leger en ontdekt dat er een ander leven bestaat dan dat van een kille vechtmachine.

*Zonderland* gaat verder waar *Leegland* ophoudt, maar is ook afzonderlijk te lezen. Senna gaat in verzet tegen het dictatoriale regime van de Republiek Nieuw-Nederland en is bereid daarvoor heel ver te gaan. Eva, de dochter van een meedogenloze arts, wil het misdadige werk van haar overleden vader rechtzetten, maar komt voor dezelfde harde keuzes te staan als hij. En dan is er Dion, een jonge, onbevengene knul uit het ondergelopen Amsterdam, die zijn hoop heeft gevestigd op de dictatoriale president van de Republiek. *Zonderland* is een verhaal over jonge mensen die in een gewelddadige wereld zonder hoop toch alles op alles zetten om de toekomst beter te maken. Maar wat als ze onderweg onmogelijke keuzes moeten maken met rampzalige gevolgen? Wat als alles wat ze vrezen toch dreigt te gebeuren?

*Marjan Brouwers*

*Zonderland* / Marjan Brouwers / Uitgeverij Passage / ISBN: 9789054524236 / € 21,00 / [uitgeverijpassage.nl](http://uitgeverijpassage.nl)





# SPOTLIGHT

## Ecoprint Specialist

In de wereld van kunst en ambacht zijn altijd mensen die uitblinken op hun eigen unieke vakgebied. Een van deze getalenteerde mensen is Rachel van der Weerd, een gepassioneerde ecoprint-specialist die met haar creativiteit en vaardigheden de natuur omtovert in adembenemende kunstwerken. Met haar zelfontwikkelde doe-het-zelf-pakketten, workshops en gastvrije atelier, brengt ze ecoprinten binnen handbereik van liefhebbers overal ter wereld. Rachels artistieke reis begon toen ze gefascineerd raakte door de mogelijkheden van ecoprinten – een techniek waarbij ze de pigmenten uit de natuur haalt en overbrengt op zijde, wol, linnen en leer. Het proces omvat het gebruik van bladeren en bloemen die als ‘stempels’ fungeren, om prachtige afdrukken te creëren. Het resultaat is verbluffend en elk stuk is uniek in zijn eigen recht.



Rachel van der Weerd



Haar passie voor ecoprinten bracht Rachel ertoe om haar kennis te delen met anderen. Ze besloot haar eigen doe-het-zelf-pakketten te ontwikkelen, zodat mensen thuis kunnen genieten van de betoverende wereld van ecoprinten. Met pakketten als ‘Bladgaaf werken op wol’, ‘Toewerken naar bladgoud op satijnzijde’, ‘Bladwijzer met linnen, tannine en ijzer’ en ‘Blad- en bloemprint op leer’ kan ieder zich laten inspireren door de natuur en zelf kunstwerken creëren.



Een van de nieuwste toevoegingen aan haar assortiment is het ‘Blad- en bloemprint op leer’ doe-het-zelf-pakket. Dit biedt een geweldige gelegenheid voor mensen om hun creatieve horizon te verbreden en hun favoriete leren items te verfraaien met prachtige, natuurlijke prints.



De doe-het-zelf pakketten van Rachel bevatten alle benodigde ingrediënten, Landscape verpoeders en uitgebreide stap-voor-stap-instructies. Met de duidelijke en toegankelijke uitleg kunnen zelfs beginners in ecoprinten genieten van een bevredigende, creatieve ervaring.

Atelier Het Kleine Huis, gevestigd aan de idyllische Martenatuin in Franeker, is het kloppende hart van Rachels artistieke werk. Het is niet alleen een plek waar ze haar kunstwerken creëert, maar ook een warme en uitnodigende omgeving waar ze workshops in transparant vilten en ecoprint aanbiedt. Deelnemers worden ondergedompeld in de wereld van ecoprinten terwijl ze genieten van Rachel's vakkundige begeleiding en inspirerende, creatieve proces.

Rachel van der Weerd is niet alleen een getalenteerd kunstenaar, maar ook een gastvrije en gedreven persoon. Haar passie voor ecoprinten is aanstekelijk en ze zorgt ervoor dat iedereen die haar atelier betreedt, wordt aangemoedigd om zijn eigen creativiteit te ontdekken.

Rachel van der Weerd heeft een blijvende indruk gemaakt in de wereld van ecoprinten. Ze blijft mensen verrassen en inspireren om hun eigen artistieke reis te beginnen en de schoonheid van de natuur vast te leggen op zijde, wol, linnen en leer.

Als je ooit de kans krijgt, breng dan een bezoek aan Atelier Het Kleine Huis in Franeker en laat je betoveren door Rachels ecoprint-kunstwerken en haar liefde voor creativiteit en natuur.

**Rachel van der Weerd / Atelier Het Kleine Huis / Franeker / 06-28700587 / atelierhetkleinehuis.nl**

Jackelien Alberts is afgestudeerd in Architectuurgeschiedenis aan de Universiteit Groningen. Na haar afstuderen werd bij haar diabetes type 1 ontdekt en in dezelfde periode werd ze slechthorend aan beide oren. Het leren omgaan met chronisch ziek en slechthorend zijn, heeft nogal een impact op je leven. Bij Jackelien heeft dat geleid tot het besluit om in 2017 haar eigen bedrijf te starten, Jackelien Alberts Illustratie.

IF IT MAKES YOU  
HAPPY IT DOESN'T  
HAVE TO MAKE  
SENSE TO OTHERS

Hierdoor was het mogelijk om haar eigen tempo van leven te volgen. Daarbij kwam dat ze er gaandeweg was achtergekomen dat ze van haar passie, het creëren met haar handen, haar beroep wilde maken.

**Jackelien heeft een online shop:**  
[www.etsy.com/shop/JackelienAlberts](http://www.etsy.com/shop/JackelienAlberts)

Wil jij een keer in de rubriek Spotlight staan?  
Stuur een e-mail naar [redactie@onkruid.nl](mailto:redactie@onkruid.nl) en deel jouw verhaal.

## IN HET VOLGENDE NUMMER

Het einde van het jaar komt steeds sneller in zicht. Herinner jij je nog wat jij het afgelopen jaar allemaal hebt gedaan? Neem jij de tijd om terug te kijken?

Het volgende nummer van Onkruid  
verschijnt vrijdag **24 november**



## De Magdalena Meditaties



*Wil jij nog meer verbinding maken met het goddelijke vrouwelijke?*

Laat je inspireren door Michelle Shanti die, gebaseerd op het boek *Ik, Maria Magdalena*, een serie meditatie over Maria Magdalena en Egyptische Godinnen ontwikkelde om je te verbinden met alle aspecten van de divine feminine.

Scan de QR code om naar het programma te gaan of kijk op [www.michelleshanti.nl](http://www.michelleshanti.nl) onder **MAGDALENA MEDITATIES**



## LEER MANIFESTEREN MET LEVENSENERGIE VOOR VITALE MENSEN, NATUUR EN ORGANISATIES



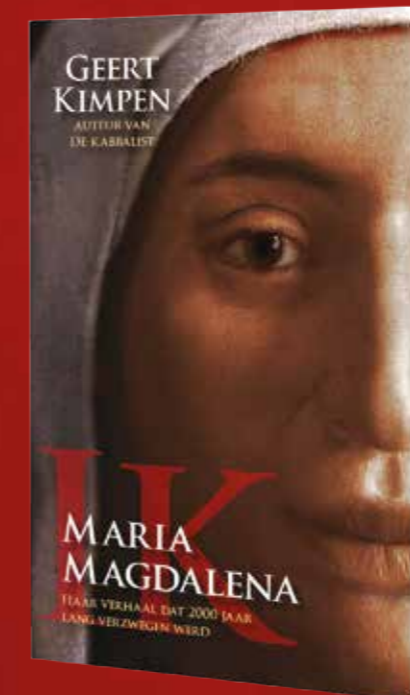
INTENSIVES

• **ENERGIEBEHEER** LIVE  
*Voor vitale mensen, natuur en organisaties*

• **ENERGY MANAGEMENT** ONLINE  
*Manifesteer overvloed en vitaliteit voor jezelf, de natuur en bedrijven*

# ECOINTENTION.COM

## DE LANGVERWACHTE NIEUWE ROMAN VAN GEERT KIMPEN



*'Uitmundende vertelkunst en grondige research gecombineerd met diepzinnig spirituele leringen. Geert Kimpen levert een onvergetelijke Maria Magdalena af.'*  
– **Kathleen McGowan**, internationaal bestseller-auteur van *De Magdalena trilogie*

*'Al meteen bij de eerste pagina's voel je de research en mystieke lagen in Kimpens schrijven, naast zijn vloeiende stijl.'*  
– **Susan Smit**, bestsellerauteur en columnist

**NU OVERAL VERKRIJGBAAR**

[www.geertkimpem.com](http://www.geertkimpem.com)



**Onze missie? 0% emissie!**

**HUB**



**MovR**



**BOX**



City-e biedt slimme, innovatieve transportmiddelen die ervoor zorgen dat bedrijven op een CO<sub>2</sub>-uitstootvrije manier de logistiek binnen het bedrijf kunnen inrichten zodat die bijdraagt aan een groen en duurzaam werkproces binnen bedrijven. Het bedrijf is importeur van de Rytle Cargobikes, De MovR, TriLiner en de TriLiner + voor aanhanger.

Meer informatie vind je op de website [citye.nl](http://citye.nl) of neem contact op via  
**Telefoonnummer: 088-2733444 | E-mail: [info@citye.nl](mailto:info@citye.nl)**