

Onkruid

Lekker tegendraads leven

Op zoek naar een manier om jezelf verder te ontwikkelen?

Laat je inspireren door de **Onkruid Opleidingenspecial**

't Natuurlijk Huus

Vraag de aarde niet om meer te produceren
Doe meer met wat de aarde al geeft

De Ontmoeting

Leren van en mét elkaar
kunnen we levenslang

De Creatiespiraal

Laat jouw dromen uitkomen



MICHAEL PILARCZYK

“Het is belangrijk dat je lichaam en geest één zijn. Alleen dan vind je rust in jezelf.”

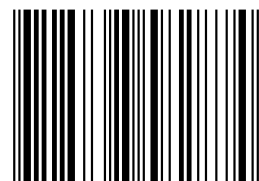
Geef mediteren op een eenvoudige manier een plek in je dagelijks leven

+ WIN EEN JAARABONNEMENT OP DE MEDITATION MOMENTS APP

En verder nog

- ▶▶▶▶▶ Puur natuur: fotograaf René Vaillant is al vroeg op pad (pag. 18)
- ▶▶▶▶▶ In Eten van Ilona serveren we uitmuntende smoothies (pag. 60)
- ▶▶▶▶▶ Ontdek alle andere fantastische winacties (pag. 37, 67, 70 & 77)
- ▶▶▶▶▶ The Raw Art Method: ook jij kunt kunstzinnig creatief zijn (pag. 80)

Nr. 269 augustus/september 2022 € 6,95



BP/vmb 8 718868 582874

Maakt de
huid van
binnenuit
mooier.



NIEUW



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

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 Collageen



Scan de QR-code voor
meer informatie
over SilSolutions



VITAKRUID®
DRIVEN BY HEALTH

Op de omslag

INHOUD

7 De Ontmoeting

Leren van én met elkaar

28 Verder ontwikkelen?

Lees de Onkruid Opleidingspecial

60 Eten van Ilona

Uitmunten smoothies

18 Puur natuur

Fotograaf René Vaillant is op pad

34 De Creatiespiraal

Laat jouw dromen uitkomen

37, 67, 70 & 77

Meerdere fantastische winacties!

20 Michael Pilarczyk

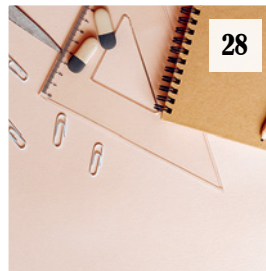
Als lichaam en geest één zijn

40 't Natuurlijk Huus

Doe meer met wat de aarde al geeft

80 The Raw Art Method

Ga 'gewoon' klieren met verf



Persoonlijk & actueel

7 De ontmoeting

Leren als rode draad in je leven

18 Puur natuur

Stel je eens voor...

62 Moeder van vier

Lost in translation

8 Brieven aan Onkruid

Heerlijk op de fiets

20 Pak iedere dag

Een heerlijk rustmoment

65 Netwerkjes

Voor en door lezers

10 Ga nu op pad

Thuiskomen bij JeZelf

40 Duurzaam ondernemen

't Natuurlijk Huus

72 Duurzaam en bewust

Opleiding en afleiding

12 Leef gezond

Word jij een Clover lover?

44 Huishoudboekje

Martine heeft haar eigen klussenpot

80 Spotlight

Zonder donker geen licht

15 Eten met smaak

Jackfruit als vleesvervanger

46 Hoogsensitief

Perfect willen zijn

Omslagfoto

Michael Pilarczyk laat ons zien hoe eenvoudig mediteren kan zijn.
Fotograaf: Linda Hemes

16 Onze aarde

Overschot aan zonnepanelen

58 Je eigen kracht

Een magisch papiertje

INHOUD

Onkruid beleeft

28 Onkruid Opleidingenspecial

Hoe wil jij je verder ontwikkelen?

34 De spiraal van Marinus

Je kunt alles wat je wilt

50 Getest

De reparatiestick van Fixlts

54 DIY

Breng de zomer naar je tuin

56 Marry's Kruidentuin

Het is tijd voor de akkerhoning

60 Eten van Ilona

Uitmundend lekker en gezond

66 Onkruid leest

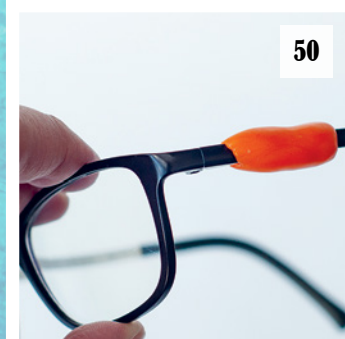
De kracht van je lichaam

70 Schrijver

De illusie-industrie

74 Let's talk about

2022: een leven lang leren



Service

76 Shopping

We vinden de leukste spullen

78 Een jaar lang Onkruid

Dan mis je niks meer

Neem nu een jaarabonnement en krijg deze handige RVS drinkbeker van Klean Kanteen cadeau!



81 Het volgende nummer

We gaan in verbinding!

82 Colofon

Algemene informatie

Het leven is één grote leerschool

Straks gaan de kinderen weer op weg naar school. De vakantie is voorbij en zij mogen de schoolbanken weer in. Hoe zit dat eigenlijk met jou? Zou jij nog iets willen leren? Je kent het bekende spreekwoord 'je bent nooit te oud om te leren' vast wel. Eigenlijk is het leven ook één grote leerschool. Iedere dag is er wel iets waar je van kunt leren. Het kan in hele kleine dingen zitten. Misschien zegt iemand een keer iets tegen jou, wat je doet beseffen dat jij het nog nooit zo had bekeken. Het zet je in beweging en je gaat ermee aan de slag. Leren kan ook een veel groter project zijn, een omscholing bijvoorbeeld. Doe jij al jarenlang hetzelfde werk en heb je eigenlijk nog steeds de wens om voor je droombaan te gaan, maar mist alleen de kennis? Wat let je? Ga ervoor en zorg dat je die kennis tot je neemt. Leren is leuk!

Leren gaat niet alleen om het behalen van een papiertje. Leren is ook werken aan jezelf op persoonlijk vlak. Leer bijvoorbeeld om elke dag aandacht te geven aan jezelf met behulp van mediteren. **Michael Pilarczyk** vertelt hoe je op een eenvoudige manier een rustmoment kunt nemen

voor jezelf (pag. 20). Je kunt ook leren om op een andere manier te gaan leven. Dat is wat Harrie en Agnes, van **'t Natuurlijk Huus** in Raalte hebben gedaan (pag. 40). Zij hebben geleerd om te leven op het ritme van de natuur. En hoe leer je om je dromen tot een echt tastbare creatie om te zetten? Als je de twaalf stappen van **De creatiespiraal** van Marinus Knoope volgt, dan kan het bijna niet misgaan en leer jij hoe jij je dromen kunt waarmaken (pag. 34).

Is er al een tijdje een waakvlammetje binnen in jou aanwezig dat je laat weten dat je zin hebt om iets te gaan leren? Weet je alleen nog niet precies wat dit zou kunnen zijn? Dan vind je inspiratie in onze **Opleidingenspecial** (pag. 28), waarin een aantal opleidingen wordt belicht. Wie weet laait het vuur helemaal in je op en schrijf jij je in voor een opleiding of cursus.

Wat ben jij van plan om te gaan leren? We zijn benieuwd! Laat het ons weten. Stuur een mail naar info@onkruid.nl.



Ivoonne Sprok
Hoofdredacteur

Volg Onkruid via Facebook: facebook.com/onkruidmagazine
Bezoek onze website: onkruid.nl



Spark of Light Yoga

Yoga verruimt je blik en maakt de wereld mooi.



Verdiep je in de wijsheid van yoga:
juli en augustus: zomer-weekenden
8 - 13 augustus: yin yoga opleiding (50 uur)
v.a. 3 september: hatha yoga opleiding (200 uur)
ook yoga nidra, chakra yoga, meditaties & meer ...
Info bijeenkomsten: 5 & 20 augustus

Basisopleiding: 200 uur
Vervolgopleiding: 300 uur
Specialisaties: 50 uur

12 weekenden
6 modules van 50 uur
info@sparkoflightyoga.com



Jouw agenda voor 2023!



inclusief
maan-
kalender

Bestel direct voor € 15 bij je boekhandel of
www.inspirerendleven.nl

TUDSCHRIFT VOOR
Koga

Voor
ontwikkeling
van lichaam & geest



Neem nu een
abonnement:
4 nummers voor
€ 32,00 of geef een
abonnement
cadeau

Hét yogablad
met diepgang

Ga voor een inblikxemplaar naar de website
WWW.YOGA.NL



DE GRENZEN VAN ONS DENKEN ZIJN DE GRENZEN VAN ONZE WERKELIJKHEID



Wie leert ons hoe te denken? Wiens belang dient jouw werkelijkheid? Laat deze mythe de grenzen van je bewustzijn oprekken. Ontdek wat het werkelijk betekent om mens te zijn. Want ontdaan van illusies, hebben we de kracht om de wereld beter te maken.

'De illusie-industrie' door Melanie Mehrer.
Bestel via WWW.ILLUSIE-INDUSTRIE.NL

€21,34

Levensfases en ‘onderweg zijn’ als leerschool

“Leren, het is een rode draad in mijn leven. Ik was drie en wilde naar school, net als mijn oudere broer. Ik mocht een dag kijken, maar moest geduld oefenen. Eerst vier worden. Datzelfde meisje van drie wilde leren schaatsen. “Jimme famke stiet by ús yn ‘e saak. Se wol redens ha”. Zonder dat mijn moeder het wist, was ik al in de winkel bij de schaatsenverkoper. ‘Zelluf doen.’ Wie kent het niet.

Als kind al had ik een stille wens om ooit in het buitenland te leven, andere werelden verkennen. Op mijn 42ste beleefde ik een sterk gevoel van ‘thuis’ komen, in Zuidwest Portugal. Eerder kreeg ik vanuit drie verschillende richtingen info over ‘Natuurlijk Coachen’. Daar heb ik naar geluisterd. Onderweg naar de trainingslocatie bij Loulé kreeg ik een flits/ingeving: ‘Jij ontvangt volgend jaar mensen op Faro, die speciaal voor jou naar Portugal komen’. Ongeloof, verwarring, en nieuwsgierigheid liepen daarna door elkaar heen. Ook dat ‘seintje’ nam ik serieus. Ik maakte mezelf drie maanden vrij om te onderzoeken wat het mij wilde vertellen. Een jaar later woonde en werkte ik als veertiger in Portugal. Een prachtige wereld om te verkennen met vrienden en coachingsgasten.

Iedere levensfase heeft zijn glans, uitdagingen en verrassingen. Als twintiger hield ik onbewust vast aan vertrouwde situaties, mijn blik verruimde enorm toen ik daar anders naar leerde kijken. Zeker droegen opleidingen daaraan bij, maar vooral ook het reizen, de natuur, de stilte en het onderweg zijn met jong en oud. Zo groeide en ontwikkelde zich mijn oog voor het creëren van mogelijkheden en dankbaar zijn voor dat wat ís. Niets is tenslotte blijvend, maar leren van en mét elkaar kunnen we levenslang. Als vijftiger ontstond de behoefte aan verandering. Terug naar de dynamiek van Nederland en deel uitmaken van een team, na jaren solistisch werken. Ik nam tijd voor bezinning op de vragen: Waar voel ik me mee verbonden en wat kan en wil ik daarin bijdragen? In mijn werk kies ik ervoor veertigplussers en medewerkers met hun pensioen in zicht te ontmoeten; met elkaar de dialoog aan te gaan over een gezonde en plezierige balans in het werkzame leven én daarna. Open-minded en ruimhartig onderweg zijn, ontmoeten en nieuwsgierig blijven, daar hou ik van. Ontwikkeling, gezondheid en van betekenis zijn, staan bij mij hoog in het vaandel.”

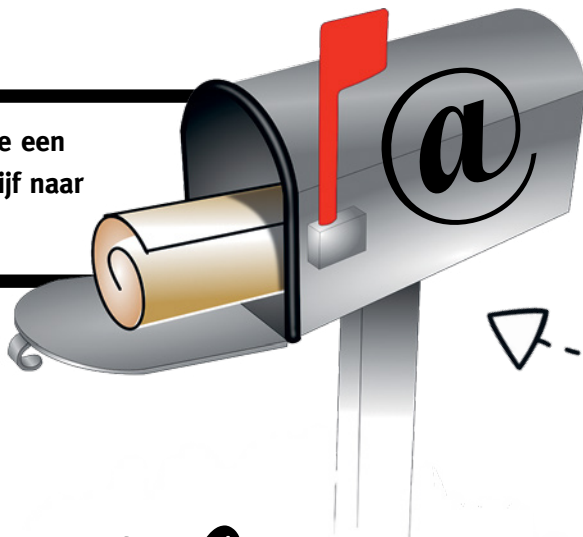
Jolanda Boomsma biedt inzicht en perspectief bij individuele loopbaanvragen, burn-out-herstel en outplacementtrajecten. Dit doet ze vanuit haar bureau I-Opener (zininjewerk.nl) in het Drentsche Aa-gebied en enkele maanden in Portugal. Daarnaast is zij, sinds april dit jaar, trainer en adviseur bij Stavoor Vitaliteit & Pensioen in Zicht (stavoor.nl). In heel Nederland en in Frankrijk biedt deze organisatie groepstrainingen voor de oudere werknemer.

Fotograaf: Matt Lagos



Wil jij ook net als Jolanda met jouw verhaal in Onkruid? Laat het ons weten! Stuur een e-mail naar redactie@onkruid.nl. We nemen dan zo spoedig mogelijk contact met jou op.

Wil je reageren op iets dat je in Onkruid hebt gelezen of wil je een verhaal met ons delen? Mail naar redactie@onkruid.nl of schrijf naar Redactie Onkruid, Postbus 270, 9670 AG Winschoten.



Brieven aan Onkruid



Heerlijk op de fiets

Leuk dat Onkruid een lans breekt voor een vakantie op de fiets. Wij hebben dat veel gedaan, ook toen de kinderen klein waren. Je moet geen 100 km per dag willen

doen, maar in kleine etappes ontdek je juist de allermooiste dingen in ons land. Ik vind het heel goed dat jullie het weer onder de aandacht brengen en hoop er nog vaker over te lezen. Want het is natuurlijk, duurzaam en betaalbaar. Alles wat Onkruid volgens mij zou moeten zijn.

Lies Stoker, Soest

Het is natuurlijk wel een echt zomer-onderwerp, maar het is leuk om te horen dat jij er net zo enthousiast over bent als wij. We komen er vast volgend jaar weer op terug.

Open dag

Vroeger organiseerde Onkruid nog wel eens een voorlichtingsdag over de opleidingen van het Onkruid College. Zijn jullie daarmee gestopt, ik zou daar graag langskomen.

Marel Berzo, Enschede

De afgelopen twee jaar waren door de coronamaatregelen dat soort bijeenkomsten niet goed mogelijk. Ook konden we niet op beurzen staan om voorlichting over de opleidingen te geven. Door de onzekerheid die er dit voorjaar nog was en vanwege de overname van Onkruid, hebben we besloten dat ook dit jaar nog niet te doen. Daarnaast zijn we volop bezig met het kijken naar een nieuwe invulling voor het Onkruid College. Zodra er nieuws is laten we het onze lezers weten.



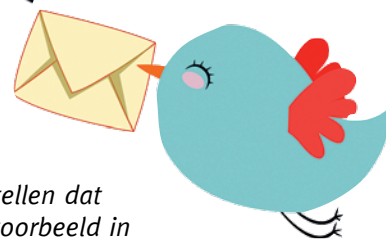
De laatste Onkruid Collegedag, rechts op de foto docent Barbara Driessen

Elektrisch in de bergen

In de vorige Onkruid stond een verhaal over elektrische campers. Ik vind dat zelf nog een beetje een eng idee, maar wel heel milieubewust. Mits je altijd op groene stroom kunt rijden natuurlijk. Wat als je straks in een vreemd land met een lege accu staat? Wie bel je dan? Wat ik ook nog miste: zo'n elektrische camper kan misschien een paar honderd kilometer rijden in ons vlakke land, maar hoe gaat dat in de bergen?

Fons Bree, Almelo

Altijd op groene stroom rijden zal nog best lastig worden. We zijn geen autoblad, maar we kunnen ons



voorstellen dat je bijvoorbeeld in Frankrijk vaak zult laden met stroom uit een van de vele kerncentrales die dat land rijk is. Die lege accu zal je niet snel hebben, elektrische auto's beginnen behoorlijk nadrukkelijk alarm te slaan als je route je niet op tijd bij een laadpaal zal brengen en ze stellen dan ook zelf oplossingen voor. Heel modern en veel betrouwbaarder dan de benzine-meter in een gewone auto. Wat de bergen betreft: de autonavigatie houdt wel rekening met bergen op

de route, maar of dat goed werkt hebben we niet geprobeerd. Wel is het zo dat elektrische auto's hun remmen niet gebruiken wanneer je bergaf rijdt. Dan wordt er stroom opgewekt en daardoor remt de auto af. Zo maak je het extra verbruik bergop dus deels weer goed.

Schrijven

In het verleden was het mogelijk om verschillende cursussen te volgen via het Onkruid College. Ik zag dat er op dit moment nog maar één lopende cursus, de cursus 'Storytelling', wordt aangeboden. Het is jammer dat er niet meer cursussen zijn die je kunt volgen. Worden er binnenkort nog nieuwe cursussen aangeboden?

Johan Bankaart, Gent

Op dit moment zijn wij bezig met het vinden en maken van nieuwe cursussen. Helaas is het zo dat

het momenteel ook niet meer mogelijk is om je aan te melden voor de cursus 'Storytelling'. Of deze terug gaat komen is nog niet met zekerheid te zeggen. We zijn in gesprek met de cursusbegeleiders van de voorgaande cursussen om te kijken wat er allemaal mogelijk is. Daarnaast kijken we ook naar nieuwe invullingen. Dan gaat het vooral om online cursussen. Zoals de online cursus 'Jouw Tiny House – van droom naar realiteit' van Marjolein in het Klein, die wij via het Onkruid College aanbieden. We hopen het aanbod in de toekomst verder uit te breiden.

Leuk! Een cadeautje!

Eindelijk weer eens een leuke actie in Onkruid, het boekenpakket van vorige maand. Dat had ik de afgelopen tijd een beetje gemist. Ik hoop dat jullie ermee door blijven gaan.

Sjarie Peper, Leiden

We merken dat veel mensen reageren, en dat is een goed teken. We zijn weer volop op zoek naar leuke acties voor de lezers die de moeite waard zijn.



Op pad met Onkruid

Waar moet je binnenkort echt een keer heen, wat mag je niet missen en wat willen wij jou meegeven? In iedere Onkruid nemen wij je mee langs diverse aan-jezelf-werk-momenten, vieringen van het goede leven en tal van verborgen schatten. Ga je met ons mee? Alle evenementen zijn onder voorbehoud in verband met de steeds veranderende coronamaatregelen.



Levenslicht Biodanza Zomer Workshops

4, 11 en 18 augustus 2022

Deze zomer kun je iedere donderdagavond meedoen met de Zomer verdiepingen Biodanza-workshops van José en Tjeerd Sloot van het Genootschap Levenslicht. Bij Biodanza gaat het om contact maken: met jezelf, met de ander en met de groep. Zonder woorden, want de deelnemers praten tijdens de sessie niet met elkaar. Zo kunnen we ons beter verbinden met ons lichaam, onze instinctieve vermogens, die we nodig hebben voor een leven vol van liefde en vitaliteit. Je kunt per keer aanschuiven en aan de deur betalen. Je danst in de Spiegelzaal van de ABC-school Het Spectrum (Amersfoort), een fijne locatie met voldoende ruimte om lekker te dansen.

De Biodanza-workshops vinden nog plaats op 4 augustus (Pluk de Sterren van de Hemel, deel je Licht), 11 augustus (Eindeloos resoneren met Dromen van Overvloed) en 18 augustus (Geef expressie aan EROS). De avond begint om 19.30 uur en eindigt om 21.30 uur, kosten zijn € 15,- p.p.



Mannenworkshop De Natuurlijke Krijger

26 t/m 28 augustus 2022

Terug naar de basis, daar waar het begon, in de natuur met blote voeten en een speer in je hand. Voelen hoe de wind waait en scherp aan het luisteren of je het avondeten in de verte al kunt horen kwispelen. Man zijn is meer dan werken, proberen je bierbuik te verbergen en een dikke auto te rijden. Deze workshop, gegeven door Lucas en Jasper van MannenCraft, vindt plaats in de natuur met tentovernachting. De maaltijden worden voorbereid door op jacht te gaan. Door te ervaren dat er meer is dan een kant-en-klare maaltijd van je buurtsupermarkt. De locaties zijn gekozen om je uit je patronen te trekken en je te laten ervaren wie je echt bent. Vanuit je eigen zelf kun je pas echt omgaan met prikkels van het dagelijkse leven.

De prijs voor het complete weekend van vrijdagavond 20.00 uur tot zondagochtend 11.00 uur, inclusief versbereide maaltijden, activiteiten en coaching, bedraagt € 599,-. Aanmelden kan via mannecraft.nl.

- Advertentie -



Echt de tarotkaarten leren leggen?

Kijk op de website (*workshops en cursussen*)
en meld je aan! www.inspiri.nl

Inclusief pakje tarotkaarten en voor jou als lezer van Onkruid met
persoonlijke halfjaar legging erbij!

Ook boeiende pendel trainingen, inclusief mooie pendel met edelsteen!


voor inspiratie en meer zin(geving)



Schrijf-Midweek met Geert Kimpfen en Michelle Shanti

5 t/m 9 september 2022

Maak een vliegende start met het schrijven van jouw boek en/of het ontdekken van jouw schrijfstem, tijdens de Schrijf-Midweek van maandag 5 t/m vrijdag 9 september 2022 in het rustgevende Zonnehuis te Loenen (gemeente Apeldoorn). Geert en Michelle bieden je een programma aan waarin je ingewijd wordt in alle aspecten die te maken hebben met het schrijven van een boek, maar ook bijvoorbeeld voor het schrijven van

blogs, verhalen en artikelen voor jouw website en social media. Volg de workshops waar jij juist nu behoefte aan hebt en bespreek jouw boek en je boekplan met Michelle en Geert.



Deze midweek kost € 799 p.p. excl. btw (incl. verblijf in een 2-persoonskamer, vijf diners, vier lunches, vier ontbijten, drank bij de maaltijden en overdag koffie/thee). Kijk voor meer informatie of om je in te schrijven op geertkimpen.com.

energetisch werken, inzichten, aura's, opstellingen, massages, aandacht voor jezelf, reflectie, verbinding, natuur, stilte, inspiratie, plezier en ontspanning.

De locatie is retreat center The Land of Now in Siddeburen (Groningen).

Investing: € 1.450,-, dit is inclusief 4 overnachtingen in een privékamer, 4 x ontbijt, 4 lunches en 3 diners, begeleiding door Annemiek, materialen, toeristenbelasting en een heerlijke wellness massage. Zie voor meer informatie en aanmelden: annemiekdouw.nl.

Jaaropleiding eetbare wilde planten

Start 7 september 2022

Begin september start de jaaropleiding eetbare, wilde planten van In Het Wilde Weg. Verbinding met de natuur is een belangrijk aspect in deze opleiding. Elf maanden lang duik je in de wereld van het wildplukken. Je gaat op excursie naar verschillende natuurgebieden in Noord-Nederland en je leert wildplukken en koken op het kampvuur met wilde planten en paddenstoelen. Ook de geneeskrachtige werking van planten en paddenstoelen wordt behandeld. De jaaropleiding bestaat uit praktijkdagen en theorielessen. De theorieles wordt gegeven in Drenthe in de omgeving van Gasselte, daarnaast is het mogelijk om deze online te volgen zodat de opleiding voor mensen uit het hele land toegankelijk is.

De opleiding start op 7 september en kost € 1.495,- voor een jaar lang. Meer informatie vind je terug op inhetwildeweg.nl

Retraite 2022: Thuiskomen bij JeZelf

18 t/m 22 september 2022

Viereneenhalve dag helemaal voor jezelf. Op een rustige, weldadige locatie waar de energie je aan alle kanten ondersteunt. Het eten is er heerlijk, het gezelschap aangenaam, je eigen kamer een oase van rust en onder begeleiding van Annemiek Douw kom je weer helemaal thuis bij JeZelf. Een Maatwerk-anders-dan-anders retraite, of een coachingsweek die eigenlijk net niet helemaal een coachingsweek is. Het is maar net hoe je er tegenaan kijkt. Alles is afgestemd op wat jij nodig hebt: dagelijks meerdere heerlijke geleide meditaties, allerhande ondersteunende oefeningen,

Entre Deux Mondes

Vanaf 22 september 2022 te zien in de bioscoop

Een Franse dramafilm waarin een bekende auteur (Juliette Binoche) een boek wil schrijven over onzekere en onveilige werkomstandigheden. Voor onderzoek en om zich maximaal te kunnen inleven in het onderwerp, gaat ze als schoonmaakster aan de slag op de veerboten, die tussen Ouistreham in Frankrijk en Portsmouth in Engeland varen.



Leef gezond met Onkruid

In een wereld waar veel onderzoeken plaatsvinden, iedereen het beste 'medicijn' lijkt te hebben en het ene dieet het andere opvolgt, is het lastig te bepalen waar je nou echt wat aan hebt. We kijken wat er te koop is en brengen je de laatste nieuwtjes en ontwikkelingen. Zo ben je gezond en blijf je dat ook.



Huidvriendelijke kleding

Wist jij dat meer dan de helft van de mensen met een gevoelige huid of huidaandoeningen als eczeem of psoriasis en tweederde van de mensen met een zeer gevoelige huid, last heeft van de kleren die ze dragen?

Na een ontmoeting met een vriendin, die last heeft van eczeem waardoor ze bijna geen geschikte kleding kon vinden, ontstond bij Merel van Der Ham het idee om zich te gaan richten op huidvriendelijke kleding. Met haar merk Clover heeft ze o.a. een T-shirt ontworpen dat gemaakt is van 95% Tencel en 5% lycra. Het is superzacht, hypoallergeen, natuurlijk, antibacterieel en duurzaam!

Op cloverlover.co/nl kun je meer lezen over haar idee en is het mogelijk om direct zo'n T-shirt, sjaal of een paar handschoenen aan te schaffen.



Good Night en Good Shit

Goed slapen en een goede stoelgang zijn belangrijk voor je gezondheid, maar helaas helemaal niet zo vanzelfsprekend in ons leven.



Een nacht lang woelen en draaien in bed, wachtend op de slaap die maar niet wil komen terwijl het moment dat de wekker afgaat steeds dichterbij komt. Julia Blohberger en Roos Neeter (auteurs van de *Lieve Poepkalender*) bieden met hun gids *Good Night* praktische tips om een einde te maken aan slapeloze nachten. Van ademhalingsoefeningen tot het herindelen van de slaapkamer.

En in navolging op de *Lieve Poepkalender* is nu ook de gids *Good Shit* verschenen, om nog meer inzicht te krijgen in de spijsvertering. Met een flinke dosis humor laten zij zien wat iedereen zelf kan doen om tot het perfecte resultaat in de wc-pot te komen.



Julia Blohberger en Roos Neeter | Kosmos Uitgevers | € 15,- |
Good Night: ISBN: 9789043924818 & *Good Shit*: ISBN: 9789043924429

Voedingssupplementen voor sporters

Om gezond en fit te blijven is gezonde voeding voor iedereen belangrijk. Sporters zijn zich vaak al bewust van hun eetpatroon en kiezen voor een gezond en uitgebalanceerd dieet, met voldoende koolhydraten, vetten en eiwitten. Het is goed om te beseffen dat de individuele behoeften aan bepaalde vitamines of mineralen bij sporters hoger kunnen zijn dan gemiddeld. Zeker wanneer er op intensief niveau wordt getraind. Om sportprestaties te ondersteunen kunnen voedingssupplementen, naast een gezonde basisvoeding, worden ingezet. In dit artikel lees je over een aantal nutriënten die voor sporters belangrijk kunnen zijn. Welke specifieke producten het meest geschikt zijn, hangt af van het type sport en de intensiteit.

Magnesium(bisglycinaat)

Magnesium ondersteunt het energieniveau en is belangrijk voor een normale spierwerking en speelt een rol bij het behouden van soepele en sterke spieren. Bij magnesium in de vorm van magnesiumbisglycinaat is ieder magnesiumdeeltje krachtig gebonden (*gecheleerd*) aan twee (bis) moleculen van het aminozuur glycine. Het voordeel hiervan is dat magnesiumbisglycinaat significant sneller en beter wordt opgenomen dan andere vormen van magnesium.

Omega 3-vetzuren

Minami MorEPA Platinum bevat omega 3-vetzuren in de vorm van *herveresterde triglyceriden*. Deze vorm is nóg beter opneembaar en hiermee wordt een zeer hoge concentratie en dosering EPA en DHA verkregen. MorEPA Platinum bevat naast omega 3-vetzuren vitamine D. Vitamine D draagt bij aan een normale spierfunctie en speelt een rol bij het behouden van soepele en sterke spieren. Daarnaast is vitamine D goed voor de botten en de tanden.

Multivitamine

Elke Dag Sport van Vitals is dé multi voor (top) sporters. Voor iedereen die serieus met sport bezig is, is het heel belangrijk te weten wat je binnenkrijgt. Welke ingrediënten zitten er in je eten, wat

zijn de voedingswaarden, maar óók: wat is de samenstelling en kwaliteit van de voedingssupplementen die je neemt. En minstens zo belangrijk is te weten wat je niet binnenkrijgt. Je wilt geen ongewenste stoffen binnenkrijgen en niets te maken hebben met doping. Daarom worden de producten van Vitals gecontroleerd op contaminanten en elke batch van Elke Dag Sport wordt getest op de afwezigheid van dopinggerelateerde stoffen. Dit gebeurt volgens het NZVT-systeem.



Elektrolyten

Mensen die regelmatig en intensief sporten (bijvoorbeeld duursporters zoals wielrenners en hardlopers, maar ook roeiers, tennisers en teamsporters) zijn gebaat bij een aanvulling van elektrolyten. Elete™ Sportmineralen van Vitals levert een natuurlijke aanvulling van deze elektrolyten, zonder suikers, zoetstoffen en calorieën.

Lees meer over voedingssupplementen voor sporters op www.vitals.nl/sport.

De Kleine Tiki

School voor kunst, coachen en persoonlijke ontwikkeling

Gun jezelf een kunstzinnige opleiding vol nieuwe inzichten, verdieping en inspiratie!

Ontdek in 15 lesdagen per jaar de opleiding tot **Kunstzinnig Dynamisch Coach** of **Bezielde Kunstenaar**. Ervaar de betekenis van schilderen, boetseren, tekenen, stem- en lichaamswerk voor je persoonlijke en/of professionele ontwikkeling.

Nu ook workshops en kortdurende trajecten.

Voor informatie én inspiratie ga je naar www.dekleinetiki.nl



**STEF
FRERIKS**

energetisch management

MEER INFORMATIE OF INSCHRIJVEN
WWW.STEFFRERIKS.NL/CURSUSSEN



5-DAAGSE **CURSUS**

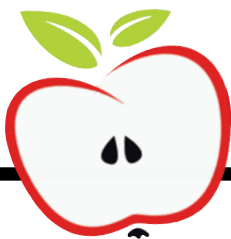
ENERGETISCH MANAGEMENT

Werk aan jezelf en behaal je gestelde doelen!

Bezoek onze stand en lezing op 19 en 20 november
29^e INTERNATIONALE THERAPEUTEN BEURS
Expo Houten



Eten met Onkruid



Bij Onkruid letten wij op onze voeding en struinen dan ook heel Nederland en Vlaanderen af op zoek naar de laatste nieuwtjes op dit gebied. Wat kun je deze periode goed gebruiken, welk product moet je links laten liggen en wat mag er echt niet missen op je boodschappenlijst?

Jackfruit als vleesvervanger

Rootzz of Nature is een Nederlands vleesvervangermerk en actief sinds begin 2021. Het merk heeft als missie om onontdekte culinaire parels uit de natuur op de kaart te zetten en staat daardoor bekend als maker van vegetarische vleesvervangers van jackfruit, een stekelige vrucht uit de jungle van Sri Lanka.

Jonge jackfruit heeft van nature een vleesachtige structuur en is in staat om smaken heel goed op te nemen; een ideale eigenschap voor een vleesvervanger. Het merk ligt inmiddels niet meer alleen in het koelschap van de supermarkt, maar heeft onlangs een nieuwe lijn met houdbare stazakken vegan jackfruit in saus geïntroduceerd en is daarnaast druk bezig met de ontwikkeling van nieuwe producten.



De Jackfruit Balletjes, Reepjes en (Smokey) Burgers zijn o.a. te verkrijgen bij Albert Heijn, Jumbo en Crisp. Zie voor meer informatie de site rootzzofnature.nl.



Eva wordt ProVeg

Tweeëntwintig jaar na de oprichting van EVA vzw is het tijd voor een

nieuwe fase in het bestaan van de organisatie die met Donderdag Veggiedag en de VeggieChallenge plantaardige voeding op de kaart zette in Vlaanderen en Brussel. EVA wordt ProVeg en gaat deel uitmaken van een internationaal netwerk van plantaardige organisaties. De missie en visie was altijd al heel gelijklopend: beide organisaties streven naar een wereld waarin iedereen kiest voor lekker en gezond eten dat goed is voor alle mensen, dieren en onze planeet. En dat blijven ze als ProVeg België doen met een positieve en pragmatische aanpak.

Meer informatie over deze verandering vind je terug op evavzw.be/proveg.



Gewoon water, of toch niet?

We proeven voor 80% met onze neus. Zou je dan ook je hersenen voor de gek kunnen houden, vroegen de bedenkers van air up zich af. Zij ontwikkelden een geur pod waardoor het water in de fles ineens heel anders smaakt. Of je nou kiest voor de smaak watermeloen, basilicum-citroen of komkommer, wat je werkelijk binnen krijgt... is water. Of het echt werkt gaan we uitproberen deze zomer.

Zelf ook nieuwsgierig geworden, kijk dan op nl.air-up.com voor meer informatie.

Onze aarde volgens Onkruid



De aarde wordt warmer en wij zijn de enigen die daar nog wat aan kunnen doen. Wij willen nog jaren kunnen genieten van de natuur en het leven zelf en niet in angst zitten voor de volgende natuurramp of het verdwijnen van prachtige gebieden. Weten wat er gebeurt, dan moet je hier zijn! Onkruid brengt de laatste nieuwtjes voor jou in kaart.

Overschot aan zonnepanelen

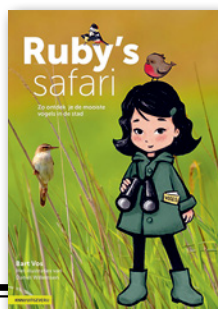
Deze titel klinkt misschien wat raar, want hoe kun je er nou een overschot aan hebben? We beginnen toch pas 'net' met het opwekken van zonne-energie? En daar zit dan ook de crux, want waar de zonnepanelen als paddenstoelen uit de grond schieten, kan het energienetwerk al die opgewekte energie niet aan.

De kabels in de straat zijn niet dik genoeg en er ontstaat 'overspanning'. Vanwege een ingebouwde beveiliging schakelt de omvormer uit en wordt er geen stroom meer teruggeleverd aan het net. Overigens zijn die kabels niet het enige probleem, want het kan ook al misgaan bij de aanleg van de installatie. Door bijvoorbeeld verkeerde omvormer-instellingen, een verkeerde wijze van aansluiten of door gebruik te



maken van te dunne kabels is een voortijdige uitval van een omvormer goed mogelijk. Woon je dicht bij een transformatorhuisje, heb je meer dan vijftien zonnepanelen of woon je in een nieuwbouwwijk waar zonnepanelen bij de oplevering zaten, dan heb je minder kans om uitgeschakeld te worden.

Valt het je op dat de zonnepanelen op een stralende dag geen stroom terugleveren, dan kun je contact opnemen met de netbeheerder. En door vooral overdag gebruik te maken (en op te laden) van slimme apparaten, zoals een elektrische auto, kun je zelf ook iets doen om die overspanning tegen te gaan.



Kinderen op safari in eigen stad

'Voor een safari hoef je niet naar de savanne.' Dat is Ruby's motto. In het park om de hoek zit veel meer wild dan je denkt. En dat laat ze je zien.

In *Ruby's safari* gaat het vrolijke meisje Ruby Vos op zoek naar de Big Five, de vijf mooiste vogels van de stad. Onderweg ontdekt ze nog veel meer mooie vogels en dat is haar bijvangst. Van boomklever tot boomkruiper en van roodborst tot blauwborst. Ze wil precies uitvogelen waarom de ene vogel gaten boort in een boom, terwijl de ander ze weer dichtmetselt. *Ruby's safari* laat kinderen en hun (groot)ouders zien dat er ook in stedelijk gebied, op wandel- en fietsafstand, mooie vogels te ontdekken zijn.

Ruby's Safari | Bart Vos; geïllustreerd door Daniël Willemsen | KNNV Uitgeverij | € 14,95 | ISBN: 9789050118651

- Advertentie -



Woonbiologie
Thee Hooijer

Aardstralen
Electrosmog
Telecom
Entiteiten

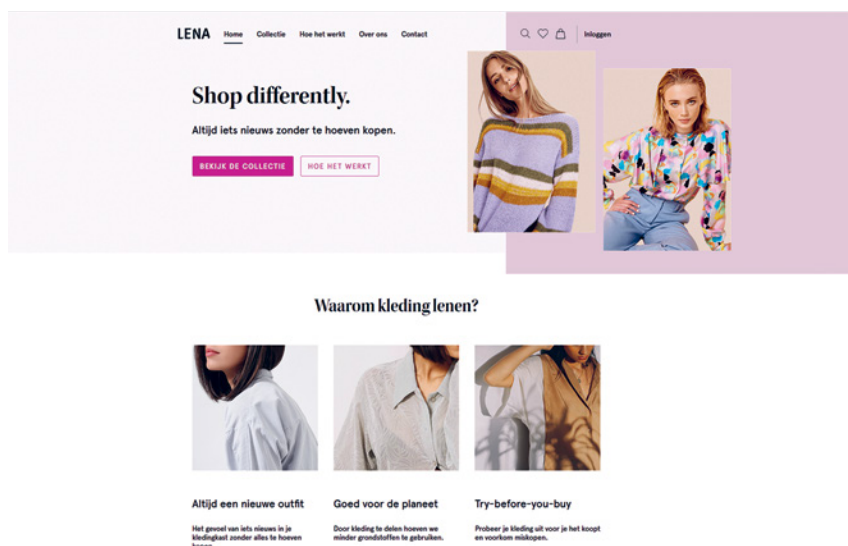


Hooijer Woonbiologie & Resonantie Techniek
T: 0342 41 38 48 www.hooijerwoonbiologie.nl

Leen je kleding

De mogelijkheid om kleding te lenen in plaats van te kopen, bestaat al een tijdje. Ook kledingbibliotheken, zoals LENA, bestaan al wat jaartjes. Maar zeker in deze tijd waarin zoveel én zo goedkoop mogelijk de standaard blijft, is het niet verkeerd zo nu en dan deze bibliotheken onder de aandacht te brengen.

Bij LENA kun je de collectie zowel lenen als kopen. Het lenen werkt heel simpel: wordt lid (eenmalig € 10,-) en start met lenen. Elk kledingstuk is een bepaald aantal credits per dag waard (1 credit is € 0,25). Je betaalt alleen voor de dagen dat je iets leent en per maand wordt gekeken hoeveel credits je per dag in bezit gehad hebt. Zo kun je diverse hippe kledingstukken uitproberen.



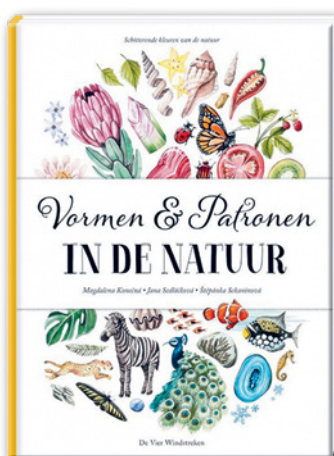
En bevat de kleding, dan kun je de stukken aanschaffen voor een mooie prijs. Helemaal leuk is dat je ook langs kunt komen bij de winkel in de Westerstraat in Amsterdam, zodat je het kledingstuk eerst kunt passen.

Op lena-library.com zie je welke kledingstukken ze in hun collectie hebben.

De natuur zit vol schitterende vormen en patronen

Neem de tijd en kijk rustig rond. Misschien zie je een lieveheersbeestje dat zijn vleugels spreidt en van een paardenbloemblad naar een nabijgelegen tuin vliegt waar hartvormige aardbeien groeien. Of een slak die over de stekels van een egel kruipt om zo zijn spiraalvormige huisje dichters naar de aardbeien te slepen...

Dit zijn zomaar een paar vormen die de natuur bedacht voor planten, dieren en mineralen. Op de grond, in de aarde, zelfs in de diepste oceaan stikt het van de stippen,



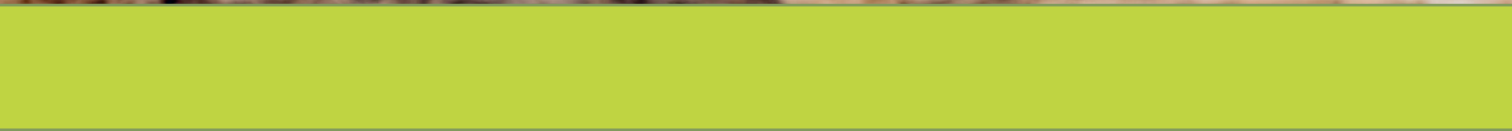
strepen, golven, spiralen en andere ingewikkelde patronen. Zelfs de kleinste hebben hun plek in de natuur en een reden van bestaan. Camouflagepatronen helpen dieren op te gaan in hun omgeving, terwijl dieren met een opvallende verschijning profiteren van hun uiterlijk als ze een lieve willen versieren of juist een vijand proberen te verjagen. Welke waanzinnige vormen en patronen zie jij om je heen? Met het boek *Vormen & Patronen in de natuur* kijk je een stuk bewuster.

Vormen & Patronen in de natuur
Jana Sedláčková, Štěpánka Sekaninová &
Magdalena Konečná | De Vier Windstreken |
€ 15,99 | ISBN: 9789051169027

Stel je eens voor

Het is heel vroeg in de ochtend en je loopt op een 'leeg' strand. Nog maagdelijk zonder sporen. Onaangetast, wat een natuurlijke schoonheid. Je bent de eerste die ochtend en je voelt aan alles dat het een warme en drukke dag wordt. Met tumult, gespetter en gespatter. Maar jij bent de eerste en voelt je bijna schuldig dat je er overheen loopt....

Deze prachtige foto is gemaakt door fotograaf René Vaillant. Meer van deze mooie, puur Hollandse foto's kun je vinden op renevaillantvormgeving.nl



Mediteren volgens Michael Pilarczyk:
“Ga gewoon eens zitten en maak je dan even vijf minuten

GEEF MEDITEREN OP EEN EENVOUDIGE MANIER EEN PLEK IN JE DAGELIJKS LEVEN

Pak **IEDERE DAG** een heerlijk **RUSTMOMENT** omdat **JIJ HET WAARD** bent voor jezelf

UREN ZITTEN IN STILTE MET JE BENEN IN ELKAAR GEWEVEN. JE HANDEN RUSTEN OP JE KNEIËN, JE OGEN ZIJN GESLOTEN. JE ZIT MET EEN RECHTE RUG, OMRINGD DOOR WIEROOK, EN EEN RUSTGEVEND MUZIEKJE OP DE ACHTERGROND EN EVENTUEEL EEN MEDITATIEKUSSEN ONDER JE BILLEN. EEN DENKBEELD DAT VEEL MENSEN HEBBEN ALS ZIJ AAN MEDITEREN DENKEN. HET KAN OOK ANDERS. EENVOUDIGER EN TOCH EFFECTIEF VOOR JE LICHAAM EN GEEST. DAT IS WAT MICHAEL PILARCZYK MENSEN WIL LATEN ZIEN EN ERVAREN. MET BEHULP VAN EEN MEDITATIE-APP, DIE OOK EEN AANTAL GRATIS MEDITATIEMOMENTEN BEVAT, KAN IEDEREEN OP EEN NUCHTERE EN LAAGDREMPelige MANIER KENNISMAKEN MET MEDITEREN OFTEWEL EEN MOMENTJE RUST VOOR JEZELF. >

niet druk”

◀ Michael Pilarczyk, fotograaf: Ralf Eppel

DE MEESTE MENSEN BESTAAN WEL, MAAR LEVEN EIGENLIJK NIET

In een wereld waarin van alles gaande is. Waar wij van het ene virus in het andere virus rollen en kennis gemaakt hebben met lockdowns en andere coronamaatregelen. En ook nu nog is er geen rust en staat de wereld op z'n kop. Mensen voelen zich daardoor ongemakkelijk, angstig en ervaren veel stress. Dan is het fijn en belangrijk om rust te kunnen vinden. Een moment waarin wij voor onszelf kiezen. Een moment van vertragen en verstillen. Hoe je dit kunt doen en wat het je brengt, daarover gaat Onkruid in gesprek met Michael Pilarczyk. Ook hebben we het over de Meditation Moments app en de theatervoorstelling *Rust in je hoofd*.

Alles begint met een gedachte, is een belangrijke zin uit je mindset lessen. Is het mediteren voor jou met een gedachte begonnen of kwam het op je pad doordat je een ervaring hebt gehad met mediteren?

“Het is wel op mijn pad gekomen. In 2010 zei ik dat ik écht klaar was met alles in deze wereld. Ik wilde ook niemand meer zien en dat meende ik echt. Ik was er zo klaar mee en wilde alleen zijn. Toen ben ik op mijn boot gestapt en vertrokken. Zeilen was altijd een grote droom van mij en ik hoopte dat ik, door te gaan zeilen, rust zou vinden. Dat gebeurde ook. Want toen ik een paar dagen onderweg was merkte ik dat al mijn aandacht bij het zeilen en de boot was. Je bent dan met zulke andere dingen bezig, daardoor kwam ik al snel op het punt waar ik merkte dat er eindelijk stilte en rust was. Op een gegeven moment zeilde ik op zee langs Portugal. Na drie dagen, op een vroege ochtend, hoorde ik geluiden achter mij. Ik keek achterom en zag dolfijnen. Dat was het eerste moment dat ik me

ervan bewust was dat ik iets dacht. Het moment waar ik mijn gedachte: hé dolfijnen, opmerkte, schudde me als het ware wakker. Eigenlijk had ik de drie dagen ervoor niet heel bewust aan dingen gedacht. Tegelijkertijd realiseerde ik mij dat het mogelijk is om in een bepaalde staat te zijn, zonder heel bewust na te denken en dat voelde erg prettig.”

Heb je vanaf dat moment bewust dagelijks een rustmoment genomen?

“Ja, ik ging wel in het nikszijn. Soms zijn er momenten dat je over dingen gaat nadenken, maar heel vaak ook niet. Het is nooit zo dat je een hele dag over niks nadent. Er zijn altijd wel weer gedachten die opkomen. Maar door de bewustwording hoe ik mijn gedachten tot rust kon brengen, kwam er steeds vaker een moment van rust in mijn hoofd. Daardoor werd ik zelf ook rustiger. Op een gegeven moment heb ik aan een leraar van mij gevraagd: ‘Kun je mij iets uitleggen over mediteren?’ Hij vertelde mij dat je tijdens het mediteren een rustmoment opzoekt tussen twee gedachten in en daar een poosje verblijft. Eigenlijk deed ik dat ook tijdens het zeilen. Alleen ging ik niet in een meditatiehouding zitten. Dat hoeft eigenlijk ook helemaal niet. Dat is een misvatting, althans dat vind ik, oude yogi's zullen misschien zeggen dat de houding er wel bij hoort, maar voor mij niet. Daarom zeg ik altijd: ‘Doe het op jouw manier en doe wat goed voor jou voelt. Ga je niet in allerlei bochten wringen om op een bepaalde manier te zitten. Daarmee maak je het alleen maar complexer.’ Maar zo is het mediteren dus op mijn pad gekomen. Vanaf dat moment ben ik mij er meer in gaan verdiepen en heb ik cursussen gevolgd en lesgegeven.”

Michael Pilarczyk is mindset en mindfulness coach, auteur van de bestseller *Master your Mindset* en medeoprichter van Meditation Moments en de Mastermind Academy. Hij woont samen met zijn vriendin Cindy Koeman en hun honden op een Spaans eiland. Afgelopen juni speelde Michael de eerste voorstellingen van zijn theatertoer *Rust in je hoofd* die een vervolg krijgt in de maanden september en oktober en er zijn plannen om de theatertoer voort te zetten in 2023. Meer informatie vind je op michaelpilarczyk.nl.

Michael Pilarczyk samen met Cindy Koeman, fotografie: Yuri Claessens



Merk je dat mensen het mediteren steeds vaker op een andere manier gaan benaderen, het zien als een leefstijl en niet als zweverig gedoe?

“Als je het woord meditatie uitspreekt, zijn er nog steeds veel mensen die mediteren zweverig vinden en daarom afhaken. Ik maak het best vaak mee. Laatst ook nog met een paar succesvolle zakenmensen die heel druk zijn met van alles en nog wat. Ik vertelde hun dat ze eens moesten proberen te mediteren. Meteen werd gezegd dat zij het niet zagen zitten om te gaan mediteren. Toen ik vervolgens zei dat ik merkte dat ze veel last hebben van onrust en stress en of ze niet een beetje rust in hun hoofd willen, zeiden ze meteen volmondig ja. Maar eigenlijk komt het op hetzelfde neer. Mediteren is een moment van rust, een moment voor jezelf. Iedereen wil rust in zijn hoofd. Daarom heet mijn theaterprogramma ook Rust in je hoofd. Ik had het ook Mediteren met Michael kunnen noemen. Alleen, als ik vraag wie er wil mediteren, haken veel mensen af omdat ze denken dat het niets voor hun is. Als ik aan mensen vraag of ze rust in hun hoofd willen, dan zijn er heel veel die daar wel mee aan de slag willen.

Ik denk dat als je vijftien jaar geleden tegen mij had gezegd: ‘Goh Mike, je bent zo druk, misschien is het goed voor jou om te gaan mediteren’, dat ik het toen ook echt niet zou hebben gedaan. Allemaal zweverig gedoe, daar zou ik niet aan beginnen. Nu weet ik dat het niet zweverig is. Het is niet zo dat wanneer jij gaat mediteren je dan ineens een boeddhistische monnik bent. Je hoeft je hoofd niet kaal te scheren of in een oranje jurk te lopen. Waar het om gaat is dat je af en toe gewoon jezelf even op pauze zet. Veel mensen blijven maar doorgaan in de drukte. Op het moment dat ik tegen iemand zeg dat hij/zij eens rustig moet gaan zitten om te vertellen wat hij/zij de afgelopen zeven jaar allemaal gedaan heeft, dan is het eerst lastig om daar goed antwoord op te geven. Meestal zeggen mensen dat ze het niet meteen weten of ze maken zich ervan af met een antwoord als: ‘Er is veel gebeurd en er was een hoop gedoe.’ Je zit dan in de bovenste laag van je gedachten. Daar is het moeilijk om die herinneringen terug te halen. Maar als je dan vraagt: ‘Ga eens rustig terug in je gedachten, wat voelde je op dat moment, voelde je opluchting, boosheid of verdriet?’ Dan ga je naar de emotie en herleef je die momenten. Er komen meer herinneringen naar boven, ook kleinere gebeurtenissen. Als je echt wilt vertellen wat je daadwerkelijk allemaal gedaan hebt, heb je concentratiegerichte aandacht nodig. Als je vervolgens in je gedachten teruggaat naar het

‘Mediteren is een moment van rust, een moment voor jezelf’



Michael Pilarczyk samen met Luis, fotograaf: Linda Hemes

verleden, beleef je het opnieuw en ben je er veel bewuster mee bezig en komen details terug. Eigenlijk leven veel mensen heel erg onbewust. De meeste mensen bestaan wel, maar leven eigenlijk niet. Ze worden wakker, staan op, doen elke dag wat ze moeten doen en gaan 's avonds weer naar bed. De volgende dag begint alles weer opnieuw en herhalen ze wat ze de dag ervoor hebben gedaan. Op het moment dat je je heel bewust bent van al die kleine momentjes die zich tijdens je dag voordoen, dan leef je op een hele andere manier. Als ik bijvoorbeeld bij ons door de tuin loop, dan hoor ik elk vogeltje, zie ik hoe de planten groeien, bloemen bloeien, ruik ik allerlei geuren en zie ik de nerven van de bladeren. Ik zie veel meer dan ik vroeger zag. Het is maar hoe je kijkt en wat je wilt zien. Hoe je leeft en wat je wilt ervaren. Zolang je aan de oppervlakte blijft, leef je minder intens. Je mist een heleboel van het ervaren, omdat je vaak met je gedachten bezig bent aan de oppervlakte, zoals met het nieuws, met social media, met meningen van anderen en al dat soort zaken. Op het moment dat je onder die gedachten gaat zitten word je je veel bewuster van alles om je heen. Je kunt beter relativiseren, je ontdekt dat het eigenlijk niet nodig is om je bang te maken of je zorgen te maken. Je gaat dan begrijpen wat er zich binnen in jou afspeelt. Om dat te kunnen, is rust nodig. Als je dan tien tot twintig minuten een meditatie doet op een manier die voor jou prettig is, creëer je die rust. Je kunt dit op verschillende manieren doen. Ik ga dan even lekker buiten zitten om mijn rustmoment te pakken, maar je kunt bijvoorbeeld ook luisteren naar een geleide meditatie. Zo'n meditatie maakt het voor mensen vaak makkelijker om tot rust te komen. Dat is het mooie van onze Meditation Moments app, daarmee wordt het mediteren toegankelijk gemaakt, ook voor mensen die er in eerste instantie nooit aan zouden

beginnen. En natuurlijk, als je door wilt met mediteren en je er nog verder in wilt verdiepen, dan kan dat. Het ging ons erom dat de app voornamelijk is bedoeld om mensen in ieder geval kennis te laten maken met mediteren. Daarnaast willen wij mensen helpen om tot rust te komen. Er is zoveel onrust bij mensen en er zijn ook ontzettend veel mensen met een burn-out, dat is gewoon niet goed. Toen ik merkte dat dit in de samenleving zo erg speelt dacht ik, misschien kan ik daar iets aan bijdragen en zo is de app ontstaan. De sociale druk is hoog. Iedereen denkt dat je van alles moet en dat iedereen naar je kijkt. Maar relax.”

Kun je uitleggen wat mediteren met je doet en wat het je brengt?

“Het is hetzelfde als naar de sportschool gaan om je spieren te trainen of als je iets wilt leren. Je moet niet verwachten dat je leven meteen zal veranderen na een keer mediteren. Voor een goed resultaat is het belangrijk dagelijks een rustmoment te pakken. Als je langer dan een week gaat mediteren kun je al merken dat je je rustiger voelt en minder last hebt van stress. Van binnen word je rustiger en krachtiger. Het geeft je meer innerlijke kracht en doordat je je sterker gaat voelen heb je minder last van angst en onzekerheid. Daardoor heb je meer zelfvertrouwen, voel je je lekkerder in je vel zitten en geeft het je extra energie. Wat heel hard nodig is.”

Ontstaat die energie doordat je systeem rustiger wordt?

“Je kunt op verschillende manieren aan energie komen. Je kunt ook op verschillende manieren voorkomen

dat energie weglekt, want dat is vaak het probleem. Je krijgt energie van slapen, maar ook weer niet als je te lang slaapt. Van eten krijg je energie, maar eet ook weer niet te veel. Want anders heeft je lichaam weer te veel energie nodig om alles te verwerken en te verteren. Wat mensen vaak niet weten is dat negatieve gedachten en het steeds maar druk in je hoofd zijn, ontzettend veel energie kosten. Een burn-out krijg je omdat je te druk bent in je hoofd en geen overzicht meer hebt. Op een gegeven moment ben je zo vaak over je grens gegaan, dan gaat het niet meer en kun je het niet meer aan.

De werking van onze mind, onze geest en onze gedachten kost ontzettend veel energie. Het brein slokt al twintig procent van je volledige energie op omdat je constant aan het denken bent. En als dit gedachten zijn die negatief zijn en angstig, dan kost het nog veel meer energie. Blijve gedachten kosten geen energie, die geven juist energie. Maar als je continu bezig bent met ‘ja maar wat als dit en wat als dat’, dan sloop jij jezelf. Het is als een batterij die blijft leeglopen. Elke keer als je bijtankt dan loopt het er aan de andere kant net zo hard, of zelfs harder uit. Als de energie er structureel harder uitloopt dan dat er weer energie binnenkomt, dan brand je dus letterlijk af. Door te gaan mediteren en een rustmoment te pakken voor jezelf, kun je jezelf weer opladen. Hoewel je wel moet oppassen dat het geen situatie wordt waarin je in de stress schiet omdat je bijvoorbeeld op je vaste tijd niet hebt kunnen mediteren. Een routine is goed, maar als de dag even iets anders verloopt, kijk dan op welk moment het wel past. Dit kan dus ook een ander moment zijn dan een geleide meditatie, bijvoorbeeld de wandeling naar je werk of even in de tuin of op je balkon zitten in stilte. Ook dat is een rustmoment, een vorm van meditatie.

Fotograaf: Youri Claessens





In de *Meditation Moments* app vind je geleide meditaties voor volwassenen variërend van drie tot zestig minuten. Ook staan er meditaties voor kinderen in de app. Daarnaast vind je in de app mooie muziek, sound healing en binaural beats en zijn er verschillende leerprogramma's over mediteren en ademhaling. Verder staan de luisterboeken *Master Your Mindset*, *Think and Grow Rich*, *Dansen in de hemel* en het nieuwste boek *Je bent zoals je denkt* ook in de app. Wil je meer weten over de app kijk dan op meditationmoments.nl.

Het gaat erom dat je je op dat moment heel bewust bent van het moment en van jezelf. Wat je voelt, wat je ervaart en vooral even die rust. Daarna kun je er weer tegenaan.”

Mensen vinden het lastig om de stilte op te zoeken, wat is daarvan de reden?

“Mensen zijn vaak bang voor stilte. Ze zijn altijd maar geneigd om wat te zeggen. Mensen kunnen heel moeilijk twee minuten stil zijn. Stilte is ongemakkelijk. Wat er vaak gebeurt als mensen mediteren is dat er ruimte ontstaat waar ineens al die weggestopte gedachten tevoorschijn komen. Mensen zijn bang voor de confrontatie met zichzelf. Dan kan juist het tegenovergestelde gebeuren, dat je duizend gedachten hebt maar eigenlijk rust wilde. En dat is het deel dat je moet trainen. Dat je dan denkt: hup, weg met die gedachte, ik ben nu even hier, even in stilte alleen.”

Hoe vaak en hoelang zou je moeten mediteren om het beste resultaat te krijgen?

“Ik denk dat het ten eerste goed is om voor jezelf te weten waarom je dit wilt gaan doen. Als het is omdat je meer rust wilt, dan kun je het gaan proberen. Ga gewoon eens zitten en maak je dan even vijf minuten niet druk. Denk bijvoorbeeld aan vijf dingen waar je blij van wordt. En adem dan tien keer langzaam rustig in en uit. Je kunt dit zittend, liggend of zelfs wandelend doen. Dat is een goede start. Vanuit daar kun je steeds een stapje verdergaan. Bijvoorbeeld door eerst met je ogen open te mediteren, en het daarna te proberen met je ogen dicht. Door je ogen dicht te doen kun je jezelf wat makkelijker van de buitenwereld afsluiten. Vervolgens denk je een aantal minuten heel geconcentreerd aan een mooi moment of een woord waarvan je blij wordt, of je denkt aan niets. Uiteindelijk zou het mooi zijn om iedere dag twee keer twintig minuten een meditatiemoment te nemen.”

Oorspronkelijk zou je in 2020 je huidige theatertoer hebben gespeeld. Door corona kon dit helaas niet

doorgaan. Heb je het programma in de tussentijd veranderd en kun je iets vertellen over de inhoud?

“Ik heb er wel veranderingen in aangebracht, maar de basis blijft hetzelfde. Het theaterprogramma gaat over bewustzijn en rust in je hoofd. Waarom we zo druk zijn, hoe dat komt en wat je eraan kunt doen. Dat is het serieuze gedeelte. Daarnaast is het ook een theaterprogramma met een verhaal. Ik vertel verhalen, met een belangrijke boodschap. Door alles wat er de afgelopen twee jaar en op dit moment speelt in de wereld, wordt die boodschap wel bijgeschaafd. Ik geloof niet dat ik nu nog op het podium kan staan en helemaal niets zal zeggen over alles wat er gebeurt in de wereld. Ik vind het allemaal zo ernstig en veel mensen lijken het niet te zien.”

Voel je daarin ook een stukje frustratie?

“Nee, dat niet. Maar zolang de meerderheid het niet ziet, gaat het gewoon door. Daar maak ik me wel zorgen over. Ik vind het heel ernstig wat er allemaal gebeurt. Het is nu nog te stoppen als de massa zich tegen alles keert. Maar als het niet gebeurt, dan gaat het echt heel erg verkeerd. Er zijn gelukkig wel mensen die opstaan en laten zien hoe er met ons wordt omgegaan. Maar veel mensen willen het niet zien. Ik vind het ook een stukje van bewustzijn. Wat je keuze is, dat maakt niet uit. Maar dat je geen idee hebt dat er een keuze is, dat is wel zorgelijk. Ik merk dat mensen daardoor heel veel onrust ervaren. Er staan wel dingen te gebeuren en ik kan me voorstellen dat mensen zich daar zorgen over maken. Ik vind het zelf ook allemaal zorgwekkend.”

Wat doe je daarin voor jezelf om toch de rust te bewaren?

“Van mezelf ben ik altijd een rustig persoon, ook in die situaties. Wij, Cindy en ik, hebben ervoor gekozen om zo ver mogelijk weg van de wereld te gaan wonen in de rust. We wonen in een heel klein dorpje op een Spaans eiland en we zijn redelijk selfsupporting



aan het worden. Onze groentetuin is fantastisch, we kunnen lekker eten uit onze tuin. Heerlijk. Het liefst zou ik boer willen zijn. In de ochtend lopen we hier over het land om te kijken hoe het gaat met de fruitbomen en de groentetuin en waar aan gewerkt moet worden. Eigenlijk heel erg terug naar vroeger, het werken op het land, terug naar de basis. Ik word er heel gelukkig van om bezig te zijn met die dingen. Ik moet zeggen dat ik boeken schrijven ook heel leuk vind, lekker met mijn laptop ergens zitten om te werken. Maar bedrijven runnen en heen en weer reizen, dat vraagt wel energie en veerkracht. Dan is het fijn om thuis te zijn waar ik mijn rust vind. Stel dat we straks niet meer mogen vliegen of niet meer mogen optreden, dat geeft wel onrust. Daar hebben wij ook mee te maken. We hebben nu wel de theatertour gepland tot volgend jaar zomer. Maar je hebt geen idee wat er gaat gebeuren. Daarin probeer ik dan balans te houden door rustmomenten te nemen.”

Wil je mensen, die jouw theatervoorstelling bezoeken, meegeven hoe zij met een situatie om kunnen gaan als ze overspoeld worden door angst en onzekerheid?

“Het theaterprogramma duurt ongeveer 1,5 uur. Ik probeer in die korte tijd aan de mensen mee te geven wat ze kunnen doen om rust in hun hoofd te ervaren en hoe ze zich niet zoveel van andere dingen aan moeten trekken. Als de hele wereld straks nog meer op z'n kop staat, is dat best lastig, maar je kunt er op verschillende manieren mee omgaan. Er is ook heel veel moois om voor te leven en dat wordt wel eens uit het oog verloren. Dat is wat mensen uit het oog verliezen omdat de angst en de stress te groot worden. In het theaterprogramma vertel ik over mijn ontmoeting met Janus, die mij het geheim van stilte leert. Wat hij mij geleerd heeft, leer ik de mensen in de zaal.

‘Maar dat je geen idee hebt dat er een keuze is, dat is wel zorgelijk’

Het leven gaat zo snel voorbij, dus geniet van elke dag. Op welke manier je terugkijkt op je leven, is een keuze die je zelf maakt. Het klinkt nu misschien als een zwaar beladen theatervoorstelling, maar het is daarnaast ook zeker een positief programma waar ook veel wordt gelachen.”

Ga je ook een boek over mediteren schrijven en zijn er ontwikkelingsplannen voor de Meditation Moments app?

“Er wordt veel gevraagd of ik een boek over mediteren ga schrijven. Ik ben serieus aan het kijken of ik dat ga doen en hoe ik dat ga vormgeven. Wat de Meditation Moments app betreft, we zijn aan het kijken hoe we meer met andere mensen kunnen gaan

samenwerken. Dat is wel iets wat gaat komen, er zijn alleen nog geen concrete plannen of namen. Er komen nieuwe meditatie's en muziek bij en het is de bedoeling om meer programma's te doen zoals zeven dagen stilte, zeven dagen dankbaarheid en Cindy is bezig met de ontwikkelingen om via de app haar Flow-sessies te gaan geven.”

Mediteren brengt je terug in het hier en nu. Waarom is het zo belangrijk om in het hier en nu te zijn?

“Je kunt alleen maar in het hier en nu zijn. Je lichaam is altijd in het hier en nu. Je ademhaling is in het hier en nu. Als je leven en je lichaam zich hier afspelen, maar je geest is er niet omdat je met je gedachten in het verleden of de toekomst verblijft, dan ben je niet verbonden met jezelf. Jouw bewustzijn, jouw aanwezigheid is dan niet in het hier en nu, maar bij iets wat gisteren of vorige week gebeurd is, of wat er morgen gaat gebeuren of ergens in de toekomst. Dan word je letterlijk uit elkaar getrokken. Dat betekent dat je aandacht en kracht gaat verliezen. Je kunt niet meer stabiel zijn. Het is belangrijk dat je lichaam en geest één zijn. Alleen dan vind je rust in jezelf.”



WIN!

Win een gratis jaarabonnement op de *Meditation Moments* app! We mogen er tien weggeven. Je kunt meedoen door een e-mail te sturen naar info@onkruid.nl waarin je ons laat weten waarom jij wel een dagelijks rustmomentje kunt gebruiken.

De Onkruid


Er is nog zoveel te ontdekken!

Jezelf op persoonlijk vlak verder ontwikkelen, nieuwe kennis opdoen om anderen te helpen of je verdiepen in materie omdat het gewoon heel boeiend is. Er is zoveel wat je kunt gaan leren en er is nog zoveel om te ontdekken. Of het nu puur voor jezelf is of voor je werk. Leren is leuk. Hoe jong of oud je ook bent. Dat is helemaal niet belangrijk. Leven is leren en leren is leven. Er is vast iets dat je aanspreekt, waar je meer van zou willen weten.



Opleidingspecial

Hoe wil jij je verder gaan ontwikkelen?

Wil jij je graag weer eens ergens helemaal in vastbijten, maar heb je nog helemaal geen idee waarin dit zou kunnen zijn? Onkruid inspireert je graag met deze opleidingspecial. Op de pagina's hierna vind je een selectie van interessante opleidingen die je meenemen op een nieuw pad door je leven. Een pad waardoor de puzzelstukjes steeds meer op hun plek beginnen te vallen. Ga je mee? 

Soul Body Fusion® als nieuwe energetische techniek

Soul Body Fusion® is een nieuwe energetische techniek die de wereld is ingebracht door channel en schrijfster Jonette Crowley uit de Verenigde Staten. Bij deze techniek komt de zielsenergie van de ontvanger (de krachtigste energie van ons universum) tot in elke cel van het lichaam. Wereldwijd worden daardoor hele bijzondere effecten gemeld!

Effecten van Soul Body Fusion

Soul Body Fusion® wordt door steeds meer mensen gezien als de krachtigste energetische techniek van deze tijd. Een sessie van 2x 10 minuten geeft een meetbare quantumsprong in het bewustzijn. Dat is al geweldig, maar Soul Body Fusion® kan nog veel meer doen. Wereldwijd zijn er talloze meldingen gedaan van buitengewone genezingen én veranderingen na het toepassen van Soul Body Fusion®, bij volwassenen, kinderen en dieren.

“Grethe, uit Denemarken, werkte op afstand met een hond die balanceerde op de grens van leven en dood door een tetanusinfectie. In de loop van enkele weken deed ze vier keer een Soul Body Fusion-sessie bij de hond. Het dier maakte een opmerkelijk herstel door. Toen de eigenaars met de hond teruggingen voor controle, kwamen zelfs drie dierenartsen zich verbazen over het feit dat de hond het overleefd had.”

“‘G’, vierenvijftig jaar, had overal in haar lichaam kanker, ook in haar hoofd, en was heel erg verzwakt door jaren van chemotherapie en pijn; ze kon nauwelijks lopen zonder hulp en had zelfs niet voldoende energie om te praten. Doktoren zeiden dat ze ongeneeslijk ziek was en een levensverwachting had van hooguit drie maanden. We hielden de Soul Body Fusion-sessie in de tuin [.....] De volgende dag liep ‘G’ zonder hulp, vol energie – zag er tien jaar jonger uit en heel alert. Ze onderhield een tafel met zeven mensen, lachte en genoot van dat moment zonder pijn. Vandaag, zeven maanden later, leeft ‘G’ nog steeds. Een deel van de pijn is terug en ze staat voor fysieke en emotionele uitdagingen, maar haar onderzoeksresultaten worden na iedere Soul Body Fusion-sessie beter.”

Waar kun je een Soul Body Fusion® sessie ontvangen en hoe kun je het zelf leren toepassen?

In Nederland kun je een Soul Body Fusion® sessie ervaren bij gecertificeerde Soul Body Fusion® practitioners. Wil je in 1 dag een Soul Body Fusion® sessie ervaren én Soul Body Fusion® leren toepassen, dan kun je de practitioner workshop volgen bij een gecertificeerde teacher.

Op de website van de Stichting Soul Body Fusion® Nederland vind je alle informatie: soulbodyfusion.nl.

Soul Body Fusion | info@soulbodyfusion.nl | soulbodyfusion.nl



SOUL BODY FUSION®

Yoga is populair, maar wat is het eigenlijk en wat doet het? Yoga verruimt je blik en maakt de wereld mooi. Je voelt je vitaler en meer verbonden. Yoga is een leefwijze en veel te mooi om maar 1x per week op je yogamat te beoefenen. Het betekent vrijheid creëren in je geest, je minder druk maken over van alles en een diep vertrouwen voelen, een vrede van binnenuit.

Wil je dit ook ontdekken en zelf ervaren? De yoga opleidingen van Spark of Light Yoga gaan binnenkort weer van start en je bent van harte welkom. De uitgebreide basisopleiding inspireert je om de goedheid van het leven ten volle te ervaren, en om met ogen van liefde te kijken naar alles. Je ontvangt een enorme bron van kennis en praktische oefeningen voor een gezond, vredig en bewust leven. Zo kun je yoga gemakkelijk in je dagelijks leven integreren. Natuurlijk bereidt deze opleiding je ook goed voor om, bekwaam en met vertrouwen, les te geven. De basisopleiding (200 uur) is hatha yoga, vanuit de rijke non-dualistische tantrische traditie, waar hatha yoga uit is ontstaan.

Spark Of Light Yoga | info@sparkoflightyoga.nl | 06-40240241 | sparkoflightyoga.com



Je bent ook welkom bij de vervolgopleiding (300 uur) of de modules daarvan (50 uur, o.a. yin yoga, yoga nidra en chakra yoga).

Data:

- 8 – 13 augustus: 6-daagse opleiding yin yoga.
- 20 augustus: kennismakingsochtend in Wageningen.
- 3 september: start basisopleiding.



De Kleine Tiki:

De kracht van kunstzinnig werken; ontdek je eigen verhaal!

Het kijken naar kunstzinnige werkstukken kan zoveel brengen; het kan je raken, in beweging zetten, nieuwsgierig maken, troosten, verrassen... Toch is er meer dan enkel het kijken naar kunstzinnige werken. Want hoe bijzonder is het om zélf te creëren, om jezelf de ruimte te geven je eigen waardevolle verhaal te ontdekken in je eigen kunstzinnige werk!?

Misschien herinner je je nog wel hoe je vroeger als kind genoot van je creativiteit en kunstzinnigheid. Maar ergens op een dag ben je de durf om te spelen, te creëren, gewoon 'te zijn zoals je bent', misschien wel een beetje kwijtgeraakt. Gelukkig is de natuurlijke kracht van je creativiteit en kunstzinnigheid nog altijd aanwezig. Het is zo waardevol om plezier te ervaren, los van 'hoe het hoort', om je eigen flow te voelen, om voorbij het alledaagse te gaan en een wereld te betreden waar je in vrijheid kunt stromen vanuit je eigen energie.

Een plek waar je je eigen creativiteit en kunstzinnigheid volop de ruimte kunt geven is De Kleine Tiki, een school voor kunst, coachen en persoonlijke ontwikkeling. De kunstzinnige werken die tijdens de opleidingsjaren ontstaan zijn hierin van



grote betekenis, deze brengen vaak meer op gang dan enkel gesproken taal. Tijdens lesdagen binnen deze deeltijdopleiding voor volwassenen, wordt er dus volop kunstzinnig en expressief gewerkt met verf, potlood, krijt, klei, klank, poëzie, beweging en meer. Iedere lesdag wordt er via de kunst een thema uitgewerkt en verdiept. De opleiding kent een mooie opbouw, van basisjaren om 'jezelf in beeld te krijgen' tot specialisatiejaren waarin de coach en/of de kunstenaar in jezelf centraal staat.

Wil je jouw eigen persoonlijke verhaal kunstzinnig ontdekken? Creëren in alle vrijheid? Je creativiteit laten stromen? Neem dan een kijkje bij De Kleine Tiki. Voor meer informatie én inspiratie bezoek de website: dekleinetiki.nl.

OERsterk Coach Opleiding: De revolutie van onderaf



Ons lichaam en brein zijn eigenlijk niet meer gemaakt voor de wereld waarin wij nu leven. Onze genen snappen geen bal van ons gedrag. Het resultaat? Roofbouw op het eigen lichaam. Ziektecijfers laten zien dat de mens nog nooit zo zwak, dik en ziek is geweest. Het is nu de juiste tijd voor een duurzame kanteling en dat mensen bewuster worden van het belang om hier zelf aan te werken. Vitaliteitsmanagers kunnen daarin een ondersteunende factor zijn.

Er is behoefte aan échte vitaliteitsmanagers. Op dit moment is er een regulier systeem gespecialiseerd in ziektezorg. Het ontbreekt aan een preventief gezondheidszorgsysteem. Vanuit OERsterk brengen ze daar graag verandering in. Daarom bieden ze de OERsterk Coach Opleiding aan. Wil jij mensen ondersteunen en helpen bij het aanleren van een gezondere leefstijl? Dan is dit de opleiding voor jou.

Wat maakt de opleiding uniek?

1. *Alles is praktisch, praktisch en praktisch*
Bij veel opleidingen kom je thuis met bakken inspiratie, dikke cursusmappen en stapels aantekeningen. Je moet vervolgens zelf de praktische vertaalslag nog maken. Niet bij OERsterk. Zij hebben alles voor jou vertaald naar praktische formulieren, protocollen en werkbladen.
2. *Je bent verbonden met de juiste groep*
Tijdens een opleidingstraject ontstaan er nieuwe banden en vriendschappen. Na de meeste opleidingen gaat iedereen weer zijn eigen weg. Niet bij OERsterk. Zij voeden je jaarlijks met de nieuwste wetenschappelijke nascholingen. Ook blijf je via de online OERsterk Coach Community verbonden met jouw groepsgenoten, en ga je samen op reis.
3. *Je profiteert van unieke marketingmiddelen*

Een praktijk managen is topsport. Er komen veel facetten bij kijken, waaronder je marketing. Vanuit OERsterk blijven ze je jaarlijks van veel inspiratie voorzien, maar ook praktische marketinghaakjes zoals Het GezondheidsPaspoort.

4. *Je verblijft op een unieke locatie*
De opleiding vindt plaats op het landgoed van Chateau Marquette in Heemskerk. Alles is tot in de puntjes verzorgd, van de OERsterke maaltijden tot de hotelkamers.

5. *Je krijgt les van experts en docenten*
Iedere docent in deze opleiding is een autoriteit op zijn of haar vakgebied.

Waarom zou je de opleiding volgen?

Omdat je:

- Praktische protocollen wilt op basis van kennis uit de orthomoleculaire geneeskunde, psycho-neuro-immunologie, evolutionaire geneeskunde en functional medicine.
- Effectiever en productiever bent als je jezelf regelmatig (bij)schoolt.
- Met een opleiding waarde toevoegt aan je bedrijf en je aanbod.
- Vaardigheden opdoet die je in je eentje nooit leert – of niet zo snel.
- Mensen met onder andere een burn-out, diabetes, obesitas en laaggradige ontstekingen eindelijk structureel kunt helpen.

Voor wie is deze opleiding interessant?

Iedere professional die zijn vak met meer plezier, voldoening en impact wil uitoefenen. Aan de opleiding doen o.a. diëtisten, leefstijlcoaches, osteopaten, fysiotherapeuten, huisartsen en mondhygiënisten mee.

Maak op een professionele manier van je passie je levenswerk. Sluit jij je ook aan bij deze revolutie van onderaf? Ga naar www.oersterkacademy.nl

OERsterk Academy | Gerit van Assendelftstraat 36, 1964 NL Heemskerk | academy@oersterk.nl

Energetisch Management

5-daagse cursus/training van Stef Freriks

Stef Freriks, schrijver van *De Kracht van Bewustzijn* en maker van de gratis meditatieserie *De Nieuwe Wereld*, realiseerde zich als kind al, dat situaties en ervaringen op een bijzondere wijze door hem werden beleefd. Hij ontwikkelde zijn gaven en kennis en gebruikte dit later om de omgeving waarin mensen en dieren zich bewegen, te onderzoeken en te begrijpen. Vanuit deze ervaring geeft hij inspirerende lezingen, persoonlijke readings, maar ook bedrijfsconsulten, cursussen en trainingen.

Een van de functies van de mens is, volgens Stef, om systemen met elkaar te verbinden, die ons als mens als vertaler en communicatiekanaal nodig hebben. We kunnen met alles communiceren, omdat alles ook met elkaar verbonden is en alles een frequentie is: communiceren met energievormen. Deze communicatie is voor sommigen soms moeilijk waar te nemen, maar we kunnen wel leren om erop af te stemmen. Door uit te leggen wat het verschil van energie is, wordt het ook voor veel mensen tastbaar. Tijdens de 5-daagse cursus/training Energetisch Management – met elke vier weken één lesdag – leer je je bewustzijn

verder te activeren. Je leert kwalitatief te gronden en af te schermen, je doelen neer te zetten, en door de technieken die je worden aangereikt, worden die doelen in 95 procent van de situaties binnen die vier maanden cursustijd gerealiseerd.

De onderwerpen denken, voelen, weten en innerlijk zijn komen uitgebreid aan de orde, zodat je dat kunt gaan ervaren. Je leert energetische zaken voelen zoals bijvoorbeeld de gronding van een plant. Je krijgt als cursist huiswerk om thuis de geleerde stof toe te passen, waardoor het beter integreert in je dagelijkse leven. En er zijn ook mogelijkheden om vervolgcursussen te volgen. Je krijgt dieper inzicht in jezelf, je gaven en je gevoel, je blokkades en ballast. Je leert de stof te integreren en je bewustzijn te activeren. Dit alles wordt op een eenvoudige wijze gebracht zodat iedereen het ook echt kan begrijpen. In de cursus komt ook de dimensieladder aan de orde.

Bezoek de website stefreriks.nl voor meer inspiratie en informatie uit video's, meditaties, cursusaanbod en volg hun social media kanalen om op de hoogte te blijven van nieuwe ontwikkelingen. Je kunt je op de site tevens aanmelden voor de Cursus Energetisch Management.

Freriks Energetisch Management | Dorpstraat 8b, 5391 AW Nuland | contact@stefreriks.nl | 0412-457444 | stefreriks.nl

Jouw Tiny House – van droom naar realiteit

Online basiscursus van Marjolein in het Klein

Met trots mogen wij de online basiscursus *Jouw Tiny House – van droom naar realiteit* van Marjolein in het Klein aanbieden via Onkruid College. Je kunt de cursus via onze website aanvragen. Daarna kom je in contact met Marjolein Jonker die je aanmeldt voor haar eigen online cursus. Hoe gaaf is dat.

De cursus *Realiseer je eigen Tiny House* is bestemd voor iedereen die serieus overweegt de stap te zetten naar een Tiny House en die concreet aan de slag wil met het realiseren van die droom. Onafhankelijk van waar je op dit moment staat in het proces, heeft de cursus je enorm veel te bieden.

Het cursuspakket bestaat uit:

- 10 online lessen.
- Cursusbijeenkomsten (4x per jaar voor Nederlandse cursisten, 2x per jaar voor Belgische cursisten).
- Toegang tot de Facebooksupportgroep.



De 10 online lessen zijn zo opgebouwd dat je een logisch proces doorloopt van Tiny House droom naar werkelijkheid. We hebben uit de ervaring van diverse experts

geput om een zo compleet mogelijk pakket samen te stellen dat alle aspecten van een Tiny House project behandelt. De lesstof is opgebouwd uit tekst, foto's, video's en animaties. In elke les vind je oefeningen die je thuis kunt uitvoeren en een bronnenlijst waar je aanvullende informatie kunt vinden.

Benieuwd? Bekijk de cursus op onze website: onkruid.nl/onkruid-college. Meer weten over Marjolein in het Klein? Kijk dan op: marjoleininhetklein.com.

Marjolein in het Klein | info@marjoleininhetklein.com | marjoleininhetklein.com

Je kunt alles wat je wilt

De spiraal van Marinus

Als je weet dat een bloemkool een pizzabodem kan worden



Alles wat je wilt bereiken, kun je ook bereiken. Wanneer je je er maar voldoende voor inzet en de juiste stappen zet naar je doel. Dat lijkt een simpele uitleg van de Amerikaanse droom uit een romantische film, maar het is ook de kern van *De Creatiespiraal* waarmee de fysicus Marinus Knoope door het land trok en waar hij enkele boeken over schreef. Door de stappen van zijn methode te volgen kom je steeds dichterbij je doel en het geluk dat je verwacht dat het je zal brengen. Marinus' idee is inmiddels dertig jaar oud, maar lijkt nu in het kielzog van de coronapandemie, aan een nieuw leven te beginnen.

Op 17 november vorig jaar overleed hij. Marinus Knoope. Hij was eigenlijk natuurkundige, maar hij werd beroemd met zijn *Creatiespiraal*: een stappenplan om je leven te sturen in de richting waar jij denkt dat het thuishoort. En zoals Marinus ruim tien jaar geleden in Onkruid zei: "Eerst moet ik zelf dood. Pas als ik weg ben, kan het gedachtegoed zich verspreiden." De tijd is er dus rijp voor, in ieder geval was Marinus daarvan overtuigd: "Ik ben de man die de wereld verandert met *De Creatiespiraal*. Mijn boeken worden gegarandeerd wereldberoemd, alleen kan het zijn dat het nog honderd jaar duurt." Toch was Marinus Knoope volgens de meeste mensen die hem gekend hebben een bescheiden mens.

Positief denken

Natuurlijk was Marinus niet de eerste die 'willen is kunnen' als uitgangspunt nam, en hij zal ook zeker niet de laatste zijn. Tegenwoordig wordt *De Creatiespiraal* weleens verweten afgeleid te zijn van *The Secret*, de ook in Nederland bekende film-met-boek van de Australische Rhonda Byrne. Maar dat is niet waar. Film en boek verschenen pas in 2005, lang nadat Marinus naar buiten trad. Ook het omgekeerde is trouwens niet het geval: *The Secret* is een geromantiseerde versie van het werk van de Amerikaan Wallace Wattles, die er al honderd jaar eerder over schreef. Bovendien beperkt *The Secret* zich tot de eerste fase van *De Creatiespiraal*: *The Secret*

'Ik ben de man die de wereld verandert met de Creatiespiraal. Mijn boeken worden gegarandeerd wereldberoemd, alleen kan het zijn dat het nog honderd jaar duurt.'

gaat ervan uit dat het wonder zich vanzelf voltrekt wanneer je oprecht gelooft dat je wensen vervuld worden, bij *De Creatiespiraal* begint dan eigenlijk pas het echte werk.

Waar *De Creatiespiraal* wel bij aansluit is de ontdekking van de rol van *motivatie* in de sportwereld, in de late jaren zestig van de vorige eeuw. Of een voetballer de bal in het doel schiet hangt vooral af van de vraag of hij *denkt* dat hij dat gaat doen. Destijds een veelbediscussieerde ontdekking van de Nederlandse haptonoom Ted Troost, maar inmiddels hebben alle topsporters wel een vorm van *mental coaching* in hun trainingsschema opgenomen om een *winnaarsmentaliteit* te krijgen.

Ook de *positieve psychologie*, die in de praktijk van veel psychologen tegenwoordig sinds een jaar of tien een vast onderdeel is van de gereedschapskist, is in feite op dezelfde principes gebaseerd.

Het begint met een wens

Marinus was geen veelschrijver. Over zijn eerste boek, *De Creatiespiraal*, deed hij vele jaren. Hoewel zijn levenspartner Beatrice Kunz vertelt dat die tijd vooral opging aan nadenken, twijfelen en het overwinnen van een *writersblock*. De uiteindelijke tekst schreef hij in enkele weken op zijn favoriete camping in de Franse Ardeche.

Ook voor het vervolg *De Ontknooping* had hij tien jaar nodig. En daarmee heb je z'n oeuvre wel gehad. Toch is de werking van *De Creatiespiraal* vrij simpel uit te leggen, hoewel Marinus altijd benadrukte dat *De Creatiespiraal* geen simpel trucje is: "Het verwezenlijken van diepere wensen, verlangens en idealen is hard werken, waarbij het geloof vaak op de proef gesteld wordt zonder enige garantie op succes." Want de weg van droom naar daad komt natuurlijk niet vanzelf.

Wat je om te beginnen nodig hebt is vanzelfsprekend een wens die je in jezelf gevonden hebt. Iets waar je energie van krijgt en dat – vooral – positief is.



Want je hebt natuurlijk veel wensen als het gaat om dingen die je anders wilt, maar je wens voor *De Creatiespiraal* moet energie geven. En wees niet te bescheiden in je wens, de spiraal zorgt dat 't goed komt. Zoals Marinus het zelf zou uitdrukken: "Zoals de bloesem in de lente een voorbode is van het fruit in de zomer, zijn wensen en verlangens van mensen een voorbode van hetgeen ze kunnen realiseren. Zoals fruitbomen over precies de kwaliteiten beschikken die ze in staat stellen de eigen fruitsoort te creëren, zo beschikken mensen over precies de kwaliteiten die ze nodig hebben om hun eigen wensen en verlangens te kunnen realiseren. Zoals er in de natuur een vaste route is van bloesem naar vrucht en van zaad naar oogst, zo is er in de natuur ook een welbepaalde weg van wens naar werkelijkheid." Worden wat je eigenlijk altijd al was: meer bevestiging heeft een mens niet nodig...

Ga je verder op *De Creatiespiraal*, dan gaat het erom je wens concreet te maken, te visualiseren. Stel je het eindresultaat voor. Zonder je zorgen te maken om de weg ernaar toe, dat komt later. Het gaat er namelijk om dat je een duidelijk beeld hebt van je wens, en dat je er zelf in gelooft. Want wanneer je er zelf niet in gelooft, waarom zouden anderen dat dan doen?

Er op uit!

Wanneer je wens klaar is, kan-ie de wijde wereld in. Met je eigen enthousiasme en overtuiging als drijvende kracht heb je een sterke boodschap. Natuurlijk is niet iedereen enthousiast, en krijg je te maken met negatieve reacties op je wens. Maar koester de mensen die je enthousiasme delen, en neem ze mee op je pad. Zij worden je *netwerk* bij het realiseren van je wens. Want hoe graag je ook wilt, niemand kan in z'n eentje een grote wens doen uitkomen. Je zult ook mensen nodig hebben die je (nog) niet kent, maar met je geloof in je wens en je enthousiasme kun je ze overtuigen.

En... werkt het?

De Creatiespiraal lijkt op het eerste gezicht misschien een simpele en logische aanpak om een doel te bereiken. Je had het bijna zelf kunnen bedenken. Maar er is een verborgen kracht. Want door alle stappen afzonderlijk te zetten dwing je jezelf om alle fasen met aandacht te doorlopen, en geen dingen over te slaan die later onmisbaar blijken voor het uitkomen van je wens. Zo schuif je meestal gemakkelijk bezwaren tegen je plan als

Aan de slag

Nu is het tijd voor een plan, de weg van idee naar uitvoering. Een hele belangrijke stap, want als dingen eenmaal *gepland* zijn neemt de kans toe dat ze ook uitgevoerd worden. Het maken van een concreet plan om je wens uit te voeren lijkt misschien op het eerste gezicht ver weg, maar dat komt omdat je de eerste stappen op *De Creatiespiraal* nog moet zetten. Wanneer je weet wat je wilt en medestanders om je heen hebt verzameld.

Uiteindelijk ben je sterk genoeg om de knoop door te hakken en de beslissing te nemen: ik ga dit doen. Misschien lijkt dat moment nu nog ver weg, maar de kracht van *De Creatiespiraal* is dat dit steeds dichterbij komt.

En dan is het tijd om te handelen, je feitelijk in te zetten voor het vervullen van je wens die werkelijkheid wil worden.

Handelen

Natuurlijk loopt niet alles op rolletjes en zijn er tegenslagen. Misschien kun je dingen minder goed dan je gehoopt had of kosten ze meer tijd. Maar omdat je zo'n goed plan hebt en weet hoe je daar gekomen bent, is het idee dat je in deze fase van *De Creatiespiraal* kunt volhouden en volharden.

De buit binnenhalen

Gek genoeg vaak de moeilijkste stap op *De Creatiespiraal* is het ontvangen van het resultaat: je wens gaat in vervulling. Neem daar de tijd voor en maak de noodzakelijke omschakeling. Je was iemand met een doel, nu ben je iemand die het doel bereikt heeft. Da's andere koek, en veel mensen maken de fout meteen verder te willen met een nieuwe *grote wens*. In plaats van te genieten van wat bereikt is. *De Creatiespiraal* van Marinus Knoope sluit tenslotte

In 12 stappen van droom naar daad... en resultaat

Dit zijn de 12 stappen van de *Creatiespiraal* van Martinus Knoope:



af met het evalueren van het traject dat je doorlopen hebt en het ontspannen voor je een nieuwe uitdaging aanpakt die je leven op je pad brengt.

Marinus wordt beroemd

Marinus zelf is altijd realistisch geweest over de werking van *De Creatiespiraal*, en misschien was dat ook wel zijn kracht: “Ik breng geen Hallelujah-verhaal zoals *The Secret*. Mijn boodschap is: een mens die wat wil bereiken, heeft een serieuze kans op de realisatie ervan als de omstandigheden gunstig zijn.”

Ondanks die sympathieke relativering heeft Marinus zijn eigen ambitie nooit onder stoelen of banken

gestoken: “Het was altijd mijn wens om zelf beroemd te worden. Maar als je een wens gerealiseerd hebt, krijg je gewoon weer een nieuwe klus te doen. Slim bedacht van God: hij geeft je een wens, en jij denkt dat je gelukkig wordt als die uitkomt. Maar de vervulling van een wens maakt nooit langdurig gelukkig, bovendien volgt er gewoon een nieuwe. Het gaat erom jezelf een doel te geven en te genieten van de reis. Zoals een vrouw die in blijde verwachting is, kan stralen. De kunst is om je leven lang in blijde verwachting te zijn.”

Aan de slag met de spiraal

Er zijn nog steeds coaches en begeleiders die werken met *De Creatiespiraal* om mensen op hun levenspad verder te helpen. Ben je op zoek naar een begeleider of een training, kijk dan op decreatiespiraal.nl.

Nieuwsgierig geworden naar het werk van Marinus en wil je graag *De Creatiespiraal* én *De Ontknooping* lezen, let dan even op! **We verloten 1 setje van deze boeken. Opgeven kan t/m 29 september, stuur een e-mail naar info@onkruid.nl o.v.v. De Creatiespiraal.**

De Creatiespiraal | Uitgeverij Kic, Nijmegen | € 21,99 | ISBN: 9789080467712

De Ontknooping | Uitgeverij Kic, Nijmegen | € 21,95 | ISBN: 9789080467743



Hoe bevorderen lactase pillen de afbraak van lactose?

Voel je na het verorberen van een bakje yoghurt, glas melk of een bolletje ambachtelijk ijs een onmiddellijke druk in de onderbuik? In plaats van overgeleverd te zijn aan lactosevrije producten kunnen lactase pillen je bij deze moeizame vertering te hulp schieten. Op welke manier je hiermee de afbraak van lactose bevordert lees je hier.*

Wat is lactose?

Lactose kennen we als melksuiker behorend tot de koolhydraten en is aanwezig in het merendeel van de zuivelproducten. Voor veel mensen is een voedingspatroon waarin zuivel een plaats inneemt geen enkel probleem. Toch is er een grote groep (wereldwijd 70%) die tot de uitzondering op deze ogenschijnlijke geluksvogels behoort.¹

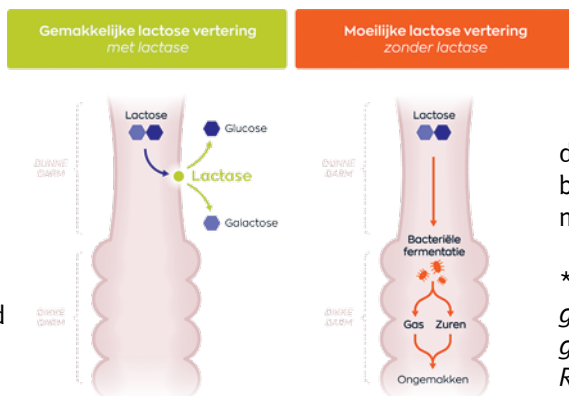
Lijkt jouw spijsvertering soms het spoor even volledig bijster? Je dunne darmwand heeft waarschijnlijk moeite om lactase aan te maken, het enzym verantwoordelijk voor het verteren van lactose.

Wat is lactase?

Lactase is een zogenoemd spijsverteringsenzym die ervoor zorgt dat lactose afgebroken kan worden. Stel je begint je dag goed met wat fruit in combinatie met een bakje yoghurt. Het aanwezige lactose in yoghurt komt vervolgens via onze slokdarm en maag in de dunne darm terecht. Het enzym lactase splitst hier idealiter de melksuiker op in glucose en galactose, twee brandstoffen voor ons lichaam.² Dit zijn twee kleinere moleculen die makkelijker opneembaar zijn voor de dunne darm.

Lactase pillen en de werking in de dunne darm

Wanneer een hinderlijke spijsvertering vervelende gevolgen met zich meebrengt neigen velen naar een volledige verbanning van lactose uit het voedingspatroon. Toch zijn er ook andere mogelijkheden. Zo zorgt suppletie bij een zuivelrijke maaltijd voor ondersteuning in je darmen bij de afbraak van lactose (zie figuur 1).³



Figuur 1: gemakkelijke lactase vertering in vergelijking tot moeilijke lactose vertering

Vitakruid Lactase OptiFerm®

Lactase OptiFerm® hebben we ontwikkeld middels een steriel en duurzaam filtratieproces wat resulteert in een puur product, zonder verontreinigde stoffen. Bovendien is Lactase OptiFerm® 3.000 FCC low FODMAP, wat betekent dat we geen zoetstoffen hebben toegevoegd.



Figuur 2: het etiket van Lactase OptiFerm® van Vitakruid

Samenstelling per dosering (1 vegan capsule):		RI*
Lactase (OptiFerm®)	30 mg	**
Waarvan aantal Food Chemical Codex Units	3.000 FCC	

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld

Ingrediënten

Microcrystalline cellulose (vulstof), hypromellose (capsule), Lactase (OptiFerm®).

Waarom een dosering van 3.000 FCC?

Een dosering van 3.000 FCC (Food Chemical Codex Units) is op het eerste oog misschien wat aan de lage kant, toch is deze volledig in verhouding. Door met een lage dosering te beginnen kan je de lactase suppletie opbouwen, mits dat voor jou van toepassing is. Naast dat je de dosering optimaal kan afwegen is dit actieve en stabiele lactase supplement ook bruikbaar voor kinderen.

Lactase OptiFerm®: helpt bij het verteren van lactose

Kan je wel wat ondersteuning in de vertering gebruiken als het op zuivelrijke producten aankomt? Lactase pillen helpen in deze situatie de vertering van het melksuiker (lactose) in de darmen.* Naast een duurzaam ontwikkelingsproces is Lactase OptiFerm® goed doseerbaar. Door de dosering af te stemmen op jouw voorkeur bespaar je na het eten van zuivel een sprint naar het toilet.

* Op basis van goedgekeurde gezondheidsclaims. Referenties 1, 2 en 3 zijn op te vragen bij Vitakruid.



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 eruit ziet. 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

Duurzaam ondernemen

De wereld zit volop in transitie. Er moet nu iets gebeuren om onze mooie planeet aarde door te kunnen geven aan de generaties na ons. Het bedrijfsleven speelt hier een grote rol in. We laten ondernemers aan het woord die bewust bezig zijn met het verduurzamen van hun bedrijfsvoering. Of het nu gaat om innovatieve ideeën, het verduurzamen van een productieproces of een hele nieuwe bedrijfsvoering.

Vraag de aarde niet om meer te produceren, doe meer met wat de aarde al geeft

Hoe meer je in overeenstemming met de natuur leeft en woont, hoe duurzamer je bent



Geboren in een paradijs, omringd door weilanden en bos. Vrij van de geluiden van auto's, machines en andere geluidsvervuiling. Alleen de natuur laat van haar horen tussen de stiltes door. Een plek waar je als kind heerlijk kunt buitenspelen en je in volle vrijheid, springend en dansend opgroeit. Agnes Heethaar van 't Natuurlijk Huus in Raalte, voelt zich dan ook een bevoorrecht mens. Opgroeien op een boerderij waar zij kennismaakte met wat de aarde te bieden heeft en waar de natuur haar beste vriend was.

‘We stevenen af op onze ondergang als we zo doorgaan met de aarde’

“Wat ik mij herinner van mijn kindertijd is het buitenspelen”, vertelt Agnes. “Daar was alles te vinden. Ik had volgens mij ook helemaal geen speelgoed. Ik vermaakte mij met alles wat er rondom de boerderij te vinden was. Klimmen in de bomen, bloemen plukken, spelen met de huisdieren, slootje springen en op de hooibalen klauteren en eigenlijk onbewust genieten van de natuur. Toen ik op de middelbare school zat ging ik iedere dag even de natuur in om de rust op te zoeken. Alleen met de natuur, in stilte, omringd door kleuren en geuren. Op die momenten voelde ik mij volmaakt gelukkig.

Toch kwam er verandering in mijn leven. Veel van mijn natuurlijke tijd werd verdrongen door kloktijd. In verbinding zijn met de natuur raakte steeds meer op de achtergrond en goed presteren op school en geen onvoldoendes halen namen steeds meer de overhand. Mijn natuurbeleving, gevoel van vrij zijn en de verbondenheid met buiten, werd vervangen door denken, piekeren en malen. Naarmate ik ouder werd was het alleen maar lastiger om dicht bij mijzelf en de natuur te blijven. Alles draaide om geld, regels en presteren. Waardoor er aan de andere kant gebrek aan tijd ontstond en een lichaam dat ging tegensputteren omdat het alle stress niet meer aankon. Zelf kon ik mijn draai in een maatschappij waar alles draait om meer spullen, meer werken, meer geld, minder aandacht voor de natuur en jezelf als persoon, niet vinden. En nog steeds draait de wereld om al die punten en is het eigenlijk alleen maar erger geworden. Er zijn ook meer burn-outs dan ooit tevoren. Naast dat we buiten ons privéleven willen presteren, stellen we ook hoge eisen aan ons privéleven. Eigenlijk is er nooit rust.”

“Het besef dat ik het anders wilde kwam door de grote reizen die Harrie, mijn man, en ik hebben gemaakt, voordat we een gezin begonnen. Het ging niet alleen om de manier van leven. Ik ontdekte ook dat de huizen waarin wij leven van grote invloed kunnen zijn op je gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan een huis dat op het Noorden staat waar nooit zonlicht binnenkomt. Door het tekort aan zonlicht doe je jezelf en je lichaam tekort en word je ziek. Naast het besef dat ik op een duurzame manier wilde leven, ontstond er ook een lijstje met eisen waar een toekomstige woning voor ons aan zou moeten voldoen. Waarbij één ding vaststond; een goed huis is een gezond huis. Tijdens onze reizen kregen de eisen voor een woning steeds meer vorm. Vooral de rondtrekking rondom het Annapurna gebergte is van grote invloed geweest. Annapurna is een 55 kilometer lang bergmassief (8090 meter hoog) in de Nepalese Himalaya en ligt in het midden van Nepal. Nepal is een van de armste landen

in de wereld. De ervaring die ik tijdens onze reis heb meegemaakt zal ik nooit meer vergeten. Er was maar heel weinig, er waren geen auto's, geen radio, geen televisie, geen elektriciteit. Het eten was heel eenvoudig en op de vloeren lag zand en het bos was de wc of je ging naar het hokje boven de mestvaalt. We leefden op het ritme van de natuur. We genoten van alles wat er te zien was. Frisse luchten, heldere hemel, roofvogels, watervallen en hoge bergen met besneeuwde toppen. De mensen in de dorpjes waren heel erg vriendelijk. Het was heel fijn en tegelijk erg indrukwekkend om daar te zijn. Niemand leek haast te hebben. Men leefde niet met de tijd van een klok. Het was het natuurlijke ritme van de dag dat leidend was. Daar voelde ik mij echt zielsgelukkig en één met alles. Eenmaal weer terug in Nederland overviel het mij hoe vol hier alles stond. Huizen dicht op elkaar en al het lawaai en de drukte. Alles lijkt perfect georganiseerd. Maar ik vroeg mij af wat de manier van leven, zoals wij in Nederland doen, nog te maken heeft met natuurlijk leven. Op dat moment vond ik dat we maar in een rare wereld leven en ik besloot heel resoluut dat ik daar niet langer aan mee ging doen. Harrie is daarin gelukkig meegegaan. Alleen hadden wij nog geen antwoord op de vraag: hoe gaan wij duurzaam leven? Ook maakte ik mij zorgen over hoe wij met de aarde omgaan en daar maak ik mij nog steeds zorgen over. De vervuiling, de uitputting van de bodem, het slechte, bewerkte eten uit de fabrieken en dat we heel erg geloven in al die chemische medicijnen. Terwijl wij aan de andere kant kruiden en goed voedsel niet benutten. We stevenen af op onze ondergang als we zo doorgaan met de aarde.”



Agnes Heethaar met eigen oogst

Een goed huis is een gezond huis

Door alle opgedane indrukken tijdens de reizen die Harrie en Agnes hadden gemaakt en de persoonlijke ervaringen en bevindingen die ze hadden opgedaan, leek een nieuw avontuur onafwendbaar. Langzaam begon zich een plan te ontfouwen. Er was al een eisenlijstje waar een goede woning aan moest voldoen, zoals veel daglicht in huis voor energie. Niet alleen voor de warmte in huis maar ook voor je lichaam en dus je gezondheid. De tuin en het wonen moesten één geheel vormen en zijn beiden even belangrijk. Het huis moet afgestemd zijn op het natuurlijke ritme van de zon. Er moet een mogelijkheid zijn om een eigen plekje te creëren of te hebben waar je even tot jezelf kunt komen, en verder is het samen genieten van lekker en gezond eten. In huis komen alleen maar spullen die van waarde zijn, waarbij ook veel gebruik wordt gemaakt van tweedehands spullen. Alles wat overbodig is hoort niet in of om het huis. Om het duurzame droomhuis te kunnen bouwen dat aan al die eisen kan voldoen, is er bouwgrond nodig. Uiteindelijk hebben Harrie en Agnes, nu zo'n zestien jaar geleden, een oude boerderij in Raalte, op een groot perceel gekocht. Agnes: "Met het vinden van een geschikte plek, begon het avontuur. Zoiets vind je niet zomaar. Maar ik geloof er wel in dat met het zetten van een intentie, een wens, dat er iets in gang wordt gezet dat de weg

't Natuurlijk Huus is biobased gebouwd, op het Zuiden. Het is goed geïsoleerd met vlaswol en heeft een grasdak. Er is zoveel mogelijk gebruikgemaakt van lokale bouwmaterialen, duurzame energiebronnen en natuurlijke verf. Ook de vergader-/cursusruimte, 't Leemhuus, is op natuurlijke manier gebouwd. Binnen zijn de strobale muren in houten spannen afgewerkt met leem. Dit geeft een heel fijn binnenklimaat. Buiten is het een weelde van weilanden, koeien, bomen en planten. Op het terrein vind je een voedselbos en een natuurlijke tuin, met borders die spontaan opkomen, kruiden waarvan geplukt kan worden en bomen en struiken waarvan sommige eetbare vruchten geven. Harrie en Agnes leven hier voor een groot deel zelfvoorzienend, zowel wat energie betreft, door middel van zonnepanelen en een kleine windmolen, en de tuin vol eetbare planten en vruchten.

Wil je het hele verhaal lezen van Harrie en Agnes of wil je inspiratie opdoen? Koop dan het boek dat Harrie en Agnes geschreven hebben. 't Natuurlijk Huus 12,5 jaar op weg - Boordevol tips en inspiratie voor een natuurlijk, duurzaam leven | Uitgeverij Boekscout Soest | € 19,50 | ISBN: 9789464317718

vrijmaakt om de juiste paden te bewandelen die je naar je droom brengen. Zo is het bij ons wel gegaan. Daar ben ik nog iedere dag dankbaar voor."

Inspiratiecentrum 't Natuurlijk Huus

"Toen we uiteindelijk op het Sallandse platteland een oud boerderijtje konden kopen begon ons avontuur echt", vertelt Agnes. "Hier gingen we bouwen en werken aan onze droom."

't Natuurlijk Huus is de plek waar Harrie en Agnes wonen. Ze betrokken de woning samen met hun twee dochters. Deze zijn inmiddels uit huis. 't Natuurlijk Huus is naast een plek om te wonen en te leven, ook een inspiratiecentrum waar cursussen en excursies worden gegeven. Daarnaast werkt Agnes vanuit deze plek als coach en is het mogelijk om te overnachten in de B&B."

"Wij bieden een totaal concept over duurzaamheid", zegt Agnes. "Daarvoor stelden wij onszelf de vraag, wat is duurzaamheid eigenlijk? Wat is het voor een woord en wanneer is iets duurzaam? Wij zijn erop uitgekomen dat duurzaamheid voor ons is dat je in overeenstemming met de natuur leeft. Het is de eeuwige cirkel van geboorte, groeien, bloeien, zaden krijgen en weer naar de aarde gaan en opnieuw beginnen. De kringloop van het leven. Als mens willen we ons daarbuiten stellen. Maar wij zijn daar als mens gewoon een onderdeel van. Hoe meer je in overeenstemming met de natuur leeft en woont, hoe duurzamer je bent. Hoe verder je ervan afgeraakt bent, hoe belastender je voor de aarde bent. Dan ga je vervuilen en te veel consumeren, je koopt het eten buiten de seizoenen om, je gaat te veel spullen kopen die eigenlijk niet nodig zijn. Wij willen steeds meer. Maar waarom? De aarde geeft al zoveel. Vraag de aarde niet om meer te produceren, maar doe meer met wat de aarde geeft. Op die manier zijn we teruggegaan naar de basis. Die basis is onze natuur en vanuit daar zijn we gaan kijken hoe je in Nederland kunt leven waarbij de natuur leidend is. Dat geldt op alle fronten. Niet alleen voor ons huis, dat biobased gebouwd is, maar ook wat betreft ons eten en het dagelijks leven."

Weer terug naar de natuur en zelfvoorzienend worden

"We moeten weer terug naar de natuur", zegt Agnes. "Maar wat betekent dat voor je leven als je dat gaat doen? Op een gegeven moment keek ik naar de dieren in de natuur. Hoe zij hun eten vinden en de dagen doorkomen wat de weersomstandigheden ook zijn. In het verre verleden deden wij dat ook. Toen was het mogelijk voor de mens om zichzelf te voorzien. Alleen, dat kunnen wij niet meer. Het leven is



Inspiratiecentrum 't Natuurlijk Huus met op de achtergrond 't Leemhuus, de ruimte waar cursussen en workshop worden gegeven.

zogenaamd geoptimaliseerd, dat wij als mens eigenlijk arm geworden zijn, omdat wij op een onnatuurlijke manier zijn gaan leven. We zijn namelijk enorm afhankelijk geworden. Wij kopen alles wat we nodig hebben. Laten alles door anderen maken. En het liefst laten we ook alles door anderen regelen. Of het nu over voedsel gaat, spullen, energie, verzekeringen of veiligheid. Alles wordt uitbesteed. We zijn onthand geraakt en onnatuurlijk gaan leven. Je kunt jezelf niet meer voorzien en bent enorm afhankelijk geworden. Je moet geld verdienen. Geld verdienen is bovenaan onze leefwijze komen te staan.

Voor ons was terug naar de basis, terug naar de natuur, ook kijken waar je weer meer je eigen macht kunt claimen. Bijvoorbeeld meer je eigen voedsel zelf regelen. Dat kan door een moestuin aan te leggen of door te gaan wildplukken. Het is ook mogelijk dat je je eten lokaal gaat inkopen. Nu hoor ik je al denken: een moestuin kost veel tijd. Tijd is iets wat mensen niet veel hebben. Maar je moet ergens een omslag maken. Want waarom hebben we eigenlijk te weinig tijd? Omdat we zoveel geld moeten verdienen om alles wat wij willen te kunnen bekostigen. Als je nu meer dingen zelf gaat doen, kun je ook minder gaan werken en ontstaat er meer tijd om adere dingen te doen dan alleen maar werken.”

Duurzaamheid is leren, stap voor stap

“Mensen die aan de slag willen gaan met duurzaamheid en zelfvoorzienend leven zullen ontdekken dat dit vaak niet in één keer lukt. Het is iets dat je moet leren. Je kunt niet in één keer alle stappen zetten, het gaat stap voor stap. Dat hebben

wij ook moeten doen. Ook is het belangrijk om anders tegen het leven aan te gaan kijken. Bijvoorbeeld: als mensen overwegen om een moestuin aan te leggen, maar denken dat ze daar te weinig tijd voor hebben. Dan kun je de moestuin ook anders bekijken. Zie de moestuin als een ontspanningsplek waar je vrolijk van wordt. Of zie het als een fysieke bezigheid, dan zou je niet meer naar de sportschool hoeven en daarmee bespaar je weer geld uit. Eigenlijk is het ook heel onnatuurlijk om naar de sportschool te gaan. Maar waarom doen we dat? Omdat we te veel zitten en te weinig bewegen. Ter compensatie van zo'n dag gaan we naar de sportschool. Maar als je nu in plaats van naar de sportschool te gaan, naar buiten gaat en in de tuin gaat werken, dan heb je daar je fysieke inspanning en tegelijk ook je ontspanning. Je kunt je lekker uitleven en opladen. Je bespaart geld en je bent bezig met het verbouwen van je eigen gezonde groente en fruit.”

Onze kennis delen met jong en oud

“We merken dat mensen wel steeds meer interesse krijgen in bijvoorbeeld ‘eten uit de natuur’. Toen wij begonnen hadden wij in het begin een programma ‘ecologisch tuinieren’ en daar waren maar twee aanmeldingen. Of de cursus ‘eten uit de natuur’ waar alleen maar enkele, zogenaamde, ‘geitenwollensokken’ mensen zich voor aanmeldden. Maar nu is er een diversiteit aan mensen die interesse hebben en er zijn veel meer aanmeldingen. Ook veel jongeren hebben interesse in het volgen van een cursus of excursie. Die vinden het heel erg hip en staan ervoor open om deze kennis tot zich te nemen. Daarnaast komt hier ook één keer in de week een groepje ouders die hun kinderen thuisonderwijs geven en hier lesgeven om de kinderen te leren over de natuur. Dat is een bewuste groep ouders die ervoor kiest om onderwijs anders te doen. Zij willen ook graag kennis van mij en die deel ik graag met ze.

Wij zijn een platform waar anderen op aan kunnen haken. Bijvoorbeeld mensen die workshops en cursussen geven over een moestuin aanleggen of ayurveda. Zij kunnen contact opnemen om de workshop/cursus te geven bij ons in 't Leemhuus. Dit is onze aparte vergader- en workshop/cursusruimte. Mensen die bouw- of verbouwplannen hebben kunnen ook langskomen om kennis op te doen. Ook projectontwikkelaars kunnen bij ons aankloppen om ideeën op te doen en om kennis te delen.”

Voor meer informatie over de mogelijkheden voor een excursie en de actuele agenda, kijk op hetnatuurlijkhuus.nl of neem contact op met Agnes Heethaar. Stuur een e-mail naar info@hetnatuurlijkhuus.nl.

Ben je op zoek naar coaching? Agnes heeft haar Eigen-Wijze coaching praktijk, waar coaching, natuur en mens samenkomen. Wil je weten wat Agnes als coach voor jou kan betekenen? Kijk dan op: agnesheethaar.nl of stuur een mail naar info@agnesheethaar.nl.

Waar doet zij het van?



Kun jij maar net de eindjes aan elkaar knopen of krijg jij je rekening niet leeg? Nederland en Vlaanderen kennen samen enorm veel huishoudens en iedereen spendeert z'n verdiende geld weer anders. Bij Onkruid waren we nieuwsgierig naar hoe jullie dat doen en vroegen dan ook om open en eerlijk de cijfertjes met ons te delen. Met soms verrassende resultaten!

Martine heeft haar eigen klussenpot

Martine (34) is vormgeefster. Twintig uur in de week werkt ze voor een reclamebureau in Aalsmeer, waarvoor ze folders en relatiebladen voor bedrijven in elkaar zet. "Daar betaal ik de rekeningen van. Ik woon in Amsterdam en heb gelukkig ooit een sociale huurwoning in Oost kunnen krijgen, anders had ik de stad uit moeten toen mijn zoon geboren werd. Want de huren in de vrije sector zijn echt totaal onbetaalbaar." Daarnaast werkt ze als freelancer. "De kers op de taart", noemt ze dat zelf.

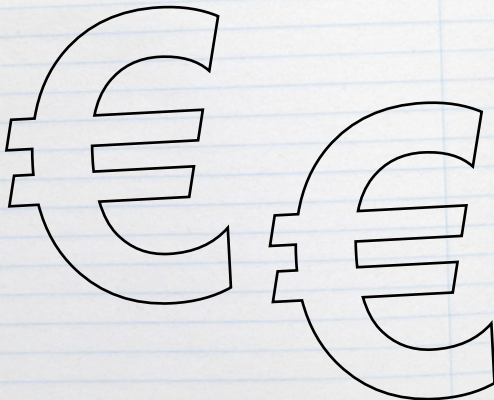
Netto-inkomsten per maand

Inkomen	€ 1.217,30
Vergoeding thuiswerkplek en internet	€ 120
Vakantiegeld per maand	€ 75,20
Totaal vast	€ 1.412,50

Via haar werkgever heeft Martine bovendien een gratis ov-jaarkaart.

Uitgaven per maand

Huur	€ 692,50
Lokale belasting (afvalstoffen en waterschap)	€ 53,12
Basisverzekering ziektekosten	€ 122,40
Telefoon en mobiel internet	€ 14
Internetaansluiting (vast, voor werk)	€ 79
Gas en licht	€ 212,70
Over voor huishoudgeld	€ 238,78
Totaal vaste uitgaven	€ 1.412,50



Het werk voor het reclamebureau vindt Martine eigenlijk maar saai, en ook het salaris valt een beetje tegen. “Maar het is een fijne vaste basis”, vertelt ze, “de zekerheid die je nodig hebt met een kind. Bovendien zorgt het ervoor dat ik met mijn freelance werk een beetje kieskeuriger kan zijn. Dan doe ik dingen waar ik zelf achter sta. Een van mijn leukste klanten is een biologische winkel waar ze bonbons en chocolade verkopen, en waar je ook koffie kunt drinken en een broodje eten. Voor hen doe ik álles: de zakjes en de doosjes heb ik ontworpen, maar ook de menukaarten en de inrichting van de winkel. Heerlijk alles in één stijl, mijn stijl. Maar ja, ze hebben natuurlijk niet iedere maand iets voor me te doen.”

Martine en haar zoon Balti (12) hebben nooit een man en vader in hun leven gehad. “Rond mijn zoste woonde ik in een commune in Frankrijk in de buurt van Vence. Het was een wilde tijd, we leefden een beetje zoals je in de jaren zeventig veel zag, we waren de laatsten van een generatie. Ik genoot volop, en we deelden veel met elkaar, de onderlinge relaties waren ingewikkeld maar mooi en ik groeide iedere dag. Toen ik zwanger was wist ik niet precies wie de vader was, inmiddels ben ik daar natuurlijk wel achter: Balti lijkt als twee druppels water op hem. Maar het moederschap veranderde alles voor mij. Ik wilde terug naar Nederland om te bevallen en een thuis voor mijn kind maken. Ik snapte en snap heel goed dat Balti’s vader niet mee wilde, ik veranderde en koos voor een ander leven.”

“Dit huis was echt een uitkomst, mijn redding. Ik zat in de bijstand en moest bevallen. De eerste twee jaar heb ik alleen maar gemoederd. Daarna ging Balti een paar ochtenden in de week naar de opvang. Vooral om een beetje zelfstandiger te worden en andere kinderen in zijn leven te krijgen. Via een vriendin kreeg ik mijn eerste opdrachten, mijn ouders kochten mijn eerste Mac (een Apple computer – redactie) voor me, zodat ik aan de slag kon. Op een gegeven moment ben ik in deze baan gerold. Zij zochten een ‘creatieve wildebras’,

dat stond in de advertentie en dat sprak me wel aan. Het is een saai, betrouwbaar en degelijk bedrijf, zonder spectaculaire klanten. Maar wel met zekerheid. Het is moeilijk om te bepalen wat ik precies verdien. Ik weet wat ik opgeef aan de belasting hier in Nederland, maar in de zomervakantie zitten Balti en ik zes weken in Vence. Daar pik ik dan veel opdrachten op van alternatieve campings en centra. Het geld daarvoor krijg ik meestal contant en dat loopt aardig op. Maar ook dat werk is niet constant, vooral in het najaar maak ik brochures, folders en content voor websites, want in januari willen de meesten beginnen met de boekingen voor de zomer.”

“Al mijn losse verdiensten samen noem ik mijn *klussenpot*. Ik zou willen dat ik kon zeggen dat ik daar netjes mee omging, maar in de praktijk stel ik vaak gewoon de uitgaven uit tot er weer geld binnen is. Daardoor zit ik in het voorjaar meestal wel een keertje krap, maar ik ben echt geen planner. Omdat jullie me dat vroegen heb ik een overzicht gemaakt van wat ik in 2021 verdiend heb. Dat viel me niks tegen eerlijk gezegd. Dat bedrag heb ik door 12 gedeeld. Maar de praktijk is toch dat ik in februari moet hopen dat de wasmachine niet stuk gaat. Of m’n hand moet ophouden bij mijn ouders. Maar daar vind ik mezelf eigenlijk wel te oud voor geworden.”



Fotograaf: Ofotora

Voor kleding, leuke dingen en bijzondere uitgaven blijft dus niet voldoende over, maar gelukkig heeft ze ook nog haar ‘klussenpot’, een zeer variabele bron van inkomsten. We vroegen Martine daarom naar de cijfers over 2021.

Klussenpot in 2021

€ 12.600

Belasting over bijverdienste

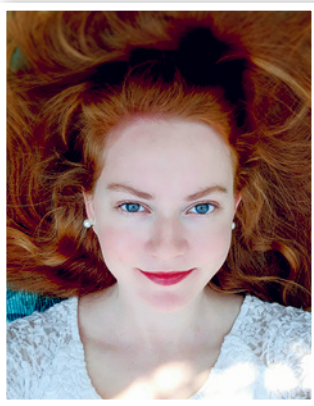
€ 3.740

Extra netto inkomen per maand

€ 738,33

Vanaf dit najaar heeft Martine een belangrijke nieuwe kostenpost. Balti gaat dan naar een middelbare school die een vrijwillige ouderbijdrage vraagt van € 2.200 per jaar. Martine is van plan die indien mogelijk te betalen.





Sofie Missiaen (24) 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



Perfect willen zijn

Toen ik als studente Taal- en Letterkunde zelf yogales volgde - zowat het enige uurtje in de week dat me overeind hield in die absurde wereld van druk, stress en deadlines - keek ik altijd enorm op naar 'mijn' yogaleerkrachten. Zij hadden het gemaakt in het leven. Zo wilde ik ook zijn. Rustig. Vrolijk. Alles onder controle. Optimistisch. Beheerst. Krachtig, vanbinnen en vanbuiten. Iemand die de menselijke, nietige problemen heeft overstegen en een goddelijke energie uitstraalt.

Wanneer ik enkele jaren geleden zelf besloot om yogaleerkracht te worden, was ik ervan overtuigd dat al die fantastische, bovennatuurlijke eigenschappen wel vanzelf zouden komen. Niet dus. Integendeel. Net door het lesgeven kreeg ik de eer om met zowat al mijn schaduwkanten kennis te maken.

Zo besteed ik nu nog vaak urenlang aan de voorbereidingen. Mijn lessen werk ik uit tot in het kleinste detail. Weloverwogen kies ik een thema, om daarna zorgvuldig geschikte oefeningen te selecteren en een passende meditatie te creëren. Ik test de les van A tot Z zelf uit, zorg voor vlotte overgangen en time hoelang iedere oefening het beste kan duren. Als ik redelijk tevreden ben, studeer ik de les volledig vanbuiten.

En dan zitten we nog niet eens in de les zelf...

Als je haarfijn de ander aanvoelt, kan dat natuurlijk zijn voordelen opleveren, maar het kan ook best vermoeiend zijn. Ik voel het wanneer iemand een oefening te moeilijk, te lastig, te saai, te actief of te rustig vindt. Met andere woorden: wanneer iemand beslist dat de les niet perfect is.

Ik verzorg mijn lessen met heel veel liefde en plezier, maar ik kan niet ontkennen dat mijn perfectionisme vaak geen grenzen kent. En we gaan niet rond de pot draaien: de oorzaak van perfectionisme is angst. Angst om niet goed genoeg te zijn. Angst voor de reactie van de ander. Angst om niet voor iedereen goed te kunnen doen.

Nog niet zo lang geleden sprak ik met heel wat yogaleerkrachten. Sommigen met meer dan dertig jaar ervaring. Wat was ik opgelucht om te horen dat de meesten zich nog steeds niet volledig kunnen ontspannen tijdens hun eigen les, dat ze vaak nog onzeker waren om voor een groep te spreken en dat ze er nog altijd moeilijk mee konden omgaan wanneer sommige mensen hun les maar niets vonden.

Veel mensen zien hun yogaleerkracht als een volmaakte halfgod. De Rust in hoogst eigen persoon. Iemand die voor elk probleem een oplossing paraat heeft en iemand die elke hindernis in zijn leven heeft overwonnen.

Wij bestaan echter ook 'maar' uit vlees en bloed. Ik leer mijzelf accepteren als een yogadocente die lijdt aan perfectionisme. En ik leer ook dat mijn eigenwaarde niet afhangt van de *random* opinie van een ander. We zijn yogaleerkrachten, geen supermensen. Met onze eigen *struggles* en onzekerheden. Gelukkig beschikken we wel over de kennis om daarmee om te gaan en om er zelfs voordeel uit te halen...

-X- Sofie



SOUL
BODY
FUSION®

Het ontbrekende stuk voor healing en meer.

Soul Body Fusion® is een nieuwe revolutionaire energetische techniek die de wereld is ingebracht door channel en schrijfster Jonette Crowley uit de Verenigde Staten (www.jonettecrowley.com). Bij deze techniek komt de zielsenergie (de krachtigste energie van ons universum) tot in elke cel van het lichaam van de ontvanger. Dat geeft een meetbare quantumsprong in bewustzijn!

Waarom Soul Body Fusion® leren toepassen iets voor jou is?

Als mens:

- Omdat je elke keer dat je Soul Body Fusion® op jezelf toepast stijgt in bewustzijnsfrequentie;
- Omdat het je cellen stimuleert op steeds hogere frequenties te harmoniseren (samen met bovenstaande reden de basis voor ascensie!);
- Omdat je meer gaat leven vanuit je zielsmissie;
- Omdat je het kunt toepassen op volwassenen, kinderen én dieren.

Als therapeut:

- Omdat er wereldwijd genezingen en verbeteringen gemeld zijn bij o.a. adhd, kanker, depressie, stress, burnout, slaapproblemen, chronische klachten (nog veel meer effecten lees je in het Soul Body Fusion® boek);
- Je je cliënt een meetbare quantumsprong geeft in bewustzijn;
- 3 Soul Body Fusion® sessies vaak al een grote verandering teweeg brengen.

Waar kun je een Soul Body Fusion® sessie ontvangen en hoe kun je het zelf leren toepassen? (Na de workshop ben je gecertificeerd practitioner!)

In Nederland en België kun je een Soul Body Fusion® sessie ervaren bij gecertificeerde Soul Body Fusion® practitioners. Wil je in 1 dag een Soul Body Fusion® sessie ervaren én Soul Body Fusion® leren toepassen op volwassenen, kinderen, dieren én jezelf? Dan kun je de practitioner workshop volgen bij een gecertificeerde teacher. Op de website van de Stichting Soul Body Fusion® Nederland vind je alle informatie: www.soulbodyfusion.nl.

Beleef Onkruid



‘Boost je immuunsysteem met munt’

Uitmundend lekker en gezond!

Ilona Niessen

Pagina 60

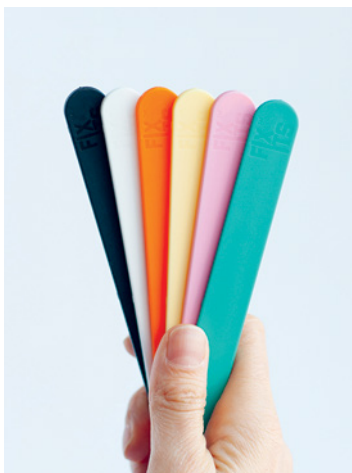


Een nieuw product, een veelbelovende therapie of een bijzondere aanbieding. Het lijkt haast te mooi om waar te zijn. Vertrouw je op de beloftes van de aanbieder, of overwint je angst voor teleurstelling en laat je misschien iets moois lopen? In Onkruid nemen we in de werkplaats de proef op de som voor een antwoord op de vraag: doen of niet doen?

MET DEZE STICK VAN **FIX**TM **ITS** KAN IEDEREEN REPAREREN!

Maar is de stick wel zo vriendelijk voor het milieu?

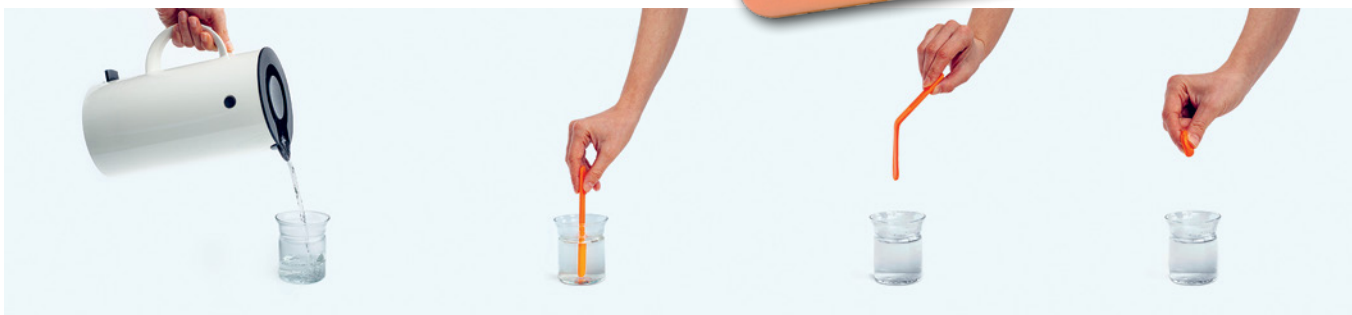
Repareerklusjes laat ik over het algemeen over aan mijn man. Niet omdat ik het niet kan, maar omdat hij er duidelijk meer oog voor heeft en ook sneller een oplossing kan bedenken. Met de repareerstick van FixIts vind ik het juist wel leuk om zelf aan de slag te gaan en ben ik ineens een ster in het bedenken van 'problemen' waarvoor de stick een goede oplossing kan zijn. Maar is de stick wel echt zo handig én milieuvriendelijk als de fabrikant omschrijft?



Bij het stuk gaan van je bril, het draadje van de oplader of het speelgoed van je kind, pak je al gauw lijm of tape om (in een wanhopige poging) het product te maken. Bij tape zijn de resultaten vaak redelijk naar

wens, maar bij lijm kom je vaak alweer op hetzelfde punt uit: je product in tweeën. Maar om nou alles met tape te gaan repareren lijkt mij niet altijd mogelijk en ook zeker niet milieuvriendelijk. Dat moet anders kunnen, dus ik ging op zoek naar een andere manier om delen aan elkaar te houden of te maken, waarbij duurzaamheid voorop stond. En dat blijkt dus ook te bestaan in de vorm van een repareerstick!

Deze repareerstick heb ik gevonden op een van mijn favoriete sites (levenzonderafval.com) en direct besteld in de kleur oranje. Overigens kon je, ten tijde van mijn bestelling, ook kiezen uit wit, zwart, geel, roze en (hopelijk binnenkort weer) groen. Maar oranje is lekker opvallend en dat is voor de test wel zo handig. De stick is gemaakt van bioplastic (EN 14995, zie ook kader *Bij het tuinafval?*) en is buigzaam maar niet kapot te krijgen. Zo op het oog ziet het er uit als een plastic (speelgoed) tongspatel. Wil je het voor huis-, tuin-, en keukenklusjes gaan gebruiken, dan kun je de stick het beste in een keukenla of iets dergelijks bewaren, zodat er geen verwarring ontstaat bij andere bewoners in huis en de kans op kwijtraken behoorlijk verkleind wordt.



Simpel en geniaal

Hoe de reparerstick werkt, kun je aflezen op de stick zelf. Heel handig dat je geen losse handleiding nodig hebt, maar zodra je er een stukje vanaf gehaald hebt om ergens voor te gebruiken, mis je dus wel een stap. En hoewel de stappen niet ingewikkeld zijn, kan het toch gebeuren dat je de rest van de stick misschien pas jaren later weer een keer gebruikt, en het daardoor niet meer vers in je geheugen zit. Dus schrijf met me mee: giet kokend water in een kop, dompel de stick een minuut in het hete water, haal het er weer uit en draai het stuk eraf. Vervolgens kneed je dat in de vorm die je nodig hebt en kun je starten met repareren! Veel simpeler kan het bijna niet.

Zeer geschikt voor simpele klusjes

Bij het testen begin ik eerst graag met een makkelijk reparatieklusje, zodat ik goed kan zien wat het doet. Het stekkertje van de telefoonoplader zit een beetje los en het zou fijn zijn wanneer er wat stevig omheen komt te zitten, zodat er geen kans is dat het helemaal loskomt. Ik heb hiervoor niet de hele stick nodig, dus doop ik een klein stukje een minuut lang in een kopje heet water. Na die ene minuut is het ondergedompelde stukje heel erg buigzaam geworden. Vreemde gewaarwording, want de rest van de stick is nog keihard. Ik pak het stukje beet en trek het gemakkelijk los van de rest. Dit kun je het beste in een draaiende beweging doen, kom ik achter, zodat er geen dunne sliert achterblijft. Door het te verwarmen lijkt het een soort kneedgum geworden te zijn en ik kneed het even wat meer voordat ik het om het stekkertje wikkel. Daar moet ik niet te lang over doen merk ik al, want het stukje wordt vrij snel hard. Het is dus belangrijk dat het plastic 'snel' in model zit.



Gelijk na het aanbrengen vraag ik mij af hoe ik het er ooit weer vanaf moet krijgen. Want het fijne van deze stick is dat je 'm steeds weer opnieuw kunt gebruiken. Maar om nou dat stekkertje in een heet kopje water onder te dompelen, lijkt mij niet verstandig. Gelukkig geven ze een tip voor het geval het plastic te snel hard wordt door afkoelen en dat lijkt ook te werken voor het verwijderen ervan. Je kunt hiervoor namelijk een föhn gebruiken. Heb wel even geduld (en vuurvaste vingers), maar het plastic wordt uiteindelijk weer zacht waardoor je het kunt verwijderen en opnieuw kunt gebruiken.



Bij het tuinafval?

Omdat de stick gemaakt is van bioplastic, geeft de fabrikant aan dat je het plastic uiteindelijk in de GFT-bak mag doen. Omdat het immers volledig composteerbaar zou zijn. Wij raden echter aan om dit niet te doen, want bioplastic kan er jaren over doen om te composteren. En aangezien er nergens aangegeven wordt wat de precieze samenstelling is, moeten we sowieso de gok niet nemen en gooien we de stick bij het restafval wanneer we er klaar mee zijn. Wat overigens een tijd kan duren, aangezien je het plastic steeds opnieuw kunt gebruiken. De milieuwinst zit hem dan ook in de grondstof en het hergebruik, en niet in de afvalfase.

Lekker veelzijdig en creatief

Maar niet alleen voor (stekker)draad is de repareestick goed te gebruiken. Je kunt er ook brillenpootjes mee repareren, ventieldopjes van fietswielen mee vervangen, lipjes van een rits mee herstellen en zelfs gebroken handvatten van een schaar mee aan elkaar plakken. En ben je inmiddels goed op dreef en wil je je creativiteit op de proef stellen, dan kun je er zelfs pionnetjes voor op een bordspel van maken. Of wat dacht je ervan om de steel van een lepel leuk aan te kleden met een (oranje) vliegtuig, zodat het eten geven een leuke wending krijgt. Je kunt er dus veel kanten mee op. En ben je er klaar mee, dan dompel je het plastic opnieuw in heet water en maak of repareer je er iets anders mee.



Waarom wel

Deze stick is heel handig voor de kleine reparatieklusjes in en rondom huis. En wat heel fijn is, is dat je de stick steeds weer opnieuw kunt gebruiken. Dus schaf je eindelijk die nieuwe bril aan, dan kan het reparatiestukje rondom de poot weer dienst gaan doen voor wat anders.

Waarom niet

Voor een snelle reparatie is de voorbereiding wat omslachtig. Je moet eerst water koken, de stick er een minuut in onderdompelen, het stukje kneden en dan pas aanbrengen. Lijm of tape is dan sneller gepakt.

Algemene informatie

Deze sticks van Fixlts zijn te bestellen via levenzonderafval.com voor € 3,95 per stuk (excl. verzendkosten). Het formaat van de stick is 150 mm x 16 mm x 4 mm, het gewicht is ongeveer 10 gram.



Breng de zomer naar je tuin!

Misschien ligt er nog een vakantie in het verschiet als je dit leest. Of je bent net terug van een weekje 'verplichte ontspanning' in de bossen, aan het strand of in een prachtige stad. Hoe dan ook, de kans is groot dat je graag nog zou willen (na) genieten van een heerlijke tijd. En hoe leuk is het om daarvoor meegenomen souvenirs te gebruiken. Ik verzamel graag, samen met mijn kinderen, de schelpen die wij tegenkomen op vakantie. Hier kun je een gezellige en vrolijke windgong van maken!

Benodigheden

- Boormachine met een dun boortje
- Touw (neutraal of in vrolijke kleur)
- Houten ring of buigzaam twijgje
- Eventueel extra versiering zoals kralen
- Stiften en verf (plus verfkwast)
- Heel veel schelpen

Overigens is het niet erg wanneer je op vakantie zelf geen schelp tegenkomt, tegenwoordig zijn ze in heel veel winkels als decoratie te koop. Maar je eigen souvenirs ervoor gebruiken is natuurlijk het leukst om te doen!

Stap 1: geef 't een kleur

Hou je van een bonte verzameling kleuren of heb je het liever neutraal zonder al te veel poespas? Het is belangrijk om dit van tevoren te bedenken, zodat duidelijk wordt wat je eerste stap gaat zijn. Kan het jou niet gek genoeg wat betreft kleur, dan is het natuurlijk een feest om al die schelpen een kleurtje te geven. Zorg dat de schelpen goed droog zijn en vrij van zand. Pak een kwast, doop 'm in de verf en schilder de schelp. Wil je liever niet verven, dan zijn de schelpen ook in te kleuren met stift. Zeker bij lichte schelpen zijn de kleuren goed te zien. Deze stap is trouwens ook erg leuk om samen met kinderen te doen!



Stap 2: voorzie de schelp van een klein gaatje

Wellicht een frustrerend werkje, maar alle schelpen hebben een gaatje nodig waar het touw doorheen moet. En dan gaat het om bijna 40 schelpen! Overigens kun je dat aantal ook naar beneden schroeven, dan hangen er minder schelpjes aan de windgong. Pak een klein boortje (bijvoorbeeld 2 mm) en zet dit vast in de boormachine. Zet het boortje aan de binnenkant van de schelp in de punt en begin voorzichtig met boren. Stop zodra je er met een klein puntje doorheen bent en draai de schelp om. Maak vanaf de bovenkant het gat iets groter met het boortje. Geef vooral niet teveel druk, want voor je het weet breekt er meer dan de bedoeling is.





Stap 3: maak de ring

Ik heb hier hout voor gebruikt dat al gebogen was, maar een buigzame tak kan net zo goed. Om het hout heb ik touw gewikkeld, zodat het hout wat beter beschermd is tegen het weer. Vervolgens heb ik op drie punten een ander stuk touw vastgemaakt en deze drie touwen heb ik samengebracht in een knoop bovenin, zodat de ring kan hangen.

Stap 4: schelpen rijgen

Maak vijf groepjes van vijf of zes schelpen. Het is ook leuk om er andere versiering aan toe te voegen, zoals bijvoorbeeld kralen. Knip vijf touwen die lang genoeg zijn en leg een knoop onderaan elk touw. Hier kan de eerste schelp op hangen. Maak vervolgens een stukje boven de eerste schelp een nieuw knoopje. Is het touw wat ruwer/dikker (zoals het touw dat ik gebruik heb bij de kleurrijke windgong), dan is dat extra knoopje niet nodig. Rijg er vervolgens weer een schelp doorheen. Of een kraal, het is maar net welke volgorde je wilt gebruiken. Ga hier mee door tot je groepje schelpen op is en pak vervolgens een nieuw touw om het volgende groepje schelpen te rijgen. In totaal krijg je dus vijf versierde touwen.

Tip: bij het wat dikkere draad heb ik een naald gebruikt om door het gaatje in de schelp te komen



Stap 5: combineer alles

Pak de ring erbij en hang deze ergens aan vast, zodat je gemakkelijk de versierde touwen er aan vast kunt knopen. Pak een touw en knoop het ergens vast aan de ring. Maak nog geen dubbele knoop, de kans is aanwezig dat je het touw langer moet maken of het een stukje moet verplaatsen. Hetzelfde doe je met de overige vier touwen, allemaal op ongeveer dezelfde afstand van elkaar en even lang. Hangen de touwen goed, dan kun je er een dubbele knoop in maken en het teveel aan touw afknippen.

Eindresultaat

Nu kun je op zoek gaan naar een mooie plek voor de windgong. Natuurlijk wel ergens waar de wind kan komen, zodat de schelpen bewegen en geluid kunnen maken. Zo komen de souvenirs nog goed van pas!



Marry's

Hoogzomer!

Het is tijd voor de akkerhoningklaver

De citroengele akkerhoningklaver (*Melilotus*) is een elegant lid van de vlinderbloemenfamilie. Het uiterlijk is net zo vrolijk als de naam. Deze weelderige plant, die wel twee meter hoog kan worden en bloeit van juni tot oktober, heeft citroengele en witte bloemen, die door de oude Romeinen vaak gebruikt werden om hun haar mee te versieren.

De honingklaver doet het prima op arme, kalkrijke grond, daarom is hij vaak te vinden op oude akkers en verlaten bouwterreinen en in de berm langs de weg en het spoor. De spoorwegen en wegbermen zijn sowieso fantastische kruidentuinen. De bloemen bevatten veel nectar en ruiken heerlijk naar honing. Vandaar de Latijnse naam *Melilotus* (*meli* betekent 'honing' en *lotus* 'klaver'). Honingklaver werd al verbouwd door de Egyptenaren en de Grieken. Bij de Romeinen was dit kruid opgedragen aan Apollo, de genezer. Een krans van honingklaver stond bekend als een probaat middel tegen ontstekingen en hoofdpijn.

Leermoment

Vanaf nu nooit meer gestrest worden wanneer je in de file staat of moet wachten voor een stoplicht, bestudeer gelijk wat de schepper stuurt als schoonmaker in de buurt van plekken met veel afvalstoffen!



Kruidentuin

Medicinale werking

Deze plant bevat flavonoïden en cumarine. Flavonoïden zijn bioactieve stoffen die celdegeneratie tegengaan. Cumarine is de stof die hooi of gedroogd gras zijn lekkere geur geeft en licht bloed verdunnend werkt. Akkerhoningklaver heeft daarnaast ook nog een schoonmakende werking van de lymfe.

Akkerhoningklaver wordt al eeuwen gebruikt om pijn te verzachten, zwellingen te verminderen en ontstekingen te remmen. Het versterkt de vaten, zowel de grote als de kleine. Deze plant houdt de bloedvaten in de hersenen gezond en werkt positief uit op bekken en benen. Het is een fantastisch middel tegen vochtophoping in de benen (oedeem).

Ook in de keuken

De akkerhoningklaver is een veelzijdige plant. Bijna alle onderdelen laten zich gebruiken. Is het niet medisch, dan wel in de keuken. Zo kun je niet alleen de jonge blaadjes en de jonge scheuten eten, maar ook de zaadjes, de bloemen en de peultjes – zowel rauw als gekookt. Deze plant werd door onze prehistorische voorouders al als groente gebruikt. Zij wisten wel wat lekker was! Tegenwoordig gebruiken we hem vaak in gebak, kruidenelixers en in de thee. Als smaakversterker is hij te vinden in diverse kazen, zoals Gruyère.

Let op: Akkerhoningklaver heeft een bloedverdunnende werking!



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 vind je alle informatie en de openingstijden.



Fotograaf: Bente van Leeuwen



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 - 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.

Een magisch papiertje

Gisteren was voor heel veel eindexamenleerlingen en hun ouders/verzorgers een spannende dag. Ook voor mijn dochter Sophie, zij deed eindexamen HAVO. Vanaf 12 uur kon haar mentor bellen. Naarmate het middaguur naderde, steeg de spanning. De minuten leken ineens uren te duren. Ik merkte dat mijn mind graag de controle wilde houden. Het ene moment bedacht ik dat de leerlingen die gezakt waren wel als eerste gebeld zouden worden om een minuut later iets anders te denken. Helaas zat er niets anders op dan afwachten.

Langzaam kwamen de eerste 'appjes' binnen van vrienden en vriendinnen die hun uitslag al wisten. Toen mijn vriend zijn mobiel rond half twee rinkelde, riep ik dat hij niet moest opnemen. We zaten immers op het verlossende telefoontje te wachten. Ik had niet verwacht dat ik dit ooit zou zeggen, maar wat ben ik blij dat hij soms eigenwijs is. Het was namelijk de mentor van Sophie met het verlossende antwoord: GESLAAGD!

Ik vrees dat de oren van haar mentor nog maanden piepen want ik heb enorm geschreeuwd en hield het niet droog. Alle spanning kwam eruit. Zo trots op ons meissie en dankbaar dat ze dit papiertje in de pocket heeft.

Ik weet nog goed hoe ik ooit gezakt ben voor mijn eindexamen. Hoewel een jaartje langer naar school gaan niet het eind van de wereld is, heeft dit best een wond achtergelaten. Nachten lag ik wakker. Ik

piekerde en was bang dat ik nooit mijn diploma zou halen. De meest verschrikkelijke scenario's speelden zich af in mijn hoofd. Hoewel ik op de universiteit goede cijfers haalde en al mijn vakken in een keer haalde, schrok ik jaren later nog wel eens wakker in de veronderstelling dat ik nooit zou slagen en alles zou mislukken. Bizar hoe een ervaring uit het verleden je jaren later nog kan achtervolgen.

Gelukkig is deze wond door innerlijk werk geheeld. Onvoorstelbaar hoeveel waarde we hechten aan een papiertje. Begrijpelijk, want zo werkt ons systeem. Het zou fijn zijn als er op school meer aandacht is voor persoonlijke ontwikkeling en de kracht van gedachten. Daarom komt er een kinderboek over De MAGIC-methode. Het is mijn droom dat ook docenten hiermee aan de slag gaan want ik gun iedereen - jong en oud - meer geluk en magie. Hoe mooi als je al jong leert om groots te denken en te durven dromen. Je kunt namelijk zoveel meer dan je denkt. Je bent magisch en daar kan geen enkel papiertje tegenop!

Doe waar je hart van danst. Eleanor Roosevelt verwoordde het zo mooi: *'Tomorrow is a mystery. Today is a gift. That's why we call it The Present.'*

*Liefs,
Barbara*

Eten van Ilona



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.



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.

Uitmundend lekker en gezond!

Een lekkere muntthee is zo gemaakt. Verse muntthee blijft populair in Nederland, zeker in de zomer. Munt is meer dan een perfecte dorstlesser. En wat is er leuker dan munt uit eigen tuin!

Munt is een kruid dat afkomstig is van de muntplant. Er zijn zeer veel soorten munt. Alle varianten bevatten menthol, een olie dat zorgt voor de frisse geur (mint) en smaak. Munt groeit van oorsprong in landen rond de Middellandse zee. In de zomer groeit munt prima in het Nederlandse klimaat. Muntblaadjes herken je aan de langwerpige, gezaagde, eivormige vorm en de frisse geur van mint.

Vermindert spijsverteringsklachten

Last van buikpijn of darmklachten? Door de menthol en andere krachtige oliën in munt is het een oplossing voor spijsverteringsklachten en ondersteunt het je darmflora. Door munt worden spijsverteringssappen opgewekt en daarmee verminderen of verdwijnen klachten als buikpijn en winderigheid.

Goed tegen verkoudheid

De menthol van munt heeft een positief effect op je verkoudheid. De geur verzacht je hoestbuien, helpt de luchtwegen te openen, gaat verstoppingen tegen en zorgt voor de afvoer van slijm en bacteriën. Bovendien heeft munt ook antibacteriële en ontstekingsremmende eigenschappen.

Boost je immuunsysteem

Muntblaadjes bevatten diverse vitamines en mineralen die samen zorgen voor de ondersteuning van je

immuunsysteem. Ze zitten vol calcium, fosfor, vitamine C en vitamine E en bevatten bovendien een kleine hoeveelheid B-vitaminen. De menthol kalmeert daarnaast het zenuwstelsel en helpt tegen hoofdpijn en slapeloosheid.

Uit eigen tuin

Uiteraard kun je verse munt kopen op het terras, bij de groenteboer of op de markt. Veel leuker is het om munt in eigen tuin te kweken! Er bestaan veel verschillende soorten munt, zoals kruisemunt, herfstmunt, groene munt, watermunt, kruipmunt, aardbeimunt en chocolademunt. De meest bekende muntsoort is de 'Mentha Piperita', oftewel de pepermunt.

Zaaien doe je in de lente. Munt woekert erg en kruisbestuiving is zo een feit, waardoor de smaak wordt aangetast. Zaai de munt daarom (per soort) in een pot of bloembak. Koop je een muntplantje in een potje in de winkel, doe het dan zelf in een grotere pot of bloembak zodat de munt goed kan groeien en je meer kunt oogsten. In het late voorjaar, de gehele zomer en de nazomer kan munt uit eigen tuin worden geoogst. De munt afknippen voor wat je op dat moment nodig hebt, werkt het beste. Knip het niet helemaal aan de onderkant af, maar ongeveer 2/3 van het takje. Zo krijgt de plant de kans om opnieuw te groeien.

Naast dat het leuk is om munt uit eigen tuin te halen, is het gunstig voor je tuin. Nodige insecten als bijen worden aangetrokken en bladluizen, mieren en muggen worden juist op afstand gehouden!



Munt is vooral populair in thee. Muntthee is eenvoudig thuis te maken en dus heel gezond. Maar munt kan ook worden verwerkt in salades, sausen en toetjes. En wat dacht je van onderstaande recepten voor muntwater en smoothies met munt voor extra verfrissing?



Banaan-munt smoothie

Dit heb je nodig:

- 2 bananen
- 1/2 limoen
- 10 gram verse munt
- 200 ml kokosmelk
- 100 ml water

Aan de slag

Schil de banaan en snijd deze in stukjes. Was de munt. Houd een takje munt apart. Doe de banaan, de munt, de kokosmelk en het water bij elkaar. Knijp het sap van een halve limoen uit en voeg het toe. Mix het met de staafmixer of blender door elkaar. Schenk in glazen en decoreer met een muntblaadje en schijfje limoen.

Muntwater met limoen

Dit heb je nodig:

- 1 liter water
- 1 limoen
- 1 handje verse munt

Aan de slag

Snijdt de limoen in schijfjes en doe deze samen met de verse munt in een karaf. Schenk het water erin en laat de munt en limoen een kwartiertje trekken voordat je het in glazen schenkt. Eventueel kun je de karaf in de koelkast zetten voor gebruik.



Zomerfruit-munt smoothie

Dit heb je nodig:

- 125 gram zomerfruit (diepvries)
- 1 banaan
- 1/2 limoen
- 10 gram verse munt
- 200 ml kokosmelk
- 100 ml water
- beetje rauwe cacao

Aan de slag

Maak het zomerfruit klaar. Gebruik je diepvriesfruit dan kun je het bevroren laten. Schil de banaan en snijd deze in stukjes. Was de munt. Doe het zomerfruit, de banaan, de munt, de kokosmelk en het water bij elkaar. Knijp het sap van een halve limoen uit en voeg het toe. Voeg ook de cacao naar smaak toe. Mix het met de staafmixer of blender door elkaar. Schenk in glazen en genieten maar.





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



Lost in translation

Nu ik zelf lesgeef aan een klas Oekraïense leerlingen gebruik ik vaak voorbeelden die ik zelf heb meegemaakt toen ik in 2004 naar Nederland verhuisde. Laten we mezelf maar een bescheiden ervaringsdeskundige noemen. Niets is zo'n snelle leerschool als geregeld zelf even met de neus tegen de deur lopen.

32 was ik, en hopeloos verliefd op een Nederlander uit Brabant. Niet tegengekomen bij een avondje stappen, maar in het verre Venezuela. Na een jaartje heen en weer pendelen werd het tijd voor het betere werk: we dachten aan samenwonen. Ik had juist mijn baan verloren bij een massa-ontslag van een multinational en mijn Nederlander was na zijn studie ook op zoek naar een baan. Maar waar lag dan het land van belofte? We gingen beiden op zoek naar werk, en besloten dat we in het land en de plaats zouden gaan wonen waar een van ons het eerst werk zou vinden. Hij was eerst. Het werd Nederland.

Venlo.

Dat moest ik even opzoeken op de kaart. Toen nog een uitvouwbare wegenkaart. Mijn Nederlander vroeg of ik zeker was, en na een blitzbezoek aan Venlo ben ik verhuisd. Want hoe moeilijk kan het zijn? Ik spreek toch al de taal met een beetje andere tongval? Ben wat kleiner uitgevallen maar zie er voor de rest toch hetzelfde uit? Gewoon doen en bijspijkeren waar nodig, dacht ik dapper.

En dat was de valkuil. Want hoewel België en Nederland gescheiden worden door een stippellijntje (op mijn uitvouwbare kaart, toch) zijn er wezenlijke verschillen. Neem nu de taal.

Ik denk terug aan die vergadering waarbij ik aan het einde collega's gerust wilde stellen met de alom bekende Belgische uitdrukking: 'Jullie kunnen op beide oren slapen'. Waarop een wakkere Nederlandse collega antwoordde: 'Dat is onmogelijk. Kun je specifieker zijn?'.

Of aan mijn schoonbroer die ik eens vroeg om een 'aftrekker'. De brave familieman keek me met grote vraagtekens in de ogen aan. De sfeer werd wat ongemakkelijk, zonder dat ik direct begreep wat er loos was. *Lost in translation*. Het bleek uiteindelijk om een 'trekker' te gaan. U weet wel, om het overvloedige water weg te trekken naar het rioolputje. Wat dacht u? Foei!

Vele netelige situaties volgden. Mijn kinderen moesten van mij bijvoorbeeld op hun 'poep' zitten toen ze klein waren. Wat voor de nodige hilariteit zorgde bij moeders in de speeltuin. En bij het achterruit inparkeren ontstond steevast aan beide zijden frustratie als mijn Nederlander riep 'teruguit!' waarop ik prompt terug uit het parkeervak reed. Ook na 18 jaar Nederland komen we hier samen nog steeds niet uit. Dus ik parkeer alleen. Hij ook. Dat is beter voor ons huwelijk.

Omgekeerd werd het ook lastig. Toen ik mijn auto eens voor de jaarlijkse controle (hier APK) bij een garage in België binnenbracht vertelde ik de garagist dat ik al een grote beurt van de garagist in Nederland had gehad. De arme man keek me verward aan en kon amper een glimlach onderdrukken. In België spreek je namelijk over een groot onderhoud. Een grote beurt haal je niet bij de garagist. Tenzij het een knappe is natuurlijk.

Maar alle gekheid op een stokje. Ik woon hier nog steeds graag. Na al die tijd ben ik ook wel wat 'vernederlandst' - misschien wel wat te veel, volgens mijn Nederlander die soms met een knipoog roept 'ho ho, tikje terug!'. Mijn Oekraïense leerlingen echter moeten nog bij start beginnen.

Mijn woordenlijst ligt vast klaar.

*Karin
Jurgen*

De OERsterk Coach Opleiding

De wereld snakt naar het gezondheidsvirus...

De moderne mens is zwakker, dikker en zieker dan ooit.

De huidige maatschappij maakt gezond leven enorm lastig.

In de geneeskunde ligt de verdienprikkel op ziekte in plaats van op gezondheid, terwijl een ongezonde leefstijl vandaag de dag de belangrijkste doodsoorzaak is.

Het is tijd voor een revolutie van onderaf!

De OERsterk Coach Opleiding biedt jou de meest praktische gezondheidsopleiding die het hele pakket van body, mind en business behandelt. De lesdagen worden door de beste experts gegeven. Het is een bundeling van kennis en inzichten uit de orthomoleculaire geneeskunde, psycho-neuroimmunologie, evolutionaire geneeskunde en functional medicine.

Je krijgt alle kennis en praktische tools om klanten succesvol naar een gezond(er) leven te begeleiden. Het zorgt voor meer impact, vrijheid en groei. Sluit je ook aan bij deze revolutie van vitaliteit.



Als jij als professional aan onze opleiding deelneemt, dan:

1. Krijg je bewezen actieplannen die de gezondheid effectief versterken
2. Maak je jezelf, je bedrijf en de wereld om je heen bewuster en gezonder
3. Werk je met meer bezieling en voldoening
4. Word je onderdeel van de OERsterk Coach Community



Ga voor alle informatie over accreditaties, data, locatie en veel meer naar: oersterkacademy.nu of scan de QR-code.



Netwerkjes

Vriend/vriendin gezocht

Wijke zoekt een vriend/vriendin/50+, gezelligheid voert de boven toon. Bellen of mail: 050 5714961 | wijkeokken@home.nl

Wijke

Tochtgenoten gezocht voor wandeltrekking 2023

Senioren zoeken tochtgenoten voor een wandeltrekking (met bagagevervoer) door Calabria (Zuid-Italië) in Lente 2023.

Jef Oomen | jefoomen@gmail.com

Avontuurlijke vrouw gezocht

Omgeving ZLD een jonge vrouw tot leeftijd van 45 gezocht voor avontuur. Samen sporten, vakantie, leren en groeien door genieten met elkaar.

Ingrid | ingridstoutjesdijktokomst@outlook.com

Uitnodiging bedevaartstocht

Langdurige bedevaartstocht per kordate motor sailer langs Italiaanse kust. Initiatief: Schipper D. (10-4-1945) / oud scenarist / hypnotist / waterrat. Met onderweg veel tijd en aandacht voor kunst, cultuur en zelfrealisatie. Géén rookwaar, alcohol en drugs aan boord. Gevraagd: Deelname, waarbij het reisplan in gezamenlijk overleg plaats vindt en alle kosten dekkend worden gedeeld. Drop-Out, Doe-Mee, Kom-Mee. Reacties naar: e.b.idee@zonnet.nl

D. Bentelaar

Vrouwen omg. Groningen gezocht

HSP vrouw; wil graag andere vrouwen leren kennen (omgeving Groningen/ stad) om samen wellness te reizen op een fijne plek; Aan mijn huis. 1x per maand Reiki 1&2 en bezig met de Godin in iedere vrouw. Ben jij; ook spiritueel ingesteld; geen prater; maar zacht en ingetogen genieten van wat zich aandient; richtlijnen; meditatieve; (hot stone) massage; reiki; wind/water en geur; een middel om in het leven vd Godin te aarden.

MVG Magda | chatoelah7@gmail.com

Hartsvriendschap

Hoi lieve stellen. ik vrouw 55 jaar zoek een aardig stel tot 58 jaar voor een hartsvriendschap. Ik zoek geen seksuele relatie .Ik heb spirituele interesses. En woon in Zuid Limburg.

Jose | sjeeke67@yahoo.com

Spirituele zoekers gezocht

Dit oproepje is bedoeld voor gedreven spirituele zoekers. Die vanuit hart gedragen bewustzijn bekend zijn met deze eindtijd. Ingevingen ontvangen over wat zoal te gebeuren staat. Zich daarin durft te uiten. Dan nu de tijd ze te delen! Is je leven niet vreugdevol verlopen? Reageer dan zeker! Ben je een vrouw? Weet dan ook jou unieke waarde hierin te erkennen en te delen. Kijk jezelf aan en zeg... Op naar het nieuwe! Al het andere zal als vanzelf wel duidelijk worden. Mijn naam is Seth (man 50+) omgeving Eindhoven (set41@live.nl) Wat is jou naam en omgeving? En wat zijn jou ingevingen en bevindingen?

Seth

Contact met andere Onkruidlezers leg je gratis door een tekst op te geven via info@onkruid.nl, op de website onkruid.nl te plaatsen of te sturen naar: Onkruid, t.a.v. netwerk, Postbus 270, 9670 AG Winschoten. Na goedkeuring zal jouw netwerkje, afhankelijk van de aanmeldingen, geplaatst worden in het eerstvolgende nummer van Onkruid.

Onkruid leest

Tip!



Levensboek

In het *Levensboek* wordt het persoonlijke leven van een mens met een verstandelijke beperking geschetst. In z'n geheel schildert het boek het verhaal van een uniek mens. Aan de hand van foto's, tekstjes,

kaarten en tekeningen kan het *Levensboek* door degene met de verstandelijke beperking zelf, of door de begeleider of familie, worden ingevuld.

Jan Habraken en Willem Cranen | Uitgeverij DAMON | € 14,90 | ISBN: 9789055731046

Tip!



Ik zie ik zie wat ik zie

In *Ik zie ik zie wat ik zie* vertelt Jos Cuijten over haar zoektocht naar haar plekje in deze wereld omdat het leven volgens haar echt eenvoudiger kan. Met haar verhaal wil ze een ander geluid laten horen en anderen meegeven zelfstandig na

te denken en niet als na-apers, schapen in een kudde, mee te lopen met de gevestigde orde.

Jos Cuijten | SAAM Uitgeverij | € 12,95 | ISBN: 9789492261922

Tip!



Gids aanvullende behandelingen voor de geestelijke gezondheid

Wie op zoek gaat naar informatie over hulp bij psychische problemen náást de bekende paden zoals

de huisartsenpraktijk, verdwaalt vaak in het bos op internet. Wat past het beste in jouw specifieke situatie? Die vragen zijn vaak moeilijk te beantwoorden. Dit boek geeft een aantal duidelijke richtingaanwijzers om je verder te helpen.

Marisca van der Burgh | Stichting Gezond Leven | € 22,- | ISBN: 9789081884372

Tip!



Seth spreekt

Seth spreekt van Jane Roberts is een spirituele klassieker, terug van weggeweest. Het boek markeert het begin van de new-age literatuur en inspireert velen tot op de dag van vandaag. Jane Roberts channelde in haar werk de entiteit Seth. Seth laat ons inzien dat

we onze eigen werkelijkheid kunnen scheppen met de kracht van onze gedachten.

Jane Roberts | Uitgeverij AnkhHermes | € 25,- | ISBN: 9789020219326

Winactie: boek van Geert Kimpen

Het meisje dat aan de oever verscheen

De nieuwe editie van bestseller *Het meisje dat aan de oever verscheen* is een inspirerend sprookje voor volwassenen met avontuur, wijsheid en erotiek. Dit boek speelt zich af in India. Geert Kimpen trok door dit land op zoek naar de mysterieuze tantrische tempels waar 1000 jaar geleden tempelpriesteressen pelgrims leerden een te worden met God. De intensiefste manier om de ultieme liefde en verlichting te ervaren, was via de eenwording met je zielsverwant.

Geert Kimpen had nog maar één missie; dit zelf te ervaren en te delen met zijn lezers. Wij mogen maar liefst 5 exemplaren van deze nieuwe editie weggeven! Inclusief persoonlijke opdracht van Geert Kimpen zelf. Stuur een mailtje naar info@onkruid.nl o.v.v. **Het meisje dat aan de oever verscheen**. Winnaars krijgen na 30 september bericht.



Word je bewust van je eigen kunnen



We zeggen het zo vaak: 'geld maakt niet gelukkig'. Maar is dat wel juist uitgelegd? Want ja, er zijn mensen die niet weten wat ze met het geld aan moeten, het verspillen en er ongelukkig van worden. Echter, dat ligt niet aan het geld, maar aan de persoon zelf.

In *De spirituele les van rijkdom* neemt Deepak Chopra ons mee op zoek

naar ons innerlijke pad dat kan leiden naar meer overvloed en rijkdom. Door niet meer te denken vanuit beperkingen en van niet genoeg hebben, maak je de weg vrij om te ontvangen wat jij nodig hebt.

Want de manier waarop jij in het leven staat, maakt dat je gelukkig wordt van bijvoorbeeld geld (of juist niet). Loop jij rond met gedachtes als 'ik ben het niet waard' of 'ik krijg het toch niet voor elkaar', dan zal deze negatieve spiraal ervoor zorgen dat het geld jou niet weet te vinden en krijg je gelijk. Je moet het zo zien: stel je waagt een gokje en koopt een lot in een loterij. Ondertussen ben je er zelf heilig van overtuigd dat je toch niet zal winnen, want het is voor jou niet weggelegd. Kans is groot dat je ook daadwerkelijk niks wint.

Ben je daarentegen positief over jezelf en zie je mogelijkheden in plaats van problemen, dan vind je rijkdom. Als geld verdienen geen levensdoel op

zich is en je in plaats daarvan de intentie hebt om meer uit het leven te halen, zal het bewustzijn je daarin steunen. Volgens Chopra ben je dan dharma, een woord dat is afgeleid van het Sanskriet voor 'vasthouden' of 'ondersteunen'.

Als je zogezegd in je dharma bent, vloeit daar als vanzelf overvloed uit voort. Als je uit je dharma bent, is behoefte het gevolg. Het mooie aan deze manier van gewaarzijn is dat je op een andere manier naar je eigen rijkdom kijkt. Het is geen uiting meer in euro's, maar een uiting van het gevoel dat je er bij hebt. Kort uitgelegd: je hebt vrede met wat je hebt. En zo simpel is het niet om vrede te hebben, zeker in deze Westerse maatschappij waarin geld meer waard lijkt te zijn dan geluk. Chopra neemt je aan de hand van verschillende vragenlijsten en oefeningen mee in zijn beleving over welvaart en overvloed. Hij maakt je bewust van je eigen kunnen en helpt je op zoek te gaan naar de knop die je denken van negatief naar positief om kan zetten.

Heel interessant is het laatste hoofdstuk over de zeven chakra's, die gelijk staan aan de zeven geschenken van de scheppende intelligentie (vrij vertaald: je eigen gemaakte bewuste keuzes). Al deze chakra's/geschenken zijn het waard om door te lezen en te zien waar jij nog extra aan kunt werken om het innerlijke pad naar welvaart en rijkdom te vinden. Ontdek bijvoorbeeld hoe magisch woorden kunnen zijn (keelchakra) of hoe je jezelf het minst in de weg zit (zonnevluchtchakra). *De spirituele les van rijkdom* is een juweeltje tussen alle andere boeken over positiviteit, met zijn andere kijk op rijkdom.

De spirituele les van rijkdom | Deepak Chopra | uitgeverij Altamira | € 22,99 | ISBN: 9789401305341

Versterk je positiviteit

Zo nu en dan kom je een boek tegen dat je nogal weet te verrassen. Zo ook het boek *Mijn helpend hart* van holistisch therapeut Gesina Nobbe. Want waar veel boeken beginnen met een inhoudsopgave en een voorwoord of inleiding, komt het boek van Nobbe meteen 'ter zake' en geeft ze je de ene na de andere positieve tekst, zo'n 63 in totaal.

Met haar boek wil Nobbe aan mensen duidelijk maken dat het vooral gaat om wat je wél moet doen. Het positieve in de mensen versterken door haar woorden. Dit boek is vanuit haar gevoel en intuïtie geschreven. Ze schrijft dit alles op vanuit een soort snelschrift, begeleid door haar gidsen en vanuit haar eigen gevoel, om zo de mensen handvatten te kunnen geven waar mogelijk. Ze helpt de lezers op deze manier, zodat ze zich weer een stukje verder



mogen ontwikkelen op hun eigen te bewandelen levenspad. Ze reikt in haar boek handvatten aan, hoe om te gaan met gevoelens van angst en onzekerheid om te zetten naar vertrouwen, waarbij liefde voor jezelf centraal staat.

En hoe je dit boek gaat lezen, mag je natuurlijk helemaal zelf bepalen. Je kunt het boek in één keer uitlezen, elke dag een bladzijde erbij pakken of gewoon lezen wanneer je de behoefte voelt. Zelf heb ik enkele keren, wanneer ik de behoefte had, het boek erbij gepakt en deze op een willekeurige bladzijde

opengeslagen. Verrassend hoe ik de betreffende tekst kon betrekken op hoe ik mij voelde of waar ik tegenaan liep. Het geeft net even een boost om weer verder te gaan op je levenspad. Mooi.

Mijn helpend hart | Gesina Nobbe | Boekscout | € 16,50 | ISBN: 9789464505450

INNERLIJK VREDE

Er is weer een nieuw prentenboek in de *Ik ben-reeks* van Susan Verde en Peter Reynolds. Wanneer de wereld chaotisch voelt, vind dan innerlijke vrede met deze toegankelijke mindfulness beoefening in *Ik ben vrede*. Geef uiting aan gevoelens in directe taal. Vind empathie door verbeelding. Verbind je met de aarde. Verwonder je over de schoonheid van de natuurlijke wereld. Adem, proef, ruik, raak aan en wees aanwezig. *Ik ben vrede* zal lezers van alle leeftijden helpen om zich geaard en heel te voelen.

Ik ben Vrede | Susan Verde en Peter Reynolds | uitgeverij Samsara | € 12,90 | ISBN: 9789493228702



De kracht van je eigen lichaam

Voordat je deze recensie verder leest, denk eens goed na over hoe jij met jouw eigen lichaam omgaat. Luister jij goed naar je eigen lichaam, let je op tekens dat je bijvoorbeeld een grens overgaat, eet je gezond en voel je je in balans? Of ben je er eigenlijk niet zo mee bezig, is emotioneel eten een terugkerende factor en ga je maar door?

Hoewel je bij het eerste deel van bovenstaande intro al goed bezig bent en je bij het tweede deel nog wel wat stappen te doen hebt, kun je bij beiden nog wat extra hulp gebruiken. En dat is wat kinesiooloog Karin Blok-Olsen je in haar boek *Jouw lichaam weet het* probeert uit te leggen. Want jouw lichaam is de enige die antwoord kan geven op de vraag of het goed met je gaat. Je kunt bijvoorbeeld nog zo gezond eten en diverse vitaminen en mineralen innemen, als je ze niet nodig hebt of de combinatie past niet bij jou, dan heb je er niks aan en kan het zelfs averechts werken.

Het opsporen van onbalansen

Door middel van kinesiologie kunnen onbalansen in het lichaam opgespoord en aangepakt worden. En nu komt het bizarre: een kinesiooloog komt hierachter door het 'te vragen' en je lichaam geeft antwoord! Door middel van een spiertest en een zeer nauwkeurige vraag kan de kinesiooloog er achter komen of je bijvoorbeeld ergens een tekort aan hebt, of je onbalans al generaties doorgegeven wordt of dat emoties een grote rol spelen.

'Als het lichaam eenmaal bewust is geworden waar de ziekte of onbalans vandaan komt, wordt het als het ware wakker en kan het plaatsen waar de oorzaak ligt. Vervolgens kan de kinesiooloog een correctie op de onbalans maken, waarna het lichaam kan beginnen met zelfgenezing.'

Hoe fantastisch is het dat je door middel van zo'n test op zoek kunt gaan naar de oorzaak van bijvoorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn, sinusproblemen, verhoogde vatbaarheid voor verkoudheden en ernstiger: auto-immuunziekten, allergieën en degeneratieve ziekten. Al kan het antwoord dat je lichaam geeft, verrassender zijn dan je verwacht. Want dacht je goed te doen aan het slikken van extra vitamine C, dan kan je lichaam ook antwoorden dat er een overschot is en de extra toevoeging wellicht meer schade aanbrengt dan dat het helpt.



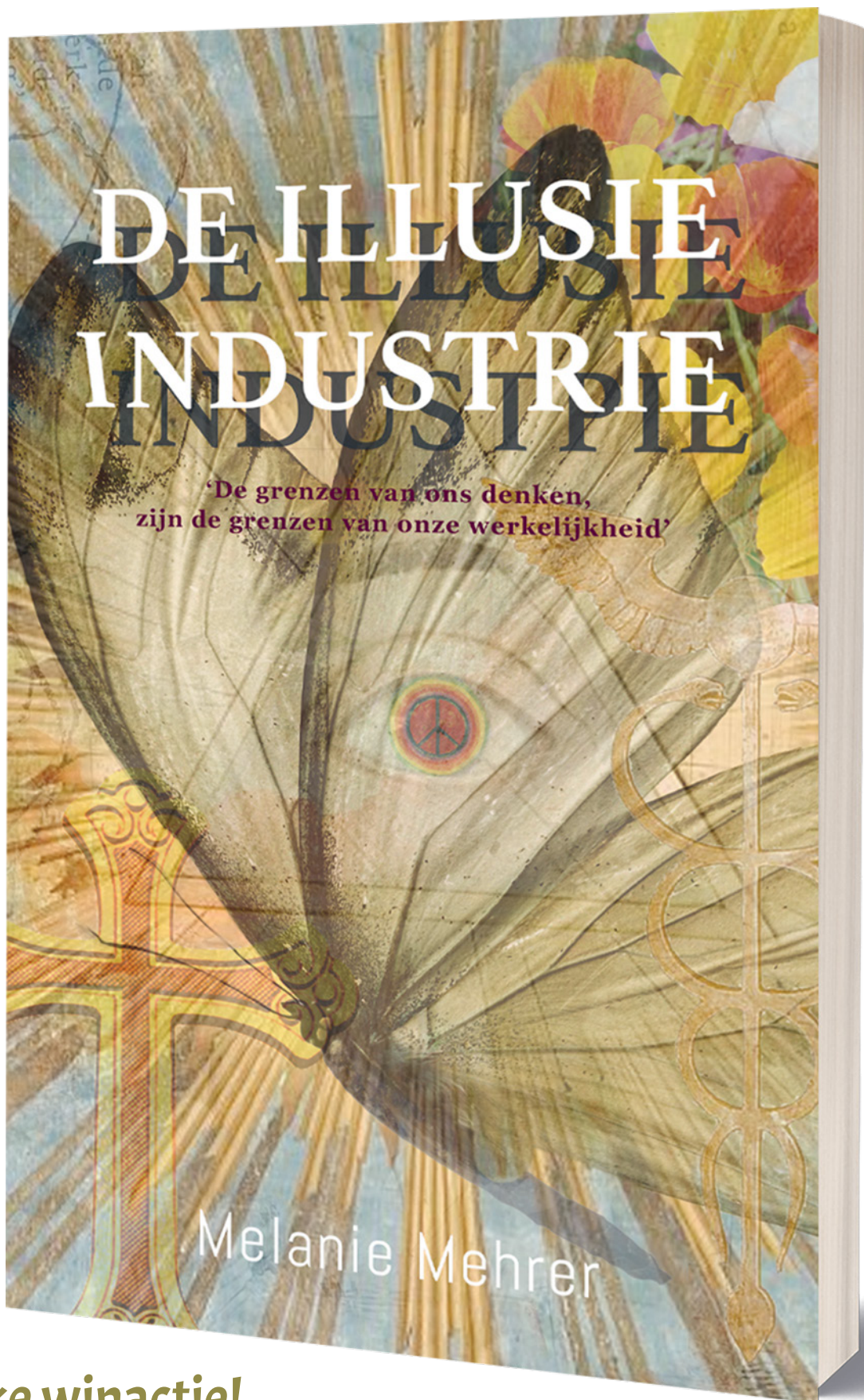
'Als het plaatje compleet is kan de kinesiooloog uittesten wat de beste manier is om de onbalansen te corrigeren. Hiertoe staat een veelheid van mogelijkheden open waaruit wederom via spiertesten, de meest geschikte wordt gekozen. Er wordt gebruikgemaakt van reukstoffen, geluiden, correctie van acupunctuurpunten. Bachdruppels, cranio-sacrale behandeling, oogcorrecties, symbolen, klankschalen, stenen en nog vele andere mogelijkheden.'

Dat komt even binnen

Wat minder opbeurend is het hoofdstuk over *Stress, zwangerschap en geboorte, het GAK-effect en de banden moeder-kind* (hoofdstuk 3). Want het is best wel schrikken als je leest wat je je eigen kind al aan onbalansen mee kunt geven in de baarmoeder! Blok-Olsen geeft gelukkig wel aan dat elke persoon uniek is en dat alles kan maar niet per definitie zo zal zijn. Maar dat zelfs je eigen denken zoveel invloed op zo'n klein wezentje kan hebben, daaruit blijkt hoe machtig je lichaam is.

Dat neemt niet weg dat de informatie die Blok-Olsen in haar boek geeft, enorm interessant is en je nieuwsgierig maakt naar je eigen onbalansen. Ik durf bijna te wedden dat je na het lezen van dit boek direct op zoek zal gaan naar een kinesiooloog bij jou in de buurt. En dat lijkt me een goed plan, al is het alleen maar om te ontdekken wat jouw lichaam je te vertellen heeft.

Jouw lichaam weet het | Karin Blok-Olsen | Uitgeverij Panta Rhei | € 22,50 | ISBN: 9789088402388



Leuke winactie!

Wij mogen 3 exemplaren van De illusie-industrie weggeven. Stuur een mailtje met je gegevens naar info@onkruid.nl o.v.v. De Illusie-industrie. De winnaars krijgen na 30 september bericht.

De Schrijver

De illusie-industrie

Als kind groeide ik op bij werkende ouders. Ik vond de geautomatiseerde gedragingen van volwassenen fascinerend, maar vooral heel vreemd. Het viel me op dat mensen hun hele leven inrichten rondom werk dat ze eigenlijk niet leuk vinden om te doen. Ik zag hoe ons potentieel dag in dag uit werd ingepakt in een dikke laag normen, waarden en overtuigingen, onder het motto: het is nu eenmaal zo. Dat dogma heb ik nooit kunnen accepteren. Proberen me aan te passen aan het systeem heeft me onvoorstelbaar veel energie gekost en het leverde niets op. Of toch wel?

Reset

Hoewel mijn verstand koppig bleef proberen mijn wezen door de labyrinten van het systeem te persen, trok mijn lichaam aan de noodrem toen ik moeder werd. Hyperventilatie schakelde alles uit. Opeens kon ik mijn bestaan relativeren, alsof ik mezelf en de wereld van een afstandje bekeek. Iets of iemand had op *reset* gedrukt. Lieve hemel! Waarom lopen we zo hard? En belangrijker nog: waar lopen we naartoe?

De mens is te creatief voor voldongen feiten

Met het besef dat de mens nooit tot arbeider gedegradeerd zou kunnen worden, begon ik mijn potentieel uit te pakken. Ik gaf gehoor aan de roep van mijn hart: schrijven. De hoofdpersonages van het verhaal begonnen dialogen te voeren in mijn hoofd en daar hielden ze pas mee op toen ik hun woorden op papier zette. Drie jaar geleden had ik nooit kunnen vermoeden dat het eindresultaat zo actueel zou zijn...



Hoe koop je je ziel terug?

De illusie-industrie is een roman, een moderne mythe, die wordt beleefd door de ogen van een muzikant die ontwaakt uit de droom van de muziekindustrie. Hij verlangt terug naar de onbevangen muzikant die hij was in de jaren '60. Hij wil zijn ziel terugkopen, maar dat vergt een onwrikbaar vertrouwen in iets wat niet tastbaar is. Dat vertrouwen vindt hij langzaam maar zeker bij een jonge, eigenzinnige vrouw. Via de kust van het gepolariseerde Joegoslavië en de flowerpower kusten van Los Angeles en San Francisco, reizen ze terug naar hun verleden, onderzoeken ze hun eigen waarden, ontdekken ze hun ware drijfveren en talenten en komen ze erachter dat het leven dat ze leidden in dienst stond van de illusie-industrie.

Zet koers naar de horizon van je bewustzijn!

Het proces van de hoofdpersonages weerspiegelt mijn eigen proces van ontwaken uit de droom van onze realiteit. Door dit boek te publiceren, geef ik eindelijk gehoor aan de roep van mijn hart en tref ik, net als de hoofdpersonages, onvoorwaardelijke liefde op mijn pad. Het is mijn diepste wens anderen te inspireren om hun dromen te leven. Dat we weer nieuwsgierig worden naar wat het werkelijk betekent om mens te zijn. Want ik weet inmiddels dat 'mens-zijn' zoveel meer omvat dan wat de illusie-industrie ons heeft voorgeschreven. Ontdaan van illusies hebben we de kracht om de wereld beter te maken. Dit is een nieuwe tijd. Onze tijd. Wat is jouw steentje?

~Al mijn licht en liefde~
Melanie

illusie-industrie.nl





Aaron Götze (24) 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.



Opleiding en afleiding

Op het moment dat ik deze woorden neerpen, is mijn broer Victor in de kamer naast me volop aan het studeren voor zijn examens. Hij zit in het vijfde middelbaar, dus die syllabi tellen al aardig wat bladzijden. En zoals mijn moeder daarnet nog tot haar grote ergernis kon vaststellen, liggen die bladzijden vaak in een grote wirwar door elkaar. Op en onder zijn bureau, op de kast, op de grond, op zijn bed, op de vensterbank... noem maar op. Bij de aanblik van een dergelijk slagveld moet ik altijd eens hartelijk lachen, want ik herken mezelf helemaal in die wanorde. Zolang je er zelf maar aan uitraakt, denk ik dan.

En vooral: zolang je je telefoon maar ver genoeg uit de buurt houdt. De Grote Afleider. De Grote Rustverstoorder. In de gedigitaliseerde wereld waarin we leven lijkt het me voor de doorsnee middelbare scholier toch niet eenvoudig om op een gezonde manier met al die technologie om te gaan. Er wordt van jongeren verwacht dat ze telkens mee zijn met de laatste updates op het online schoolplatform, maar anderzijds lijkt het me toch ook noodzakelijk dat je je gsm net uitschakelt of ver weg legt om goed te kunnen studeren.

En dat is het net: het vergt moed en doorzettingsvermogen om je volledig af te sluiten van alles wat er in de plezierige onlinewereld gebeurt en je aandacht volledig op een (saai) syllabus te richten.

Bij sommigen is die gsm-verleiding gewoon te groot. Zo geef ik iedere donderdag bijles Duits aan twee scholieren en één van hen is volledig aan zijn telefoon verknocht. Aan het begin van de les vraag ik hem steeds beleefd om zijn mobiel aan de kant te leggen en het geluid te dempen. Maar deze keer had ik wel zin in een experiment. Wat als ik hem nu eens gewoon laat begaan? Wat als ik niet ingrijp?

Wat volgde was het meest absurde moment dat ik tot nu toe in m'n prille carrière als bijlesgever heb meegemaakt. Ik schotelde hem zinnen voor die hij mondeling moest vertalen, wat hij nagenoeg telkens perfect deed, terwijl hij achteloos bleef scrollen op zijn mobiel. Af en toe sloeg hij de bal mis, en dan corrigeerde ik – ondertussen zwaar geïrriteerd – zijn uitspraak, waarna hij schijnbaar geïnteresseerd opkeek, om zijn aandacht dan weer ten volle te vestigen op het oplichtende scherm onder zijn neus. Even later zag ik hem tijdens mijn uitleg zowaar een foto van zichzelf nemen, om die daarna via een of andere app te delen met vrienden. Je moet het maar durven!

Maar goed, volgende week gaan we er weer met frisse moed tegenaan!

Al denk ik wel dat ik mijn experimentjes voortaan achterwege laat...

AARON

Let's talk about...

Ieder nummer doen we verslag van een discussie in het Onkruid-forum, waar lezers en lezeressen ervaringen en meningen uitwisselen over een actueel onderwerp dat veel in het nieuws is.

2022: een leven lang leren

Education permanente, naar het Nederlands vertaald als 'Een leven lang leren'. Via het Onkruid-college kennen we natuurlijk veel lezers die dat letterlijk nemen. Zij volgden de ene na de andere opleiding, cursus of training. Om nieuwe terreinen te verkennen of zich verder te ontwikkelen. Maar er zijn natuurlijk ook mensen die het leven zelf de beste leerschool vinden, en de schoolbank of de oefenruimte beschouwen als een slechte jeugdherinnering. Toch wordt met de toenemende tekorten op de arbeidsmarkt de roep steeds luider om mensen die zichzelf actief laten om- of bijscholen. Wij waren natuurlijk benieuwd hoe de deelnemers aan het Onkruidforum daar deze maand tegenover staan.



Een klassikale les bij de Homeopathie Academie Nederland in Almelo

Sandra (47, officemanager reclamebureau): “Ik heb een sociaalpedagogisch hbo-diploma van de Kopse Hof, maar daar doe ik in mijn werk echt niks mee. Want al zijn mijn collega’s soms net kinderen en maken ze er een gezellige bende van, het is hier nog nèt geen inrichting. Ik denk dat mijn persoonlijkheid en opgeruimde karakter mij aan deze baan hebben geholpen, en misschien heeft mij dat ooit ook wel tot mijn studiekeuze gebracht. Ik zit op m’n plek, en ik zie mezelf nooit conducteur of machinist worden, of een van de andere baantjes waar nu zo’n behoefte aan personeel is. Tenzij er een looping komt in de spoorlijn tussen Utrecht en Amsterdam, of een ballenbak in de eerste klas.”

Titia (36, levenscoach voor vrouwen-met-een carrière): “Van getrouwde vrouw met twee kinderen en een man met een fulltime baan, naar alleenstaande moeder.

Dat overkwam mij vier jaar geleden. Ik dacht: wat wil ik nu écht? Opleiding intuïtief coachen gedaan, maar ook een cursus medium. Daar lag mijn kracht, in mijn intuïtie. Life coaches zijn er genoeg, maar ik zag carrièrevrouwen tussen de dertig en de vijftig als een speciale doelgroep waar weinig extra aandacht voor is. Schot in de roos, ik heb nu al een

aantal bedrijven dat hun vrouwelijke managers mijn programma aanbiedt, om uitval te voorkomen. Lekker no-nonsense, maar wel met aandacht voor de dingen waar je op vastloopt. Nu het begint te lopen wil ik met mijn verhaal de boer op en mijn eigen boek schrijven. Leren is voor mij echt een manier om verder te komen, en ook een steun in de rug om me te blijven ontwikkelen.”

Davida (39, clusterhoofd gemeente): “Ik geef leiding aan ongeveer vijftig mensen die zich bezighouden met de leefomgeving in mijn gemeente. Plantsoenen, vuilnis ophalen, wegen, voetpaden en stoplichten. Dat soort dingen. Mensen vragen mij vaak wat ik gestudeerd heb, en zijn altijd verbaasd over het antwoord. Ik ben op mijn vijftiende cassière in een supermarkt geworden, ik kon niet wachten tot ik van

school mocht om geld te verdienen en te doen wat ik leuk vind. Sindsdien heb ik iedere paar jaar wel een stapje gemaakt. Af en toe moet ik natuurlijk op cursus van een werkgever. Maar altijd gaat dat over dingen die ik allang weet of zelf al had uitgevonden. Bovendien ben ik slecht in stilzitten. Opleidingen zijn niks voor mij.”

Ruud (52, homeopaat): “Amerikanen zouden mij een *stay-at-home dad* noemen. Mijn partner is altijd blijven werken, ik bleef thuis met onze drie jongens. We studeerden alle twee in Wageningen en zijn jong aan kinderen begonnen, dat deden er toentertijd wel meer. Toen acht jaar geleden de laatste op kamers ging zat ik in een leeg nest. In mijn oude vak kwam ik niet aan het werk, ik was er twintig jaar uit. Net in die tijd las ik in Onkruid over een opleiding tot homeopaat. Ik heb informatie opgevraagd, ben daarna

eens gaan praten op een open dag en uiteindelijk heb ik de opleiding gedaan. Ik ben geen arts, dat zou me ook binden aan te veel regeltjes, maar ik heb een bloeiende praktijk. Dat heb ik te danken aan de switch die ik gemaakt heb op mijn 45^{ste}. De opleiding heeft mij een nieuwe kans gebracht en een heel nieuw leven.”



‘De opleiding heeft mij een nieuwe kans gebracht en een heel nieuw leven’

Motesse (29, chronisch ziek):

“Helaas zal ik nooit kunnen werken, daar heb ik me al jaren geleden bij moeten neerleggen. Maar dat maakt het extra belangrijk om me te blijven ontwikkelen. Je ziel wil tenslotte in ieder leven groeien, welke hindernissen je ook tegenkomt. Ik kies dan ook ieder jaar voor de zomer een opleiding, meestal iets van minstens een jaar, om na de zomer aan te beginnen. Zo heb ik iets om naar uit te kijken, en in september ben ik er dan echt klaar voor. Ik maak het niet altijd af, soms blijkt het toch niks voor mij te zijn, maar zelfs dan is het toch weer een verrijking van mezelf. Zonder leren zou mijn leven bestaan uit mij en mijn beperking. Door altijd gestructureerd aan mezelf te blijven werken blijft het zinvol. Het gaat in je leven tenslotte om de reis, niet om de bestemming. Die reis, en de vaardigheid om te reizen, neem je mee naar je volgende leven. Daar ben ik van overtuigd.”

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.

Pennenetui van oude autobanden

Om aantekeningen te maken tijdens het studeren heb je o.a. pennen, potloden en markeerstiften nodig. Hoe handig is het om al deze schrijfwaren op één plek te kunnen bewaren. Dit originele pennenetui is gemaakt in Columbia van oude, gerecyclede binnenbanden van vrachtwagens.



Het materiaal is grondig en milieuvriendelijk gereinigd en geeft niet af.

Deze etui (22 x 8 x 5 cm) is te koop bij bureaubewust (bureaubewust.nl of ga naar de Zakkendragerstreeg in Utrecht) voor € 16,95.

Bosbad Box

Bosbaden is een beoefening waarbij je een verbinding aangaat met de natuur, die kan zorgen voor nieuwe energie, balans, vitaliteit en inspiratie. Precies wat je nodig hebt tijdens het studeren! Deze Bosbad Box van Eefje Ludwig (zie ook Onkruid 268) biedt praktische tools om een verrassende en diepe relatie met de natuur aan te gaan, die op haar beurt jouw verbinding met jezelf versterkt. De box bevat het Bosbaden Zakboek, de Bosbaden Kaartenset en het Bosbaden Dagboek. Met het Bosbaden Zakboek leer je hoe de beoefening werkt, de Bosbaden Kaartenset geeft 30 inspirerende en praktische oefeningen die je waar en wanneer je wilt kunt toepassen en in het Bosbaden Dagboek heb je de mogelijkheid jouw reis op creatieve wijze te documenteren.

Vanaf augustus is de box te bestellen via uitgeverij Samsara, samsarabooks.shop/nl voor € 24,90.



Etepetete

Je kunt niet blokken op een lege maag! Een goede maaltijd en de juiste hoeveelheid vitamines kunnen van belang zijn bij een goede concentratie. De bio-Boxen van Etepetete zijn een goede aanvulling. Zo vind je in de mix-box Classic een heerlijke mix van biologische groente- en fruitsoorten voor ongeveer een tot twee personen. Scheef, krom of soms wat minder mooi. Ze smaken er echt niet minder lekker door!

Deze box is te bestellen op etepetete-bio.nl voor € 25,99 (het gaat hier om een abonnement per week en is makkelijk op te zeggen).



Werkboek 12 Maanden: Minimalisme

Duik in de wereld van het minimalisme en ruim je huis, hoofd én leven op dankzij het *12 Maanden Minimalisme Werkboek* van MOYU, in samenwerking met Dennis Storm. Dit uitwisbare werkboek bevat twaalf opdrachten die je uitdagen en helpen om minimalistischer te gaan leven. Ontspullen is slechts het begin: minimalisme is namelijk zó veel meer dan dat! Ga jij de uitdaging aan?

Dit werkboek is te bestellen voor € 29,95 via moyu-notebooks.com.

*Met de kortingscode **ONKRUIDMAG15** krijg je t/m 29 september 15% korting op alles uit de Dennis Storm collectie en op alle A5 notitieboeken.*

Toffe winactie!

Wij mogen maar liefst twee van deze inspirerende werkboeken weggeven! Stuur voor 30 september een mail naar info@onkruid.nl o.v.v. **Winactie MOYU**.

De winnaars ontvangen na 30 september bericht.



Just Bite

Tijdens het studeren is een versnapering vaak meer dan welkom. De Mix box van Just Bite biedt hartige en zoete gezonde snacks om je weer dat beetje energie te geven en verder te gaan!

Welke snacks kun je verwachten?

- Koekjes op basis van dadels, cacao, haver, noten, zaden en pitten.
- Chips-alternatieven en popcorn op basis van kokos, kikkererwten, maïs of groenten.
- Losse noten, zaden en pitten
- Gevriesdroogd of droog fruit
- Repen op basis van noten, pitten, zaden, haver, quinoa en fruit.
- Energy balls

De box is er in drie varianten: small (15 snacks voor € 32,22), medium (30 snacks voor € 61,11) en large (60 snacks voor € 110,-). Je kunt korting krijgen door een abonnement af te sluiten. De box is te bestellen op home.justbite.eu.



Drinkfles Glas Esprit

Het schiet er vaak bij in als je druk en geconcentreerd bezig bent, maar blijf vooral drinken! Deze lekdichte drinkflessen (550 ml) van EQUA zijn een mooi en veilig alternatief voor de schadelijke en vervuilende plastic drinkflesjes. De flessen zijn namelijk van (borosilicaat)glas, een veilig en stevig materiaal dat 100% vrij is van BPA en andere schadelijke stoffen.

Deze Peach Tree drinkfles van glas is te bestellen via greenjump.nl voor € 20,-. Heb je liever een fles van RVS, sla dan de bladzijde even om!



Abonnee worden?

Neem nu een jaarabonnement voor € 39,50

Cadeau voor nieuwe abonnees

Onkruid staat boordevol inspirerende verhalen, reportages, praktische rubrieken en verrassende 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.

Handig drinkbeker voor onderweg!

De geïsoleerde RVS drinkbeker TKWide Insulated (473 ml) van Klean Kanteen heeft een zeer goede thermosfunctie. De opening van de TKWide is groot genoeg om uit te eten en je kunt er dus ook warm eten zoals soep in meenemen of koud eten als yoghurt met fruit. Deze thermosbeker wordt standaard geleverd met de 100% lekdichte Café Cap. Hete dranken blijven maximaal 10 uur warm en ijskoude dranken blijven maximaal 47 uur koud.

Eigenschappen thermosfles Klean Kanteen TKWide Insulated

- Geïsoleerde drinkbeker van 18/8 food grade RVS
- Dop van veilig polypropreen, siliconen en RVS
- Vrij van hormoonverstorende en andere schadelijke stoffen zoals BPA, BPS, schadelijke weekmakers (incl. ftalaten), formaldehyde, PVC en zware metalen
- Dubbelwandig vacuüm geïsoleerde drinkbeker
- Mag niet in de vaatwasser
- Mag niet in de magnetron of vriezer

Deze drinkfles t.w.v. € 35,95 krijg je cadeau bij een jaarabonnement op Onkruid (aanbieding loopt t/m 29 september 2022).

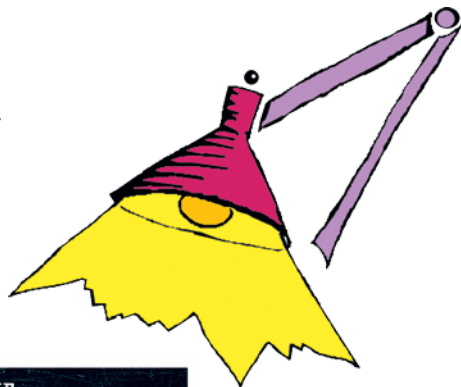
*Liever geen drinkfles, maar wel graag een jaar lang Onkruid op de mat?
 Dan kun je ook kiezen voor 10% korting!*



Bel meteen **0251 - 257924**
of meld je aan via **onkruid.nl**

Spotlight

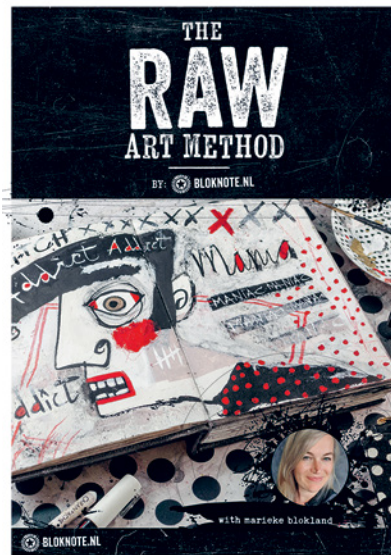
ZONDER DONKER GEEN LICHT



Kunstenares Marieke Blokland, alias Bloknote.nl, (Breda, 1980) ontwikkelde *The Raw Art Method* als een kunstzinnige methode om creatief en productief te blijven in een art journal (een soort kunstdagboek), zelfs zonder inspiratie of skills.

The Raw Art Method, deels geïnspireerd op de *Art Brut* kunststroming, is geen creatieve therapie, maar is er wel op gericht uiting te geven aan rauwe 'taboe' emoties zoals: angst, rouw, boosheid, eenzaamheid, afgunst, frustratie of liefdesverdriet. Juist door te accepteren dat die gevoelens er gewoon zijn, ze niet weg te stoppen, ga je inzien dat ze het leven rijker, interessanter en boeiender maken. 'Zonder donker geen licht' is Mariekes motto.

"Na mijn opleiding aan kunstacademie St. Joost in Breda, begon ik als een gek te schilderen. Omdat ik de vele schilderijen die ik produceerde niet verkocht, stapte ik - deels uit ruimtegebrek - over op schilderen in schetsboekjes. Dat zijn mijn art journals, oftewel kunst-dagboeken. Acht jaar geleden begon ik mijn online kunstacademie om les te geven in *art journaling* technieken. Mijn bedrijf begon aanvankelijk vanuit een soort onvrede.



Ik vond dat de kunstwereld te verheven doet over kunst. Maar de hobbybranche is juist vaak oppervlakkig, truttig en voorgekauwd. Ik was vastberaden om een soort brug te slaan tussen kunst en hobby. Al na een jaar kon ik leven

van mijn online creatieve cursussen. Ik was echter altijd aan het werk. Aan het begin van de coronatijd werd ik geraakt door een persoonlijk verlies, waardoor ik volledig tot stilstand kwam. Eenzaam worstelde ik me door een depressie, rouw en burn-out heen. Ik zag mijn succesvolle bedrijf door mijn eigen toestand uiteenvallen en kon er alleen maar hulpeloos naar kijken. Ja, het was een zware tijd.

Ik bleef echter moeiteloos productief en expressief in mijn kunstdagboeken.

Ik creëerde! En ik creëerde veel! Ik begon in te zien dat mijn creatiedrang mijn *superpower* is. Dat ik altijd kan creëren, *no matter what*. Juist door uiting te blijven geven aan donkere gevoelens en moeilijke gebeurtenissen leerde ik mezelf veel beter kennen en kwam ik beter en sterker uit de strijd.

Inmiddels gaat het een stuk beter met mij en ontwikkelde ik *The Raw Art Method*, waarmee ik mensen wil inspireren vooral te blijven creëren. Het belangrijkste dat je daarbij nodig hebt, is juist niks te labelen als mooi of lelijk, goed of fout. Begin 'gewoon' te klieren met verf. Dan komt de rest vanzelf...



Meer weten over the Raw Art Method? Volg Marieke Blokland op [Instagram.com/Mariekeblokland](https://www.instagram.com/Mariekeblokland) of kijk op bloknote.nl en bloknoteartschool.com.

Het volgende nummer van Onkruid



In het volgende nummer gaan we in verbinding. In verbinding met elkaar, met jezelf en met anderen. Daarnaast bevat Onkruid 270 weer veel interessante verhalen, handige tips en een leuk DIY-project. Lees het allemaal in ons oktober/november nummer!

Het volgende nummer ligt vanaf 30 september in de winkel.

COLOFON

Onkruid 269

Augustus/september 2022 ISSN 0165 / 5027

Onkruid is een uitgave van SPROX Concepts
h.o.d.n. Onkruid

Redactie

Ivonne Sprok
Frank Meurs
Tamara de Vos-Vlot (tevens vormgeving)
Josine Th. Olivier (tekstcorrectie)

Medewerkers aan dit nummer

Barbara te Boekhorst, Marry Foelkel, Aaron Götze,
Karin Jurgen, Maatje Meulmeester-van den Bosch
(Tekstmaatje - tekstcorrectie), Sofie Missiaen, Ilona
Niessen

Foto's & illustraties

Marieke Blokland, Youri Claessens, Ralf Eppel,
Linda Hemes (cover), Natuurlijk Huus, iStockphoto,
Beatrice Kunz, Matt Lagos, Bente van Leeuwen,
Lubov Lisitsa, lograstudio, Wilco Niessen,
Ofotoray, Pexels, Pixabay, René Vaillant, Jan Vašek,
Wokandapix

Facebook: facebook.com/onkruidmagazine

Opgave en vragen voor abonneementen

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

Onkruid College

college@onkruid.nl

Onkruid abonneementen NL en BE

NL en BE: € 39,50 (6 nummers) bij betaling via
automatisch incasso. Bij betaling via een acceptgiro
wordt € 1,50 administratiekosten in rekening
gebracht. Voor aanmelden van abonneementen
buiten NL en BE zie onkruid.nl.

Redactieadres

Postbus 270
9670 AG Winschoten
redactie@onkruid.nl
onkruid.nl

Advertenties

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

Distributie

Aldipress, De Meern
VMB Press, Uitgeest
Betapress, Gilze



Printed matter
4041 0982

Onkruid op cd

Voor mensen met een leeshandicap 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 abonneementsjaar
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

Onkruid Opleidingenspecial

Speciaal voor jou alle opleidingen nog eens op een rijtje!

SOUL BODY FUSION[®]



heeft wereldwijd bijgedragen aan talloze meldingen van buitengewone healing én verhoogt meetbaar je bewustzijnsfrequentie!

Ontvang sessies, doe de workshop:
www.soulbodyfusion.nl

**Spark of Light Yoga**



yoga opleidingen & retraites
tel: 06 - 402 402 41
info@sparkoflightyoga.com

De kleine Tiki 



School voor kunst, coachen en persoonlijke ontwikkeling
www.dekleinetiki.nl

De OERsterk Coach Opleiding



De meest praktische gezondheidsopleiding die het hele pakket van body, mind en business behandelt.



Ga voor alle informatie over accreditaties, data, locatie en veel meer naar:
oersterkacademy.nu of scan de QR-code.

**STEF FRERIKS**
energetisch management



Luister ook onze podcasts:
www.steffreriks.nl/media

Stef Freriks

Marjolein
in het klein

Online cursus
Jouw Tiny House – van droom naar realiteit!

Bekijk de cursus op onkruid.nl/onkruid-college

Jouw advertentie hier? Stuur een e-mail naar adv@onkruid.nl en vraag naar de mogelijkheden.



ELETE™ SPORTMINERALEN



Presteer elke dag beter met natuurlijke elektrolyten in je bidon

- goede aanvulling van verloren elektrolyten tijdens het sporten (of met warm weer)
- geen suikers, calorieën en geur-, kleur-, smaak- of zoetstoffen
- gemakkelijk in gebruik met behulp van maatbekertje
- afkomstig uit het Great Salt Lake in Utah, Verenigde Staten
- geschikt voor topsporters, getest op de afwezigheid van doping

Mensen die regelmatig en intensief sporten zijn gebaat bij een aanvulling van elektrolyten. Met zweeten verliest men namelijk belangrijke elektrolyten zoals magnesium, kalium en natrium. Elete™ Sportmineralen levert een natuurlijke aanvulling van deze elektrolyten, zonder suikers, zoetstoffen en calorieën. En het bevat extra veel magnesium. Magnesium speelt een rol bij het behouden van soepele en sterke spieren en draagt bij tot een goede vochtbalans.

Elete™ Sportmineralen haalt zijn unieke kracht uit het mineraalrijke water afkomstig uit het Great Salt Lake in Utah (VS). Dit is een binnenzee die door geothermische en verdampingsprocessen zeer hoge concentraties ionische mineralen en spoorelementen bevat in een natuurlijke en uitgebalanceerde samenstelling. Voor meer informatie over Elete™ Sportmineralen gaat u naar Vitals.nl of bel 075-6476050.