



# HSP

## Boulevard

*Nieuwsbrief Annelyn de  
Boer Coaching*



Oktober 2012

Uitgave 1 – Nieuws uit de praktijk



### In dit nummer:

#### **Ontspannen: Moment of zen**

Chantal Creemers uit Ede neemt je mee op een oosterse en mediterrane reis. Ervaar rust en ontspanning door 'holistic pulsing', een unieke manier van zelfhelende massage. **P.4**

#### **Herfst: licht in de duisternis**

Maak kennis met lichttherapie en de verschillende lichtlampen die een positief effect kunnen hebben op jouw stemming. **P.5**

## Groep voor hooggevoelige jongeren (15-25 jaar)

In november start ik met een speciale groep voor hoog sensitieve jongeren. In zes bijeenkomsten leer je meer over jouw eigen hooggevoeligheid en hoe je hier mee om kan gaan. Het doel is dat je meer zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld krijgt.

Deze 'trainingen' geef ik samen met andere coaches die elk hun eigen specialiteit hebben. Er is een paardencoach, een professional op het gebied van anti-faalangst, een fotograaf voor een echte fotoshoot en er wordt een keer met 'familieopstellingen' gewerkt.

De groep bestaat uit maximaal 10 jongeren. De data voor de bijeenkomsten worden in overleg vastgesteld met alle groepsleden. Middagen, avonden of weekenden zijn mogelijk. Meld je zo spoedig mogelijk aan, in ieder geval vóór 1 november! De locatie is in Ede. Het wordt gaaf!

Meer informatie: [www.adbcoach.nl](http://www.adbcoach.nl)



# Lezing

Man-Vrouw  
verschillen

15 november 2012

Plaats: **Cultura**

## Interessante lezing en rouwgroep voor jongeren

### Lezing Man-Vrouw verschillen

Dinsdag 15 november a.s. geef ik een lezing in **Cultura, Molenstraat 45, Ede**  
**Tijd: 19.30-21.30 uur**

Verschillen tussen mannen en vrouwen zijn veelbesproken onderwerpen en leiden vaak tot discussies, humoristische situaties en helaas ook tot onbegrip.

In deze lezing komen de belangrijkste man-vrouw verschillen aan bod met hun biologische oorsprong.

Door meer inzicht in de achtergrond van man-vrouw verschillen te krijgen is er meer begrip en waardering mogelijk voor elkaar!

Mannen en vrouwen (partners) kunnen náást elkaar komen te staan en elkaar versterken, in plaats van tegenover elkaar te staan.

Inloop vanaf 19.15 uur. Kosten: € 15,00

### Vooraankondiging:

#### Groep Jongeren en rouw, hoe nu verder zonder jou?

Je bent jong en verliest een broer, zus, ouder of ander dierbaar persoon. Praten met andere jongeren die hetzelfde hebben meegemaakt kan heel fijn zijn. Jouw gevoelens kun je een plek geven, zodat je je leven weer meer kunt oppakken op jouw eigen manier.

**Start: voorjaar 2013.**

De cyclus bestaat uit zes bijeenkomsten en mogelijk een zevende bijeenkomst voor ouders of opvoeders.

Kosten: worden meestal (deels) via verzekering vergoed.

Meer informatie en opgeven voor de lezing en workshop kan via: [www.adbcoach.nl](http://www.adbcoach.nl) (pagina 'contact') of eventueel telefonisch: 06 - 16 23 28 22

## HSP Boekentip:

De gids voor ouders van hooggevoelige kids. Een leuk boekje met 75 praktische opvoedtips.

Auteurs: Josina Intrabartolo en Leonie le Doux.

Uitgever:  
[www.scrivomedia.nl](http://www.scrivomedia.nl)



## Thema-avond palliatieve sedatie Toon Hermans Huis Ede

Huisarts en consulent palliatieve zorg Cora Leijdens verzorgt donderdag 18 oktober een thema-avond over palliatieve sedatie en alles wat daarbij komt kijken.



De deur gaat open om 19.00 uur en de lezing start om 19.30 uur. Kosten: €2,50 per persoon, inclusief koffie en thee. Adres: Telefoonweg 124b in Ede.

Voor meer informatie en aanmelden:  
0318-619002 of [www.toonhermanshuisede.nl](http://www.toonhermanshuisede.nl)

## Lekker lachen en ontspannen

### MANNEN KOMEN VAN MARS, VROUWEN VAN VENUS - HUUB STAPEL

do 20 december 2012 | Junushoff  
Wageningen | 20.15 uur

Er lijkt geen einde te komen aan het succes van Huub Stapels onemanshow 'Mannen komen van Mars, Vrouwen van Venus'. In de gelijknamige bestseller vraagt John Gray zich af of uiteenlopende schepsels als mannen en vrouwen elkaar ooit zullen begrijpen. Stapel vond de juiste toon voor de theaterversie en speelde inmiddels voor meer dan 200.000 bezoekers. Dus gaat de acteur onverdroten voort om u wegwijs te maken in de kronkels van de andere sekse, om zo uw relatie te verbeteren. "Een avondje naar Huub Stapel is een stuk goedkoper dan relatietherapie."





**'Tijd voor jezelf'**

**Moment of Zen  
Holistic Pulsing**



### **Moeheid door slaapproblemen Het belang van magnesium**

Magnesium is een mineraal dat weinig in onze voeding voorkomt. Het speelt een rol bij (spier) spanning, prikkeloverdracht, het hartritme en de botopbouw.

Magnesium werkt ontspannend en is onmisbaar voor de aanmaak van enzymen en hormonen. Het kan verzuring tegen gaan en herstelt een verstoorde klierwerking.

Magnesium is één van de belangrijkste mineralen in het lichaam dat ook borg staat voor een uitstekende nachtrust. Omdat magnesium bij zoveel processen in het lichaam betrokken is en wij relatief weinig binnen krijgen, o.a. door verschraving van de voedingsbodem, hebben wij massaal een te kort aan dit mineraal.

Een degelijk magnesium supplement, al of niet in combinatie met calcium en kalium, zorgt voor een rustige en herstellende slaap.

Volgens de wereldgezondheidsorganisatie heeft een volwassene dagelijks 460 milligram magnesium nodig.

De westerse voeding zou gemiddeld 120 milligram magnesium per dag leveren. Met deze cijfers lijkt het logisch waarom zoveel mensen klagen over slaapproblemen.



Holistic Pulsing activeert het zelfhelend vermogen van het lichaam door het geven van zacht wiegende pulsen aan het lichaam.

Een bijzondere vorm van lichaamsmassage waarbij het lichaam wordt teruggevoerd naar zijn eigen oerritme. Dit brengt diepe ontspanning teweeg, die ontkoppelt van angst en overlevingspatronen en die contact laat voelen met je essentie, die inzichten geeft in het leven.

Alle lichaamsvloeistoffen gaan beter doorstromen, blokkades lossen op, veel klachten verdwijnen en door bewustwording en zelfacceptatie ontstaat er ook mentale en emotionele balans. Je komt weer in je eigen kracht!

### **Kennismakingsaanbieding voor HSP Boulevard lezers:**

**Holistic Pulsing (40 minuten)**

**voor slechts €29,50**

*Chantal Creemers*

**info@momentofzen.nl**

**Telefoon: 06 25443371**

**Nijverheidplein 29, Ede**

## Licht in donkere dagen - Lichttherapie -

Een herfst- of winterdip? Lichttherapie kan helpen. Er zijn verschillende lichttherapielampen op de markt. Op deze pagina zie je een greep uit het aanbod. De prijzen variëren tussen de 100 en 250 euro. Zie [www.kieskeurig.nl](http://www.kieskeurig.nl).



### De Litebook Elite

Dit is de meest populaire lichttherapielamp van Nederland. Dankzij het handzame formaat en de geïntegreerde accu is deze lichttherapielamp overal makkelijk te gebruiken. De lamp bevat speciale medische LED-lampjes. Hierdoor bedraagt de sessieduur slechts

15 minuten. De effectiviteit van deze lamp is aangetoond in klinisch onderzoek.

### De Philips goLITE BLUE

Dit is een draagbare, compacte energielamp die een helder blauw licht verspreidt dat aan een zomerdag doet denken. Dit soort licht staat erom bekend dat het je op elk gewenst moment energie geeft en is een uitstekende remedie tegen de winterblues.



### Philips Wake-Up Light

Geïnspireerd door de zonsopgang maakt deze lamp gebruik van de combinatie van licht en geluid om je op een natuurlijke manier te wekken. De kleur van het ochtendlicht verandert van zacht ochtendrood via warm oranje in helder

geel licht. Dit is de enige wake-up lamp waarvan klinisch is aangetoond dat het werkt. 92% van de gebruikers komt makkelijker uit bed!



## Zonnebank

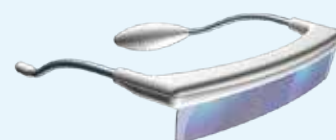
### Uv-stralen op je huid tegen je najaarsdip!

Voor sommige mensen kan het erg fijn zijn om in de donkere dagen van de herfst en winter onder de zonnebank te gaan.

Zonnen onder de zonnebank kan helpen tegen depressies, maar op een andere manier. Het stimuleert de aanmaak van vitamine D. Tegen een flinke winterdepressie is de zonnebank vaak niet voldoende lichttherapie is dan aan te raden.

### De luminette

Dit is een lichte, ergonomische lichttherapielamp in de vorm van een bril. Het licht straalt naar het onderste deel van het netvlies, een zone met neuroreceptoren die ontvankelijk zijn voor de therapeutische werking van het licht.



# Sponsoring

In mijn praktijk begeleid ik veel jonge mensen en alleenstaande ouders op het gebied van rouwverwerking. Vaak gaat het om het verlies van een dierbaar persoon door overlijden, ziekte of echtscheiding. Cliënten hebben vaak veel baat bij goede begeleiding en ondersteuning.

Helaas vergoedt de verzekering niet altijd alle kosten voor een begeleidingstraject. Daardoor krijgt niet iedereen de hulp die hij of zij nodig heeft. Daarom ben ik gestart met een initiatief waarbij sociaal betrokken ondernemers uit de regio Ede een plaatgenoot kunnen helpen. Hoe? Door de sponsoring van (een deel) van een traject.

Meer info: <http://www.adbcoach.nl/sponsoringclienttraject>



Annelyn de Boer, coach en psychosociaal therapeut

Nummer 1 – Oktober 2012

## HSP Boulevard

Stationsweg 88  
Ede, Gelderland, 6711 PV

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



**Annelyn de Boer Coaching** Voor Hoog Sensitieve Personen (HSP)

- Omgaan met hooggevoeligheid/HSP
- Versterking eigen kracht
- Aanpak persoonlijke problemen
- Verlies en rouw bij overlijden, echtscheiding en ziekte



Stationsweg 88 - 6711 PV Ede - 08-16232822  
[info@adbcoach.nl](mailto:info@adbcoach.nl) - [www.adbcoach.nl](http://www.adbcoach.nl)

### Afmelden nieuwsbrief

Wil je 'HSP Boulevard' niet meer ontvangen?  
Stuur dan een mail naar [info@adbcoach.nl](mailto:info@adbcoach.nl)