

Uitnodiging: Integreer de immateriële kant van leefstijlgeneeskunde.

Beste collega's,

De psychobiologie van de genetische expressie heeft met name door de research van Ernest Rossi, Dean Ornish en Elisabeth Blackburn een stevige wetenschappelijke ondergrond gekregen.

Alleen blijft de praktische toepassing van deze inzichten nogal achter bij voeding en beweging als het gaat om het geven van leefstijl adviezen aan patiënten.

Het inzicht dat **wat wij voelen en denken niet neutraal is qua genetische expressie** wordt wel breed geaccepteerd, maar krijgt in veel gevallen nog geen handen en voeten.

In de spreekkamer houden wij ons meer bezig met wat iemand eet, dan wat hij of zij voelt en denkt. En we vragen vaker naar klachten en symptomen dan naar de *beleving* van deze zaken.

In 2005 kwam er voor mij een ommekeer in deze situatie. Ik startte toen in mijn praktijk een nieuwe routine waarin ik naast de voedings- en bewegings-adviezen de patiënten leerde om hun gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties (zoals pijn, vermoeidheid) te beheren.

Naast een gunstig effect op zeer diverse klachten, viel mij ook de *verbeterde compliance* op. Het in korte tijd *loslaten van weerstanden tegen verandering* van voeding of meer gaan bewegen, was een deel van het succes. *In onze innerlijke houding treedt een **verschuiving op van "verzet tegen" naar "deelnemen aan"**.*

Graag jullie aandacht voor de Sedona Methode, een eenvoudig in je praktijk te integreren techniek die een flink verschil kan maken in je werk. Niet alleen voor je patiënten, maar juist ook voor jezelf.

Het verschil ervaar je als meer stilte en ontspanning in je waarnemen, denken en lichaam. *Het maakt je werk lichter.*

Wat is de Sedona Methode?

Het is een manier om gevoelens, gedachten en lichamelijke energie te beheren.

Met deze gemakkelijk te leren methode, kun je moeiteloos spanning loslaten.

Maar ook reeds lang bestaande negatieve emoties en beperkende overtuigingen kun je er mee oplossen. Kenmerkend voor de methode is dat dit geen moeite kost.

De methode heeft een breed spectrum aan gezondheidseffecten. Verder resulteert het regelmatig gebruik ervan in mentale scherpte en emotionele stabiliteit.

Hoe werkt de Sedona Methode?

Loslaten is in essentie een besluit. Een functie van de wil.

We proberen vaak onze problemen op te lossen door erover na te denken. Maar met ons denken kunnen we niet loslaten. Denken is een grijper.

Door antwoord te geven op vragen, die ons uitnodigen om angst, spanning, pijn, vermoeidheid etc. los te laten, ontstaat een "release". *De methode is a-psychologisch* en gaat niet over de inhoud van problemen en klachten. Het gaat om het verkrijgen van vaardigheid in het loslaten van fysieke symptomen, angst, problemen etc.

Effecten meetbaar?

De effecten zijn niet alleen voelbaar. Ze zijn ook meetbaar. De methode geeft een snelle reductie van stress wat resulteert in een verminderde ontstekingsneiging: CRP en BSE dalen. Bij hypertensie daalt de bloeddruk. Een stijgende huidweerstand laat zien dat de autonome stabiliteit toeneemt.

De behoefte aan medicatie daalt. Met name tranquilizers, pijnstillers, slaappillen en maagzuurremmers. Maar ook antidepressiva, antihypertensiva en puffers.

Nieuw in deze cursus

Niet alleen de methode wordt geoefend, maar ook de coaching skills die nodig zijn voor het overdragen van de techniek. **Accreditatie is toegekend voor 13 uur.**

Coaching skills:

De coaching skills betreffen praktische zaken zoals timing tijdens het faciliteren, de keuze van de juiste loslaattechniek en bepalen van de onderliggende verborgen bestuurder.

Voorts het loslaten van de agenda die de coach heeft met de cliënt. Het bewust worden van de behoefte om het proces en/of het resultaat te controleren en dit in jezelf te "releasen".

Programma:

Vrijdagavond 3 Maart

20.00-21.30. De Sedona Methode: Inleiding: Ontstaan en essentie van de methode. De verschillende vormen van loslaten worden besproken. Eerste oefeningen.

Zaterdag 4 Maart

9.30 Wat kun je verwachten bij regelmatige toepassing? Effecten van de methode. Indicaties en contra-indicaties. Reikwijdte en beperkingen.

11.30 Oefeningen plenair en in tweetallen.

14.30 Loslaten als besluit, inleiding en oefeningen

16.30 Verborgen bestuurders. Loslaten van onbewuste drijfveren.

19.30 Overstijgen van polariteiten: Voorbij voorkeur en afkeer.

Zondag 5 maart

9.30 Coaching skills: Hoe kun je een loslaatsessie optimaal faciliteren?

11.30 Oefeningen plenair en in tweetallen met de diverse vormen van loslaten.

14.30 Verruiming van releasing- en coaching-vaardigheden. Tips voor de praktijk.

16.30 Wie zijn wij voorbij ons verhaal? Ontdekking van je achtergrondstilte als helende factor. Het déblokkeren van je zelfgenezend vermogen.

17.30 Afsluiting.

Docent

Maarten Klatte, (1949), arts voor integrale geneeskunde.

Sinds 1983 zelfstandige praktijk voor leefstijlgeneeskunde, waarin voeding, beweging en de rol van bewustzijn / stressreductie zijn geïntegreerd.

11 jaar ervaring met de Sedona Methode: Heeft meer dan 2000 mensen gecoached met deze methode, individueel en in meer dan 100 workshops.

Organisator van 10 internationale Sedona Method seminars.

Certified Sedona Method Instructor.

Cursus Locatie en Logies:

Conferentieoord Mennorode, te Elspeet (Veluwe).

Overnachten is optioneel. Hotel Mennorode, Apeldoornseweg 185, 8075 RJ Elspeet.

Overnachtingen kun je zelf boeken bij Mennorode. www.mennorode.nl

Telefoon (0577) 498 111, info@mennorode.nl Boek tijdig!

Kosten

Cursuskosten bedragen 285 euro. Partners betalen 200 euro. Studenten 150 euro.

Inbegrepen zijn koffie thee en de lunchbuffetten op zaterdag en zondag.

Kosten voor overnachten zijn niet inbegrepen.

Aanmelden / Inschrijven

Stuur een email naar maartenklatte@me.com, met deze informatie:

1. de naam/namen van de deelnemer(s)
2. je (mobiele) telefoonnummer

Maak svp. het cursusbedrag over op IBAN: NL62 TRIO 0254 4877 34. Ten name van:

Moeiteloos Gezond, onder vermelding van 'Cursus maart 2017'.

Als op je bankafschrift een andere naam staat dan in je email met de aanmelding, vermeld dan bij de betaling ook de naam van de deelnemer.

Na ontvangst van de betaling sturen we je een bevestiging van je aanmelding.

Annuleren kan tot 2 weken voor de cursus. Het cursus-bedrag wordt dan teruggeboekt, minus 25,- administratiekosten.

Meer vragen? Bel ons voor aanvullende info op 06-50.85.04.61 of mail naar

maartenklatte@me.com

Met collegiale groet,

Maarten Klatte.