

Healthappiness

Mieke F.W. Berger Ph.D. - Nieuwsbrief 2012/2013

2012

Tijdens het samenstellen van de nieuwsbrief is het jaar 2012 met al zijn Maya kalender voorspellingen nog niet tot een einde gekomen. Wat we zien is dat er op allerlei gebied crises ontstaan: financiële-, banken-, vertrouwens-, schulden-, integriteits- en grondstoffencrisis om er maar een paar te noemen. Werkloosheid, overconsumptie in het verleden, eurocrisis, faillerende Eurolanden en ook nog eens een politieke crisis maken het beeld compleet. Vooralsnog duidt dit op een aanstaande ommekeer zoals bij elke crisis. De wereld is bezig met een grote opruiming en schoonmaak. Niemand kan voorspellen hoe lang dat proces duurt. Laten we hopen dat we het dieptepunt voorbij zijn en dat we snel kunnen teruglijken op deze crisis en er de vruchten van gaan plukken.

Jin Shin kuur/begeleidingsweken

Het werk wordt uitsluitend in de vorm van **individuele 'begeleidingsweken'** (kuurweken) toegepast.

Deze bestaan uit 10 intensieve, individuele sessies (twee per dag) gedurende vijf aaneengesloten dagen. Meer dan 45 jaar ervaring is de basis van een integere, soms confronterende maar altijd liefdevolle werkwijze. Het werk staat beschreven in het boek 'Oorspronkelijk Jin Shin'.

In het kort komt het erop neer dat aan alle aspecten van het bestaan (fysiek, mentaal, levensbeschouwelijk) intensieve aandacht wordt besteed. Met andere woorden: verander je leefomstandigheden als het kan en leer ze te accepteren als dat niet kan.



Onbekend met doel en inhoud van Jin Shin kuur- en begeleidingsweken? Ga naar <http://jinshinhealing.com/dutch.html> en download de informatiefolder.

Individuele begeleidingsweken

Individuele begeleidingsweken vinden dit jaar plaats in België (Gent) Spanje (Sitges).

Mieke woont en werkt in Costa Rica. Twee keer per jaar komt zij naar Europa voor de begeleidingsweken. Gewoonlijk is dat een periode in het voor- en najaar. Zie verderop in de nieuwsbrief de exacte data en locaties.

Het logo 'Healthappiness' is een directe verwijzing naar de twee pijlers waarop het werk van Mieke Berger berust. De ene pijler heeft te maken met lichamelijke gezondheid en vitaliteit. Om die te bevorderen gebruikt zij de Japanse 'energy healing' werkwijze, die bekend staat als Oorspronkelijk Jin Shin. Dit is complementair en juist ook effectief als reguliere behandeling niet tot resultaten leidt. De tweede pijler bestaat uit filosofisch onderricht. Daarbij wordt uitgegaan van de inzichten die de 'Advaita Vedanta' filosofie ons geschonken heeft. Uiteindelijk is de kern van het werk: *acceptatie van jezelf en je omgeving* gebaseerd op het inzicht dat het leven zichzelf leeft.

Locaties, tarieven, data

Voor **2013** kan men zich nu nog inschrijven voor de volgende locaties:

Sitges (Spanje)

Week 1: 29 april tot en met 5 mei

Week 2: 5 mei tot en met 11 mei

Kostenindicatie: honorarium € 775, vliegticket € 250 (rechtstreekse vlucht Amsterdam - Barcelona) en accommodatie op basis van BB ca € 490 (standaardkamer) € 575 (kamer met zeezicht). Er zijn slechts 3 zeezichtkamers beschikbaar. U wordt verzocht bij de inschrijving uw voorkeur aan te geven. Toewijzing op basis 'first come, first served'.

Honorarium en verblijfkosten voor Sitges vormen een onverbrekelijk pakket, m.a.w. u schrijft zich in voor kuurweek met accommodatie.

Email: MFWBerger@Jinshinhealing.com

Website: www.jinshinhealing.com

Secretariaat: Nieuwe Gracht 43, 2011 ND Haarlem
Telefoon: +31.23 5420411
Mobiele tel.: +31625098309

Healthrapportage

Mieke F.W. Berger Ph.D. - Nieuwsbrief 2012/2013

Gent (België)

Week 1: 14 augustus tot 20 augustus

Week 2: 20 augustus tot 26 augustus

Optioneel een derde week indien er sprake is van overboeking.

Kosten voor deelname: € 895,-

Belangrijk: Deelnemers aan de Gent kuurweken dienen zelf voor onderdak te zorgen. U schrijft zich dus in voor de kuurweek en regelt uw eigen accommodatie.



Marktplaats Gent

Incidenteel worden er begeleidingsweken in Europa georganiseerd die buiten genoemde arrangementen vallen. Uitsluitend in overleg met Mieke wordt gekeken of daartoe mogelijkheden zijn. Tarieven, locatie etc. in overleg en op aanvraag te verkrijgen.

Inschrijven

U kunt uw voorkeur kenbaar maken door een email te zenden naar MFWBerger@Jinshinhealing.com Let erop dat u aangeeft welke kuurweek uw voorkeur heeft, bijvoorbeeld Sitges Week 1 of Gent Week 2. Ook kunt u

naar www.jinshinhealing.com/kuurweek/inschrijven.asp gaan en daar uw voorkeur aangeven.

Het is van het grootste belang om dit zo snel mogelijk te doen omdat de kuurweken gewoonlijk erg snel zijn ingevuld.

Zodra u zich heeft ingeschreven, ontvangt u een ontvangstbevestiging en heeft u uw plaats gereserveerd. Eind november ontvangt u alle details m.b.t. kuurweek, locatie en alle van belang zijnde info. U wordt dan uitgenodigd de accommodatiekosten (voor Sitges) of 50% van het honorarium (voor Gent) te voldoen. Na ontvangst van uw betaling is uw inschrijving definitief.

Nadat u in november accoord gaat met alle voorwaarden en u de 1e betaling heeft gedaan, adviseren wij u voor de Sitges kuurweken zo spoedig mogelijk uw reis te boeken. Bestemming is Barcelona, zijnde de meest nabij gelegen luchthaven (ca 20 minuten per trein). Er zijn veel aanbieders van directe vluchten met aantrekkelijke tarieven en vertrektijden. Het loont wat te 'shoppen' op internet.

Let op: Ten tijde van de samenstelling van deze nieuwsbrief zijn nog niet alle details bekend. Afwijkingen van kosten voor accommodatie kunnen zich voordoen omdat nog niet alle afspraken daarover definitief afgerond zijn.

Prijzen in deze nieuwsbrief met uitzondering van het honorarium zijn dus in dit stadium indicatief.

Sitges

Sitges is een prachtig kustplaatsje op 20 treinminuten afstand van Barcelona. Het heeft een aantrekkelijk historisch centrum met veel fraaie gebouwen, winkeltjes, kerken etc. Heerlijk om door heen te slenteren. De temperaturen zijn zoals men mag verwachten van een mediteraan land: in mei gemiddeld 22°.

Sitges ligt aan zee en heeft een aantrekkelijke boulevard met gezellige eettentjes en een prettig strand. De locatie voor de kuurweken is dan ook pal aan de boulevard en op enige minuten lopen van het station.

Email: MFWBerger@Jinshinhealing.com

Website: www.jinshinhealing.com

Secretariaat: Nieuwe Gracht 43, 2011 ND Haarlem
Telefoon: +31.23 5420411
Mobiele tel.: +31625098309

Healthrapportage

Mieke F.W. Berger Ph.D. - Nieuwsbrief 2012/2013

Vanuit Sitges zijn leuke uitstapjes te bedenken. Met de trein naar Barcelona duurt 30 minuten, met de bus een klein uurtje.



Boulevard van Sitges

Gent

In augustus staan er kuurweken gepland in de Belgische plaats Gent. Deze stad is per auto en trein goed te bereiken vanuit Nederland. De reis duurt met de auto ca 2,5 uur. Gent biedt een aantrekkelijke variatie aan culturele manifestaties en ligt nabij Knokke de Zoute.

Overige begeleidingsweken

Net als dit jaar het geval is geweest, valt niet uit te sluiten dat er in een bepaald geval toch nog een extra mogelijkheid is voor het meemaken van een kuurweek. Dit is overigens allerminst zeker, maar laat u zich in elk geval op de 'afroep' lijst noteren.

Graag aanmelden per email of via

www.jinshinhealing.com/kuurweek/inschrijven.asp,
ook als u dat al eerder heeft gedaan.

Als zich een kans voordoet, krijgt u (meestal op korte termijn) een oproep.

Omdat in de beslissing om extra naar Europa over te vliegen, de omvang van de lijst sterk meeweegt, is er het verzoek alleen daarop in te schrijven als u werkelijk wilt en een flexibele agenda heeft.

JinShinhealing in een notedop

'Bevorderen van Inzicht in wie we zijn door realisatie dat wij en de bron waaruit we voortkomen Één zijn. Dat leidt tot acceptatie van Wat-Is'

Boeken

In het verleden zijn een aantal boeken verschenen van de hand van Mieke, die verduidelijken wat de werkwijze en filosofische achtergrond van haar werk is. Gemakshalve verwijzen we naar www.jinshinhealing.com/dutch.html, daar kunt u de verschillende boeken bestellen.

Self Help Course (Original Jin Shin)

De laatste Self Help Course waarin gedurende drie dagen (vrijdagmiddag, zaterdag en zondag) de principes van Original Jin Shin worden uiteengezet en in de praktijk toegepast, dateert alweer van een aantal jaren terug. Andrea Meyer-Rogge is zo vriendelijk geweest het idee te opperen deze bijeenkomst te organiseren in haar dansstudio in Hilversum. Data: 1, 2 en 3 maart 2013 (vrijdagmiddag, zaterdag en zondag).

Plaats: Dansstudio Andrea Meyer-Rogge in Hilversum. Zie voor adresdetails:

www.dansstudioandreameyerrogge.nl

U kunt zich opgeven via emailadres van Andrea Meyer-Rogge: andrea.dans@planet.nl.

Kosten: € 275,- per persoon.

Creatie en destructie, cel en omgeving

Jin Shin bestrijkt alle aspecten van het bestaan, dus ook onze fysiek bestaan. Als we daar vanuit een filosofisch standpunt naar kijken, zien we dat er vanuit een ogenschijnlijk 'niets' telkens 'iets' te voorschijn wordt geroepen. Op macro niveau is dat de wereld van verschijnselen, die slechts bij de gratie van het contrast (licht/donker, groot/klein, dichtbij/veraf etc. etc.) kan bestaan. Een manifestatie in die zin is dan ook niets anders dan een paar tegengestelde polen (contrast) dat door een scheppende kracht in leven wordt geroepen. Die manifestatie is onderhevig aan enerzijds de scheppende kracht en anderzijds een vernietigende kracht. Zolang beiden met elkaar in evenwicht zijn, blijft de manifestatie bestaan. Uiteindelijk zal na

Email: MFWBerger@Jinshinhealing.com

Website: www.jinshinhealing.com

Secretariaat: Nieuwe Gracht 43, 2011 ND Haarlem
Telefoon: +31.23 5420411
Mobiele tel.: +31625098309

Healthappiness

Mieke F.W. Berger Ph.D. - Nieuwsbrief 2012/2013

kortere of langere tijd de vernietigende kracht ervoor zorgen dat de manifestatie zich weer oplost in het neutrale en onzichtbare gebied. Dit is in het kort ook wat er met ons lichaam gebeurt. Bij de geboorte is er vooral de scheppende kracht actief, gevolgd door een veelal lange periode waarin scheppende en vernietigende kracht in evenwicht zijn. Na verloop van tijd neemt de vernietigende kracht in sterkte toe en zal het op den duur winnen van de zwakker wordende scheppende kracht. Dat noemen we overlijden. Een volkomen natuurlijk proces waar we ons niet aan kunnen onttrekken. Wat op macro niveau voor onze lichamen geldt, geldt evenzeer op microniveau voor onze lichaamscellen. Elke cel tracht door een scheppende kracht te overleven en elke cel is onderhevig aan vernietigende krachten. Veel onderzoek is gedaan naar de preciese werking van dit mechanisme op celniveau. De cellen zijn de 'bouwstenen' van ons lichaam en het behoeft geen betoog dat we er mee gebaat zijn de 'vernietigende' kracht zo min mogelijk de kans te geven om ons lichaam gezond te houden.

Omgeving belangrijk

Om cellen goed te conserveren is het vooral belangrijk te kijken naar omgeving (vloeistof) waarin de cellen zich bevinden.

Dr Claude Bernard die zijn inspiratie vond bij de 'vader van de experimentele fysiologie' in Frankrijk gebruikte de volgende metafoer. De cel in de celvloeistof is als een vis in het water. De vis onttrekt voedingstof aan het water en scheidt afvalprodukten erin af. Zo ook gebruikt de cel voor zijn bestaan voedingsstof uit de celvloeistof en scheidt daarin zijn afvalstoffen af. Voor een gezonde cel is het derhalve essentieel dat de celvloeistof gezond moet zijn. Als we dus gezonde cellen willen krijgen c.q. behouden, moeten we onze aandacht op de vloeistof richten en daar alle voorwaarden creëren voor een goede leefomgeving. Die leefomgeving wordt in de natuurgeneeswijze aangeduid als 'le terrain'. Daarin is de zuur/base balans van cruciaal belang, net zozeer als de negatieve/positieve electromagnetische lading. Ook de aanvoer van bouwstoffen en afvoer van toxines speelt daarin een belangrijke rol.

De scheppende kracht, die materie (lees cellen) doet ontstaan is een oerferment met de fraaie naam microzyma. Dat (oer) ferment leeft in alle levende wezens als de opbouwer en ook afbreker van de organismen (recycling). Als de celvloeistof te zuur is (dus een onbalans tussen



Microzyma

zuur en base), worden de microzyma aangevallen en uiteindelijk zorgt dat voor een verzuring van cellen, waardoor ze voortijdig afsterven. Hoe ontstaat dat teveel aan zuur? Belangrijke veroorzakers zijn lifestyle, kwaliteit van voedsel, overmatig medicijngebruik, gebrek aan beweging. Maar ook de geest draagt ertoe bij: (zure) gedachten, stress en emoties kunnen verzuring teweegbrengen, net als een onnatuurlijk ademproces. Overmatig zuur corrodeert en vreet de cellen aan en in het verlengde daarvan onze weefsels. Maar ook de microzyma blijven niet onaangestast. Onder inwerking van de verzuurde celvloeistof ondergaat de microzyma een metamorfose en ontpopt zich vervolgens als bacterie, daarna als gist en eindigt als schimmel. Voor de liefhebber: dit heet de pleomorfische theorie, die ervan uitgaat dat ziekte van binnenuit ontstaat en niet vanuit de omgeving. Healthappiness wil dus op alle niveaus gezondheid bevorderen. Tijdens kuurweken en in overige contacten is Mieke altijd bereid deze principes van een gezond 'terrain' te bespreken. U kunt vervolgens zelf in alle vrijheid bepalen of en hoe en in welke mate u uw lifestyle wil veranderen.

Email: MFWBerger@Jinshinhealing.com

Website: www.jinshinhealing.com

Secretariaat: Nieuwe Gracht 43, 2011 ND Haarlem
Telefoon: +31.23 5420411
Mobiele tel.: +31625098309