

Nieuwsbrief Mieke F.W. Berger Ph.D. 2014/15

[View this email in your browser](#)

Healthappiness

Healthappiness

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 wordt de Japanse 'energy healing' werkwijze toegepast, 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.

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 50 jaar ervaring is de basis van een integrale, soms confronterende maar altijd liefdevolle werkwijze.

Die staat uitgebreid beschreven in het boek 'Oorspronkelijk Jin Shin'.

Een begeleidingsweek biedt een unieke kans eens vanuit een ander optiek het verloop van ons leven te beschouwen. Waar zijn we tevreden en waar hapert er iets. Bijvoorbeeld op relationeel, fysiek, materieel of levensbeschouwelijk gebied. Even ontkoppelen van de dagelijkse beslommingen in een andere omgeving zorgt voor een nieuwe kijk op de dingen en biedt de mogelijkheid weer eens een frisse

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.

Tarieven individuele sessies

Het tarief voor individuele sessies van 1 uur is vanaf september 2014 vastgesteld op € 80,-.

Locaties, tarieven, data individuele begeleidingsweken 2015

Mieke komt twee keer per jaar naar Europa, gewoonlijk in het voor- en najaar. Individuele begeleidingsweken zullen in 2015 in Funchal (Madeira) en Gent (België) worden georganiseerd.

Voor 2015 kan men zich nu inschrijven voor de volgende locaties:

Funchal/Madeira (Portugal)

Week 1: 30 april tot en met 7 mei
Week 2: 7 tot en met 14 mei

Kostenindicatie: honorarium € 830, vliegreis ongeveer € 270. Kosten voor accommodatie zal vergelijkbaar zijn met vorig jaar en tussen € 490 en € 590 uitkomen.

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

Gent (België)

Week 1: 14 augustus tot/met 19 augustus

start te maken. Eindelijk die energielurpende soms halfbewuste wensen of frustraties naar boven halen om in alle rust uitgestelde beslissingen een kans te geven. Om tegelijkertijd te ervaren dat wat ons mentaal bezighoudt van directe invloed is op ons fysieke welzijn. In het kort komt het erop neer dat aan alle aspecten van het bestaan intensieve aandacht wordt besteed.

Week 2: 20 augustus tot/met 25 augustus
Optioneel een derde week indien er sprake is van overboeking.

Kuurweek honorarium incl. accommodatie Gent (Hotel Onderbergen) zal vergelijkbaar zijn met 2013 en uitkomen op ongeveer € 1375.



Kuurweken vormen de kern van de werkzaamheden en worden op veel plaatsen in de wereld georganiseerd. Voor Europa ligt de nadruk op landen met een mild klimaat, zoals Italië en Portugal. Of op landen die per auto makkelijk te bereiken zijn zoals België.

Buiten Europa moet u denken aan Costa Rica, Argentinië en in Azië aan Maleisië en Thailand.

Voor informatie over kuurweken buiten Europa email:

MFWBerger@Jinshinhealing.com

Ook voor Gent geldt dat accommodatie en kuurweek een onverbreeklijk geheel vormen. Bij hoge uitzondering kan wel eens besloten worden een deelnemer zijn eigen accommodatie te laten arrangeren, mits in overleg bij inschrijving.

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

nog niet alle afspraken daarover definitief afgerond zijn. Prijzen in deze nieuwsbrief met uitzondering van het honorarium zijn dus in dit stadium indicatief.

Funchal Madeira

Funchal met zijn schitterende baai en de bergen in de omgeving is het een van de mooiste steden van Portugal. Funchal werd genoemd naar een kruid dat venkel 'Funcho' heet dat men aantroef toen het eiland werd ontdekt. Tegenwoordig wordt dit kruid gebruikt om traditionele venkelsnoepjes te maken, de z.g. 'rebucados de funcho'.

Funchal is schoon, rustig, kent niet of

een email te zenden naar MFWBerger@Jinshinhealing.com. Let erop dat u aangeeft welke kuurweek uw voorkeur heeft, bijvoorbeeld Funchal Week 1 of Gent Week 2. Ook kunt u naar 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 te voldoen. Na ontvangst van uw betaling is uw inschrijving definitief.

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

nauwelijks criminaliteit en heeft het gehele jaar door een Goddelijk klimaat. Maar bovenal vallen de rust, integriteit en vriendelijkheid van de bewoners op.

Accommodatie en bereikbaarheid

Voor u zijn aantrekkelijke appartementen gehuurd, die alle op loopafstand zijn gelegen van de plaats waar de kuurweken worden gedaan. Funchal is uitstekend te bereiken vanuit Schiphol. Transavia onderhoudt op donderdagen een directe verbinding met de luchthaven van Funchal.

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.

Net als in 2014 zullen de kuurweken in Hotel Onderbergen worden gehouden.



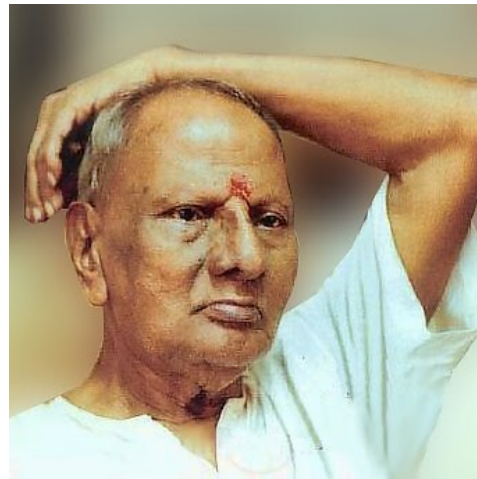
Funchal Madeira, zicht op haven 2014

Filosofie: Sri Nisargadatta

Al vaker is erop gewezen dat er belangrijke raakvlakken bestaan tussen Jin Shin en de Advaita filosofie, die de fundering vormen voor de kuurweken. Nisargadatta's onderricht concentreert zich op de kern van het bewustzijn, het zuivere 'gewaarzijn'. Door iedere vorm van identificatie met de wereld, het lichaam, de persoonlijkheid en het denken consistent af te wijzen, en volledige vereenzelving met dit gewaarzijn na te streven, kan directe realisatie van een universeel en onpersoonlijk 'Zelf' bereikt worden. Deze benadering wordt 'Advaita Vedanta' genoemd, ofwel 'non-dualisme'. Nisargadatta had weinig op met Goden, rituelen en verhalen over reïncarnatie. Ook waarschuwde hij regelmatig voor dubieuze gurus. Door middel van toewijding, meditatie en vooral helder analytisch denken kan de mens de angsten en verlangens overwinnen die hem beletten zijn ware Zelf te leren kennen. Deze op het verwerven van inzicht en wijsheid gerichte methode wordt Jnana Yoga genoemd.

Sri Nisargadatta Maharaj:

'De wezenlijke natuur maakt alles mogelijk, ze kent geen lijden want ze heeft geen voor- en afkeur, schepping en destructie zijn de twee polen waartussen ze de steeds veranderende motieven weeft. Wees vrij van voorkeur en afkeur, dan zal het lijden van de mind oplossen'.



Voeding/Lichaam/Geest

Veel belangstellenden hebben de in het voorjaar van 2014 georganiseerde 'voedingsdag' bijgewoond. Het is geen geheim dat er een wisselwerking bestaat tussen de geest, het lichaam en onze voeding. Gemanipuleerd voedsel en smartfood zijn in de geschiedenis van de mens zeer recente fenomenen, maar missen hun impact niet. ADHD, obesitas, depressies lijken epidemisch van aard te worden. Hoewel er een combinatie van factoren een rol speelt, is wel duidelijk dat voeding een van de factoren is. Waar het om draait is dus dat we onderscheid kunnen maken tussen voeding die ons systeem onderhoudt en voeding die ons systeem ondermijnt. Ondersteunende voeding moet op celniveau worden bekeken. Voeding is ondersteunend als de

ons systeem zich bijna intuïtief verzet als ons niet-ondersteunende voeding wordt aangeboden. Maar alles met mate en in verhouding. Geef jezelf de tijd dit ontdekkingsproces aan te gaan en vermijd emotioneel overreageren door plotseling allemaal glutenvrij speltbrood te consumeren, omdat dit nu de laatste hype is.

In september 2014 zal nog een voedingsdag worden georganiseerd.

Enige reacties:

- *Van harte dank voor de boeiende kijk waarop dat je het thema van vandaag in de aandacht hebt gebracht. Deze manier van kijken, onderzoeken en aandacht hebben*

cellen van de voeding en de cellen van het lichaam op elkaar afgestemd zijn. Elke lichaamscel wil overleven, terwijl het voortdurend zich moet verweren tegen destructieve krachten. We moeten dus voeding gebruiken waarvan de cellen onze lichaamscellen helpen zich tegen deze destructieve krachten te verweren. Om het onderscheid te maken moeten we vertrouwen op onze zintuigen, onze ogen, neus, oren en onze tastzin. Eten is weten. Dit is een kwestie van oefening, om telkens weer met volle aandacht te beslissen welke voeding we willen gebruiken. Het heeft niet zoveel zin je te beklagen over de 'moderne' voeding, beter is met meer aandacht je aankopen te doen en door bijvoorbeeld heel aandachtig te proeven, verschillen in kwaliteit te ontdekken. Aandacht leidt tot meer verantwoorde keuzen en tenslotte zullen we merken dat

voor elk detail en hoe zich dat situeert in het grote geheel, is zo verruimend.

- *Dat begrip 'bewust kijken' wordt elke keer duidelijker. Ik ben dankbaar dat ik mocht deelnemen aan het gebeuren. De bezieling en overgave waarmee je de informatie brengt, is werkelijk ontroerend, maar ook relativering en vooral humor maken het zo licht en waardevol.*
- *Dank je wel voor de heerlijke dag gisteren; je aanwezigheid en je aandacht voor ons allemaal!*

ER IS NOG EENMAAL EEN BIJeenKOMST
'ETEN = WETEN' ,
IN HILVERSUM OP ZATERDAG 6
SEPTEMBER 2014



Email: MFWBerger@Jinshinhealing.com
 website: www.Jinshinhealing.com
 secretariaat: +31.235420411 Cellphone: +31.625098308 uitsluitend voor spoedeisende situaties