



Workshop 'Blij in je lijf'. Hoe je lichaam te empoweren met hart en ziel. Een nieuwe weg om vrouwelijke en mannelijk in jezelf te integreren.

Zaterdag 28 september 2019 van 11.00-16.00u.

Reacties op evaluatieformulier.

Algehele eindimpressie: er waren circa 40 deelnemers. De dag is fantastisch en naar volle tevredenheid van alle betrokkenen verlopen, zo gaven de reacties na afloop aan. 20 deelnemers vulden hun evaluatieformulieren in.

A. Voldeed de workshop aan je verwachting?

B. Wat vond je mooi?

C. Kun je in een paar woorden je gevoel, je ervaring weergeven, met of zonder je naam?

D. Zijn er dingen voor verbetering vatbaar?

A. Voldeed de workshop aan je verwachting?

1. Ja fijn om mee te maken. Caroline Franssen.

2. Eerlijk gezegd had ik geen specifieke verwachtingen behalve dat ik hoopte een geïnspireerde dag te hebben en meer te weten te komen over de overeenkomsten in het mannelijke en vrouwelijke in mannen en vrouwen. En dat is gelukt. Werner Bartelds.

3. Ja. anoniem.

4. Ja meer dan dat. Het was veel praktijk, minder theorie: prima! Uitstekende soep!

5. Meer dan. Evalidja.

6. Ja, ik heb de afgelopen keer ook meegedaan. In die zin was het bekend. Ik het verdieping ervaren vandaag. De vorige keer heeft de dag lang doorgewerkt en echt iets in gang gezet. Een verdiept lichaamsbewustzijn ervaarde ik toen echt als realiteit in de periode erna.

7. De enorme hoeveelheid aan materie was enigszins overweldigend, maar ik heb zeker gevonden wat ik dacht te mogen ontvangen en kan met veel vragen weer verder onderzoeken. Een mooi feest van herkenning en herontdekking. Linda Brakenhoff.

8. Jazeker. Marijke.

9. Ik had geen verwachtingen maar was gewoon nieuwsgierig. Ik kon me weinig voorstellen bij de houdingen. Vanuit mij ervaring met emotioneel lichaamswerk en lichaamsgerichte psychotherapie (en misschien wel de 5 ritmes van Gabriëlle Roth) en de actieve meditatie (Osho en Soefie) was ik benieuwd. Ten slotte was ik benieuwd om Annine in levende lijve te ontmoeten.

10. Volledig. Silvia Bartelds.

11. Ja, zeker wel.

12. Ja, omdat het toegankelijk was, goed te doen en dus te ervaren. Marie-Thérèse Mentink.

13. jazeker, Annine, het zet goed in elkaar. Uitleg en oefeningen, voor mij is het nu duidelijker geworden. Straks als ik je boek lees, zal het nog meer kunnen integreren. Dank hiervoor. Gertrude Arents.

14. Ik had geloof ik niet veel verwachtingen, wist niet wat ik mij erbij moest voorstellen, dus ik heb het op mij af laten komen en was er heel blij mee. Annemarie Magermans.

15. Ja zeker.

16. Ja zeker, ik was ook bij de eerste workshop en het daalde bij mij nu meer in.
17. Helemaal en nog méér. Cora van de Bovenkamp.
18. Ja, leerzaam. Luna.
19. Ja, de workshop voldeed aan mijn verwachtingen. Ben ook op de eerste 'Blij in mijn Lijf'. Toen moest je er uiteraard nog een beetje inkomen. Nu was het gestructureerd en kon ik het beter voelen. Ineke Bergman
20. Ik had niet echt verwachtingen van te voren. Ik voelde gewoon heel sterk dat ik hier moest zijn en werd hier duidelijk naar toe geleid. Tegenwoordig volg ik deze impulsen graag. Ik wist dan ook niet van te voren wat ik kon verwachten maar alles klopte aan deze dag! Het past helemaal bij de fase waarin ik zit en de weg die ik mag bewandelen in dit leven. Marij.

B. Wat vond je mooi?

1. De bewegingen met name de invocatie en zegening. De soep was verrukkelijk. Caroline Franssen
2. dat het een hele spirituele en feitelijke beleving was. Werner Bartelds.
3. De houdingen met muziek waren prachtig. De bevlogenheid- fijn de onderbouwde kennis. Inspirerend.
4. Beginnen met geheimen; het praktisch lichamelijke.
5. Alles was perfect... toen nog meer met muziek. Evalidja.
6. De dertien sacrale houdingen op muziek vind ik heel bijzonder. Het enthousiasme van Annine.
7. Dat zoveel van de materie mijn innerlijk weten wel bevestigt. De verbinding met vroeger tijden, een oerweten. Linda Brakenhoff.
8. Geheel en muziek. Gepassioneerd, enthousiast en deskundig. Marijke.
9. de meditatieve bewegingen spreken me aan en deden mij denken aan de soefi-windstreken meditatie. Toch heb ik nog moeite mij helemaal terug te vinden in deze bewegingen die zo sterk rond het vooral vrouwelijke element/aspect georiënteerd zijn. Begrijpelijk maar de verbinding vind ik nog moeilijk te vinden!
10. Een krachtplaats als De Engel te combineren met dit prachtige powerwerk. De balans tussen alles samen op muziek te vormen als hoogtepunt. Silvia Bartelds.
11. De oefeningen in combinatie met uitleg over de achtergrond. Het besef dat de oefeningen zo oud zijn en hedendaags aanvoelen.
12. De natuurlijkheid van de houdingen, te voelen hoe 't bij je lichaam hoort. Marie-Thérèse Mentink.
13. Om af en toe even naar jou te kijken, hoe je met passie, humor en glimlach met ons jouw wijsheid en oefeningen deelt. Je bent helemaal in verbinding met jouw lijf en ook jouw innerlijk kind zie ik stralen. Gertrude.
14. De houdingen appelleren aan iets in mezelf waar ik nog maar gedeeltelijk bij kan. De houdingen van de moeder die het kind wiegt, sprak mij bijzonder aan, terwijl ik ze allemaal mooi vond. Annemarie.
15. Dat je deze houdingen naar lichaamsoefeningen hebt gebracht. Ook je bevlogenheid. Wat uniek dat je dit in vorm hebt gebracht.
16. Het eerste stuk van alle houdingen was nieuw voor mij. Ook het oefenen. Ik kwam er veel meer in dan de vorige keer. Ik begreep de houdingen ook beter.
17. De ervaring beléven. Cora van de Bovenkamp.
18. De bewegingen. Luna.
19. Ik vond het mooi om naar jou te kijken en de veranderingen te zien die je hebt doorgemaakt. Wat ik echt prachtig vond is samen op de muziek de oefeningen achter elkaar te doen. Ineke Bergman.
20. - Jouw enthousiasme en authenticiteit!
Ook de zachte kracht van waaruit je deze dag vormgeeft.
Je hebt dit duidelijk zelf doorleefd en geïntegreerd in je leven.
Van hieruit kan je ook het waarachtig overbrengen.
- De warme sfeer in de ruimte en de krachtige energie op de locatie.

- Me mogen omgeven met mensen die - ieder op hun eigen manier - een gelijkaardig pad bewandelen.
 - De opbouw van de dag.
 - Dat en hoe die oeroude "Venuskennis" in het hier en nu zo voelbaar is en "gewoon" in ieder van ons aanwezig is (/kan zijn, als we ons er maar voor open stellen).
- Hier wil ik me komende periode graag meer mee verbinden en het veel meer integreren. Zodat ik vanuit deze stevige basis en oerkracht mijn leven verder vorm mag geven. Dienstbaar aan de Aarde en het grotere geheel.
- De prachtige muziek en dat en hoe alles samen kwam op het einde van de dag.

C. Kun je in een paar woorden je gevoel, je ervaring weergeven, met of zonder je naam?

1. Bijzonder om met de houdingen de levenscyclus van de mens en de verschillende krachten van de vrouw aan den lijve te ervaren. Indachtig wat ik van je leer, geef ik tegenwoordig de workshop 'Heel je moederlijn'. Daar is veel vraag naar. Ik ga er over denken hoe/of ik ook de kracht van de houdingen kan integreren. Bedankt voor je werk. Het inspireert zeer. Caroline Franssen.

www.relatieAcademie.com.

2. Het was een fijne spirituele en feitelijke dag. Dank je wel Annine. Werner Bartelds.
3. Dit moet de wereld in en zou iedereen, man of vrouw, moeten weten. Dit is onze 'erfenis'.
4. Prima workshop. Emotioneel geraakt.
5. Verrassen, Annine, jij verbindt alles. Evalidja.
6. Ik mail je hier nog over.
7. De workshop 'Blij in je lijf' is een feest van herkenning. Het verkent menselijke thema's door vrouwenkunst op een praktische manier die je uitnodigt om oeroude kennis te herinneren en toe te passen. Linda Brakenhoff.
8. Het Levende omarmen. Het Levende verbinden en vormgeven. Het Levende uitdragen. Marijke.
9. Ik voel me sterk verbonden met deze missie en de rol van positie van de vrouw. Sta daar intellectueel ook geheel achter; als man vind ik het nog wel lastig daarin een plek te vinden. Waar ligt het evenwicht en is er wel één evenwicht, of moet dat steeds opnieuw gevonden worden? Na drie langdurige relaties (twee huwelijken) ben ik daar nog steeds niet uit, hoe ik daar ook met mijn huidige partner over kan praten.
10. Volledig mens zijn wordt hier geoefend en beleefd, tot hoogtepunt het grote gouden hart te vormen. En dat alles wetenschappelijk onderbouwd. Bravo!! Silvia Bartelds.
11. –
12. De houdingen geven me het gevoel in verbinding te staan met de oermoeder, dat tijd en ruimte even wegvalt. Marie-Thérèse Mentink.
13. Zelf vind ik de oefeningen het mooist op muziek om het als meditatie achter elkaar te doen. Tevens word ik geïnspireerd om dit te combineren in de dans. Dank en veel liefs. Gertrude.
14. Gevoel van: terug naar mezelf. Annemarie.
15. Ik heb genoten.
16. Het voelen van je innerlijke kracht op een bijzondere krachtplek. 1+1=3. Heel hartelijke dank voor het delen van deze passie.
17. Deze dag bracht je heel veel voor mij bij elkaar. Herkenning. Ontroering. Cora van de Bovenkamp.
18. Mannelijke en vrouwelijke energie in beweging samengevloeid. Luna.
19. Ontroerend om onze stammoeders om mij heen te voelen met hun wijsheid en hun kracht. Ineke Bergman.

D. Zijn er dingen voor verbetering vatbaar?

1. – Caroline Franssen.
2. Na lang nadenken. Nee, eigenlijk niet. Alles ging in een mooie flow. Werner Bartelds.
3. Nee hoor.
4. –
5. – Evalidja.

6. Meer kleine pauzes. Misschien zonder stoelen. Geeft meer bewegingsruimte, meditatie-kussentjes. b.v. Bedankt voor de lekkere soep.
 7. Er is zoveel materie, dat leent zich zelfs voor een 2-delige workshop. Linda Brakenhoff.
 8. - Marijke.
 9. Ik hoop dat alles ontcijferbaar is!
 10. Graag vooraf: heilig hout ceremonie voor de reiniging van de energie die iedereen meeneemt. Silvia Bartelds.
 11. –
 - 12 – Marie-Thérèse Mentink.
 - 13 – Gertrude
 14. In het begin vond ik het lastig om een plek te vinden met voldoende ruimte waarbij ik Annine toch goed kon zien, maar gaandeweg settelde het zich. Annemarie
 15. Ik kan niets bedenken.
 16. –
 17. Nee, een volle dag. Met dank. Ook voor het lekkere eten en ik ben blij met het boek erbij. Cora van de Bovenkamp.
 18. – Luna.
 19. Kan niets ter verbetering bedenken. Ineke Bergman.
 20. Voor verbetering vatbaar:
 - Persoonlijk zou ik iets meer ruimte wel fijn vinden. Er was genoeg plaats om de Venus houdingen vorm te geven met 40 deelnemers maar energetisch had ik graag iets meer "eigen" ruimte gehad. Wellicht is dit ook iets waarin ik zelf nog mag groeien (dus me nog meer verbinden met en openstellen voor het magnetisch veld van de Aarde waardoor de energie van anderen minder bij me binnen komt).
 - Iets meer pauzes (voor wat frisse lucht, om alles even te verteren en om even mijn eigen ruimte op te zoeken), had ik wel fijn gevonden.
- Er is zó veel waardevolle input aangeboden, deze had - voor mij in ieder geval - gemakkelijk over 2 dagen verspreid kunnen worden. Op die manier kan het nog meer zakken en beklijven. Het smaakt bij mij duidelijk naar meer (verdieping.).
- Al bij al een hele bijzondere dag, waarin alles samenkwam wat afgelopen periode op mijn pad kwam (in het boek "empower jezelf" kom ik ook veel verwijzingen naar boeken tegen die in mijn boekenkast staan) en waarin mij een bijzonder mooie "vorm" werd aangereikt om mee verder te kunnen... Veel dank en een diepe buiging hiervoor. Marij.

Nagekomen reactie op 6.10.2019 van Anja Duyves

Ik ben met alle houdingen al fijn aan het oefenen, en het geeft zeker meer empowerment in het lichaam. Verder wil je heel erg bedanken voor al je onderzoek werk in deze, en al je boeken. Het Vrouwelijke is voor mij ook altijd een belangrijk thema in mijn leven, en ik heb vele boeken van jou en geven me heel veel informatie en helderheid, en brengt Het Vrouwelijke weer in ere. Met vriendelijke groet Anja Duyves

Annine van der Meer, zondag 29 september, 2019.

