

Deelnemer aan workshop Mind your body

Ik ben voor mijn rugpijn naar Mind your body gegaan.
Het was fijn in een klein groepje bezig te zijn.

De oefeningen werden altijd door Jennie voorgedaan. Ze legde het allemaal erg goed uit en ook waar het goed voor was. Ze lette ook op of je de oefeningen wel goed deed. Heb ik als heel prettig ervaren.

Van sommige oefeningen (zoals op een opgerolde handdoek in je rug liggen) heb ik wel last gehad. Jennie vertelde dat het soms eerst erger moet worden voordat het beter wordt. En dat klopt want na een paar keer was het ,over. Belangrijk is om de oefeningen ook thuis te doen en na elke oefening te ontspannen.

Ik ben inmiddels van mijn rugpijn af. Het was erg fijn om van Jennie les te krijgen.

Willemien Eilander



Een cliënt met burn-out klachten

Met mijn burnout kwam ik bij Jennie terecht, lichaamsgebaseerde therapie was precies wat ik nodig had. Het lichaam liegt nooit zegt Jennie, maar de kunst is om te leren 'luisteren' naar dat lieve, uitgeputte lichaam.

Ik ben heel blij met Jennie als therapeut en raad haar graag aan. Door haar fijngevoelige, precieze woordkeuze waarbij ze vaak precies de kern van wat ik chaotisch vertelde weet te pakken en waarbij ik direct bij mijn gevoel kom, helpt ze mij steeds meer inzicht te krijgen in hoe mijn psyche reageert op verschillende situaties.

Zoek je een deskundige, gevoelige, intelligente, creatieve, respectvolle, gelovige therapeut dan ben je bij haar aan het goede adres!

Ada Meurs-Lollinga



Een cliënt met MS

Ik kom al jaren bij Jennie en ben heel tevreden. Omdat ik MS heb is ontspannen heel belangrijk. De massages van Jennie helpen daar goed bij.

Dikkie IJssel

Kom uit de knoop past bij de praktijk en heb ik voor mijn persoonlijk leven ook mogen ervaren. het kost tijd om de knopen soms te ontwarren en nieuwe patronen aan te leren. Wat mij hierin heeft geholpen is de rust, het aansluiten van Jennie bij wat er speelt en het geduld. Hierin was er ook veel aandacht voor wat er goed gaat en waar ik in gegroeid ben. Het heeft mij ook geleerd dat knopen soms kunnen leiden tot iets moois en iets kostbaars.

Een cliënt

Dank je vanuit de grond van mijn hart voor je invoelingsvermogen. En voor alles wat je doet en wie je bent. Je bent echt enorm goed in wat je doet.

Jennie en Arie

Ik heb Jennie (evenals haar partner Arie) op een andere manier leren kennen. Daar zet ze haar kwaliteiten in als gastvrouw , verhalenverteller, kokkin, (ook Arie uitstekende kok,) en tekenaar bij haar workshops en "potluckvieringen " van Sinterklaas en Kerst. Leuk en leerzaam is dat: ontmoeting andere mensen en speels leren en ervaren van nieuwe dingen. Dierbare herinneringen heb ik hieraan: de mensen, en de dieren, die te gast waren. En dat vond allemaal plaats op hun prachtige tot praktijk en woonhuis verbouwde boerderij en in de sfeervolle tuin. Pareltjes om niet gauw te vergeten.

Greet

Deelnemer aan workshop Mind your body

Het was even wennen dat alle oefeningen die we deden vooral prettig "moesten" zijn. Werd het te zwaar, dan kregen we het advies om te stoppen. Dit was een nieuw uitgangspunt voor mij.. Ik vond het fijn dat Jennie regelmatig aangaf waar de oefeningen goed voor waren, het geeft vertrouwen wanneer verteld wordt wat er gebeurt in je lijf en of geest en wat het doel is van de oefening. Daarnaast heeft ze de gave om de oefeningen beeldend uit te leggen.

Ik vond het erg prettig dat de oefeningen in een kleine groep werden gedaan. Jennie gaf inderdaad veel uitleg en stond open onze wensen. Ik vond de oefeningen ook erg rustgevend. Heb ook geleerd dat je de meeste oefeningen op elk moment van de dag kan doen..... ook als je op je werk bent. Er werd niets geforceerd.

Ik heb nooit spierpijn gehad, dit dank ik mede aan het "uitschudden" wat we na elke oefening deden. Eerst wat lacherig (huh waar is dit goed voor?) daarna als heerlijk relaxen. Wat ik erg gewaardeerd heb is dat Jennie maatwerk levert. Ze heeft een open houding en luistert naar de wensen van de groep. Regelmatig doe ik de geleerde oefeningen thuis, het maakt m'n spieren los en het voelt goed.

Alice

En een andere cliënt zegt
Ik heb nu al een paar jaar bij Jennie “gelopen”. In die tijd liep ze met me mee en stemde af op wat ik nodig had op dat moment.
Ze ziet veel en gebruikt dat in mijn voordeel.
Ze denkt mee en is eerlijk in wat ze vindt. De sfeer is altijd goed en ze zorgt er voor dat je je gauw op je gemak voelt.

Een cliënt van enkele jaren terug

Wat leuk, het is nu al bijna twee jaar geleden dat ik therapie mocht volgen bij Jennie. Echt een fijne periode en een mooi proces.

Ben er nog steeds dankbaar voor en probeer te aarden. De oefeningen doe ik nog geregeld.

En Marieke schrijft

Jennie masseert heel zorgvuldig, niet om iets 'weg te krijgen', maar met echte aandacht voor mijn lichaam. De plekken waar het zwaar voelt, waar spanning en pijn zit, hoeven niet weg, maar mogen er zijn. En vanuit die aanvaarding, helpt ze me te ontspannen, los te laten.

Ik ben elke keer weer geraakt door Jennies liefde en zorgzaamheid. Waar ik mijn lichaam nog zo vaak voorbij ren, zet zij me stil.

De tijd die ze neemt, de rust die ze uitstraalt, de warme doeken die ze om mijn (altijd koude) voeten doet, ze helpen me tot rust te komen.

Even niet meer te hoeven rennen, even tijd voor mij.

Review Jennie 20 jaar Kom uit de Knoop . GEFELICITEERD JENNIE!

Jennie reist al 20 jaar met me mee als "hulpverlener". Ze is trouw, betrouwbaar, haar werk heeft kwaliteit. Soms kwam ze me met grote tussenpozen " uit de Knoop halen" dan weer zoals het afgelopen jaar met regelmaat en met een duidelijk doel: vergroten zelfvertrouwen

In het begin lag het accent op de Lichaamsgerichte therapie. Kenmerkend voor haar manier van werken is een goede gevoelsafstemming op mijn pijn en mijn lijf, terwijl ze ook fijn feedback geeft op wat de aanraking met mij doet. Gevoelens, loslaten ontlading. Na een behandeling voel ik me ruimer en lichter in mijn "velletje", mijn hoofd en mijn hart.

Psycho sociale therapie

Het afgelopen jaar was een lastig jaar voor me. Gezondheidsklachten, onzeker, weinig zelfvertrouwen, moeite met ouder worden en alleen wonen. Jennie kan heel goed luisteren ; ziet wat ik nodig heb, wat me energie geeft.

Voorbeeld: ik was getuige van een suïcide van een jong meisje. Die gebeurtenis heeft me zeer diep geraakt. Ben daarover gaan tekenen en gedichtjes schrijven. Jennie stimuleerde dat . Dat gaf me weer zelfvertrouwen. Haar reactie: "Greet je kunt als geen ander jezelf helpen door je te uiten in woord en beeld. Daar kan geen slachtofferhulp aan tippen". Dat vergeet ik niet.

Client Natasja, biodynamische therapie, workshops "Vrouw, 45 plus en HSP, Training "Mind your body"

4 jaar geleden zag ik in de krant de intrigerende tekst "hoe hou ik mijn vakantiegevoel vast?" Zo herkenbaar dat het fijne gevoel in de vakantie eigenlijk zo snel weer weg was en hoe kan ik dat vasthouden? Wat ben ik blij dat ik toen Jennie gebeld heb, een kennismakingsafspraak heb gemaakt en daarna een aantal massages afgesproken heb. Ik ben mij zoveel meer bewust geworden van wat mijn lichaam mij aangeeft (en wat ik eigenlijk negeerde) door de biodynamische therapie en de shantalamassages. Ook zag ik het echt als tijd voor mezelf in een druk bestaan met veel stress en een relatie die niet goed liep.

Wat is het dan fijn om echt aangeraakt te worden. Maar ook je verhaal kwijt kunnen zonder oordeel. Vragen die je aan het denken zetten of bekijk het eens van een andere kant.

Ik weet dat dit alles mij door een hele moeilijke periode heen geholpen heeft.

Nu ik in een wat rustiger vaarwater gekomen ben, merkte ik dat ik mezelf wilde verdiepen in wat wil ik, waar zit mijn verlangen, hoe kan ik beter voor mezelf zorgen.

Afgelopen najaar heb ik de workshop 45+ HPS gevolgd. Door de 5 thema's heb ik ook weer meer inzicht in die vragen/wensen voor mezelf gekregen. Dit ging op een heel ontspannen en ongedwongen manier waarbij veiligheid bij en vertrouwen in de andere deelnemers echt voelbaar was. Ik heb ervaren dat alleen al praten zoveel herkenning bij elkaar kan geven maar middels ervaringsgerichte oefeningen je hierin ook veel kan bereiken..

Omdat ik wat lichamelijke klachten in rug, armen en schouders kreeg, heb ik mij dit voorjaar bij "Mind Your Body" aangesloten. Op de vrijdagochtend; een heerlijke manier om ontspannen het weekend in te gaan. Ook hierin ben ik mij echt bewust geworden wat oefeningen en ademhaling .

Natasja



Een cliënt

In beleving van de apres-massage vanmorgen : ik was zo moe dat ik 40 minuten na de wekker pas uit Mn bed stapte maar me heel goed voelde tegelijkertijd. Het was alsof ik toegestaan-moe was, waar ik de afgelopen dagen heb aangevochten en verdrongen. Heerlijk!

Een andere cliënt

Al meer dan vijf jaar kom ik met grote regelmaat bij Jennie in haar praktijk.

Haar aandacht en massages helpen mij om weer de balans en de rust in mijn lijf te vinden. Jennie voelt precies aan waar de problemen zitten.

De naam van de praktijk "Kom uit de knoop" is helemaal van toepassing.