

Healthappiness

Mieke F.W. Berger Ph.D. - Nieuwsbrief 2010/2011

Healthappiness

'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.

Werkwijze

Het werk wordt uitsluitend in de vorm van **individuele 'begeleidingsweken'** 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'.

Individuele begeleidingsweken

Individuele begeleidingsweken vinden wisselend plaats in: Frankrijk, België en Spanje (Mallorca). 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.



Emoties niet langer de baas

Waarneming vanuit een alledaags perspectief ketent ons aan veelal automatische en al of niet bewuste reactiepatronen. Als telkens eenzelfde emotionele reactie volgt op een bepaalde situatie, is het gewenst dit patroon te doorbreken. Bijvoorbeeld, als we op onze vijftigste nog steeds lijden aan wat onze ouders, partners, werkgevers etc. gedaan of juist nagelaten hebben, wordt het tijd vanuit een ander perspectief te gaan waarnemen. Deze perspectiefverschuiving kan ons brengen naar de staat van waaruit die situatie kunnen aanschouwen zonder emotionele reactie. Deze perspectiefverschuiving laat ons zien dat we niet het aan emotie verslaafde 'ikje' zijn. Wat we wezenlijk zijn, is de neutrale, stille achtergrond van waaruit het leven met zijn overtuigingen, 'beliefs', waarden en daarop gebaseerde reacties geprojecteerd wordt.

Doelstelling

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

Feedback

Wat beleven de deelnemers tijdens een begeleidingsweek? Dat laat zich niet altijd even makkelijk onder woorden brengen. Het zijn vaak overweldigende ervaringen, die men achteraf gezien al jaren eerder had willen meemaken. Een nieuw inzicht ontstaat als we diep ingaan op de vraag 'Wie Ben Ik?' Hierna de reactie van een van de deelnemers (met toestemming geplaatst):

'Ik ben een nieuwe taal aan het leren, eigenlijk is het geen taal, want er zijn geen woorden. En ik ben zo gewend aan een taal met woorden, met veel woorden! Aan die woorden kan ik me vasthouden, denk ik. Daar kan ik me mee uitdrukken. Maar als ik me nu uitdruk in woorden naar Mieke, dan worden ze afgebroken, ze vallen op de grond. Woord na woord. Ik probeer ze in hun val nog op te vangen, maar tevergeefs. Woorden als bouwstenen. Met woorden heb ik een huis om me heen gebouwd, een veilig huis dacht ik. Soms verving ik een woord, een steen, door een nieuw woord, een nieuwe steen. Al eerder raakten er stenen los, die probeerde ik dan weer vast te zetten. Het huis om me heen brokkelt af, maar... ik ben er nog steeds! Het is alsof ik heb leren fietsen, maar ik wiebel nog alle kanten op. Ik voel me vol en ook leeg. Vol van indrukken, andere vergezichten. En leeg omdat ik het niet meer weet, en ik dacht nog wel dat ik wel veel weet.'

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 2010/2011

Locaties, tarieven, data en inschrijven

Voor **2011** kan men zich nu nog inschrijven voor de volgende locaties:

Mallorca (Spanje)

Week 1: 12 mei tot 19 mei

Week 2: 19 mei tot 26 mei

Diest (België)

Week 1: 15 augustus tot 21 augustus

Week 2: 21 augustus tot 26 augustus

Het honorarium bedraagt voor dit arrangement € 750. Dit is **exclusief** reis- en verblijfkosten. Honorarium en verblijfkosten vormen een onverbrekelijk pakket. Als indicatie kunt u uitgaan van een prijs van rondom de € 1.150.

Tarieven van begeleidingsweken in Europa, die buiten het hiervoor genoemde arrangement vallen zijn op aanvraag te verkrijgen.



Bali 2010

Voor de tarieven van begeleidingsweken in Costa Rica, zie de website: www.jinshinhealing.com.

Belangrijk:

de ervaring leert dat de begeleidingsweken vrijwel onmiddellijk volgeboekt zijn na verzending van de nieuwsbrief. Door de persoonlijke en intensieve begeleiding zijn er slechts een beperkt aantal plaatsen per week beschikbaar. Het is daarom zaak u snel aan te melden.

Afwijkingen:

Data kunnen licht afwijken. Houd u er daarom rekening mee dat verschuivingen van een paar dagen mogelijk kunnen zijn. Locaties kunnen bij hoge uitzondering wijzigen. Altijd wordt gezorgd voor een evenwaardige locatie.

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 dichterbij in de buurt, zoals bijv. in België. Dit is overigens allerminst zeker, maar laat u zich in elk geval op de 'afroep' lijst noteren. 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.

Intensives

In het najaar van **2011** staat een eendaags vervolg op de intensive 'onversluisd waarnemen' gepland. Nadruk zal liggen op het stille voelen en invoelen in contrast met emoties die het ons vaak zo lastig maken. Door de drukbezette agenda kan deze bijeenkomst dit jaar niet plaatsvinden. U krijgt in 2011 bericht over plaats, exacte datum en kosten.

Achtergrond/ervaring

- Meer dan 45 jaar ervaring in natuurgeneeskunst;
- Auteur eerste standaardwerk op het gebied van acupunctuur in Nederland;
- Opgeleid als Jin Shin Jyutsu practitioner door Mary Burmeister;
- Auteur van Oorspronkelijk Jin Shin;
- Vaste medewerker filosofisch tijdschrift Inzicht m.b.t. **non-dualiteit**;
- integer, oprecht en loyaal aan degenen die zich aan haar toevertrouwen.

Healthappiness

Mieke F.W. Berger Ph.D. - Nieuwsbrief 2010/2011

Boeken

In 2009/2010 zijn verschillende boeken verschenen die door Mieke zijn geschreven of vertaald.



- 'Vrij zijn van willen', ISBN 9789077908051, auteur Mieke Berger;



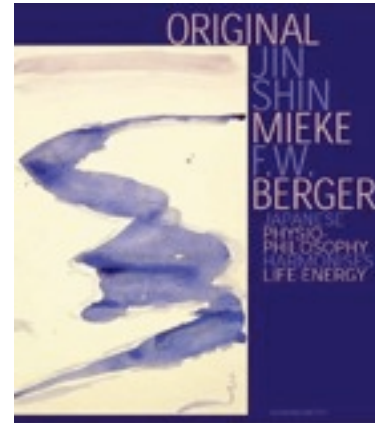
- 'Wie ben ik? ISBN 9789077908020, auteur Sri Ramana Maharshi (vertaling Mieke Berger);



- 'Het ego doorzien', ISBN 9789077908037, auteur Sri Ramesh S. Balsekar (vertaling Mieke Berger).

Al deze boeken kunt u bestellen via de website van het tijdschrift 'Inzicht'. Ga naar: <http://www.inzicht.org/boekenbestellen>:

Eerder verschenen en via Bol.com verkrijgbaar:



ISBN nr 9069636328 Altamira Becht

Gelezen en de moeite waard bevonden

Een aantal boeken verdienen het om in deze nieuwsbrief besproken te worden:

- 'Vaccinaties doorgeprikt', Noor Prent, Ciska Buis, Tineke Schaper, ISBN 9789020203738. Opgeschrikt als we zijn geweest door de Mexicaanse griep, hebben we allemaal de afweging meten maken 'wel of niet 'vaccineren'. Een actueel onderwerp, waarover de emoties tussen voor- en tegenstanders hoog opliepen. Tijd voor een nuchtere beschouwing. Wel of niet vaccineren wordt ingegeven door angst voor ziekte en en al of niet vertrouwen op het eigen vermogen tot herstel. We ontkomen er niet aan. We zullen moeten kiezen wel/niet vaccineren. Geen keuze maken betekent automatisch kiezen voor geen vaccinatie. Om een verantwoorde beslissing te maken is het zeer aan te bevelen goed geïnformeerd te worden over alle aspecten, voor- en nadelen. Deze worden in dit boek op een feitelijke en niet emotionele wijze uit de doeken gedaan;

- 'Overgevoelig voor geluid', ankertje, ISBN 9789020203844. Overgevoeligheid voor geluid (klossende schoenen op de vloer, radio, tv, tuingereedschap bij de burens etc) is een ernstig maatschappelijk probleem. Het boek geeft een goede beschrijving van de aandoening, hoewel niet altijd even objectief. Het kan iedereen treffen en is als fenomeen een bijverschijnsel van een stressgerelateerde aandoening. De wereld er de schuld van geven, (soms onredelijke) eisen stellen aan onze omgeving is veelal niet de oplossing. Wenselijker is in te zien, dat de wereld noch voor, noch tegen je is en dat ik niet in de 'buitenwereld' leef, maar dat de wereld in mij leeft.

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 2010/2011

INSCHRIJFFORMULIER

Begeleidingsweken

Ik schrijf me in voor de volgende individuele begeleidingsweek (5 achtereenvolgende dagen met twee sessies per dag van ca 1 uur):

- Week 1 Mallorca 12 mei -19 mei 2011
- Week 2 Mallorca 19 mei – 26 mei 2011
- Week 1 België Diest 15 aug. – 21 aug. 2011
- Week 2 België Diest 21 aug. – 27 aug. 2011

N.B. Indien het aantal aanvragen dat dicteert, zal gekeken worden of een 3^e week Diest kan worden toegevoegd. Dit zal onder voorbehoud plaatsvinden op 27 augustus tot 2 september.

- Plaats mij op afroeplijst
(ook graag invullen als u dat al eerder gedaan heeft!)

Naam:
.....

Adres:
.....

Postcode:
.....

Woonplaats:
.....

E-mailadres:
.....

Mobiele Tel:
.....

Verzoeken dit formulier in te vullen en te zenden aan MFWberger@Jinshinhealing.com.

Na ontvangst van het inschrijfformulier ontvangt u alle noodzakelijke informatie m.b.t. logies, reis en kosten.

Inschrijving is pas definitief nadat u alle informatie heeft gekregen, daarmee accoord bent gegaan en een eerste betaling is ontvangen.

'Het echte probleem is hoe tot volledige, onvoorwaardelijke aanvaarding van het feit te komen dat 'jij' nooit degene bent die doet, maar dat wat gedaan wordt slechts een gebeurtenis is. Het antwoord op dit vraagstuk, is in de praktische en persoonlijke ervaring te vinden. Alles wat gedaan wordt en waarvan jij denkt dat jij het bent die doet, gebeurt niet dankzij maar ondanks jou! Dat weet je wel, want je hebt nimmer kunnen krijgen wat je wilde hebben. Wat er gebeurt, is nooit binnen jouw controle. Dat is iets dat je uit praktische en persoonlijke ervaring weet. Wanneer voel je eens niet de last van verantwoordelijk te zijn voor je handelingen met al zijn gevolgen? Dat is alleen aan de orde als je er volledig van overtuigd bent dat jij die niet gedaan hebt. Jij bent nooit degene die het doet, maar niet alleen jij, niemand handelt ooit. Geen enkel mens handelt.'
Uit: 'Het ego doorzien', Ramesh S. Balsekar



La Gomera 2010

Email: MFWBerger@Jinshinhealing.com

Website: www.jinshinhealing.com

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