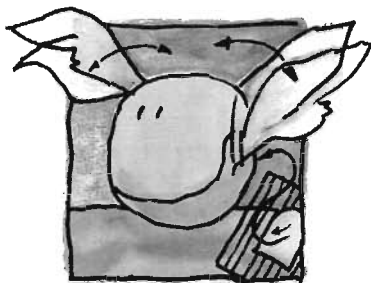


\* advertentie \*



## VEP tennis

Talma-lanen 47B  
(Staatsliedenkwartier,  
achter de Snellerpoort)  
www.veptennis.nl

Ligt jouw **toekomst** in het  
mooiste **Sportcomplex**  
van **Woerden**?

**VOETBALVERENIGING SC WOERDEN**

Heb je interesse om  
iets voor onze club  
te betekenen?



- Volg bij ons een trainercursus!
- Volg bij ons een scheidsrechtercursus
- Wordt begeleider van één van de teams!
- Of wordt nu lid!!!

Voor meer info bel 0348 - 41 57 57



## sunsell zonwering

Voor al uw  
binnen- en  
buitenzonwering

www.sunsell.nl  
Tel. 0348 - 41 15 94

**Kopij voor het volgende nummer:**  
De volgende SnelPost verschijnt in  
juli 2007  
De sluitingsdatum voor kopij is  
28 mei 2007

# Al meer dan 5 jaar Bewust Ontspannen in Woerden

Sinds 2001 organiseren Bram Boer en Walter Goeting de cursus **bewust Ontspannen in Wijkcentrum Snel & Polanen**. Twee maal per jaar komt een groep van circa 12 deelnemers bij elkaar om te werken (of juist niet te werken!) aan ontspanning.

### Spanning en ONT-spanning

Voel jij je regelmatig gespannen en heb je daar last van? Probeer je te ontspannen maar wat je ook doet: de spanning blijft? Dan is de training Bewust Ontspannen iets voor jou! Je kunt natuurlijk voor de tv gaan zitten of een weekendje gaan fietsen op de Veluwe... Voor sommige mensen werkt dat. Maar vaak is -over langere periode opgebouwde - spanning niet zomaar verdwenen. Tijdens de training Bewust Ontspannen besteden de deelnemers aandacht aan lichamelijke spanningen, die vaak verbonden zijn aan denken of levenspatroon of misschien wel voortkomen uit ervaringen uit het verleden. In de training is er uitgebreid tijd voor de lichamelijke oefeningen: soms stevig, soms zacht. Daarnaast is er steeds gelegenheid om te komen met jouw eigen verhaal.

### Interview met een deelnemer:

*Hoe kwam je in contact met BO?*

Ik liep al een tijdje met het idee dat ik nu maar eens de stap moest zetten om aan de slag te gaan met die spanning, het gevoel in een malle molen te zitten en er niet meer uit te komen. Ik voelde dat er iets moest gebeuren, of liever, dat ik nou maar eens mezelf serieus moest nemen. Ik stond op mijn beurt te wachten bij de apotheek en daar stond dat foldertje en de tekst sprak me meteen aan... Ik dacht meteen: dat doe ik.

*Hoe was het om naar de eerste bijeenkomst te gaan?*

Spannend!! Ja dat was het wel. Maar door de trainer raakte ik al snel op mijn gemak. Er werd de eerste avond behoorlijk wat tijd uitgetrokken om met elkaar kennis te maken en om een beetje de kat uit de boom te kijken. Dat voelde prettig. Wat ook prettig was dat er meer mensen waren die in hetzelfde schuitje als ik zitten... en als je dan hun verhalen hoort weet je: ik ben niet alleen. Dat deed me toen wel goed.

*En de andere avonden?*

Ik vond sommige dingen moeilijk en een beetje gek om te doen soms. Maar als ik dan dacht: ik kom hier voor me zelf, dan deed ik het en merkte dat het me verder hielp. En met verder bedoel ik dan: ik leerde vooral dat ik mezelf zo inhoud. Dit niet zeggen, dat niet doen, terwijl ik het ergens wel wou... Ik weet nog wel dat ik op een avond in de groep zei: ik kan wel janken... en dat toen iemand naar me toe kwam, bij me kwam zitten en zei: Ik ook... zullen we samen huilen? Dat maakt me eerst aan het lachen en toen hebben we samen een tijdje gezeten en contact gemaakt. Het was zo goed om te doen. En het mooiste was: ik had verteld wat ik nodig had en uiteindelijk ook gekregen. Mezelf niet inhouden levert me dus gewoon méér op.

*Ben je na afloop een ontspannen mens?*

Ja, soms voel ik me wel meer ontspannen maar soms ook niet. Voor mij is dat woordje 'bewust' in de loop van de cursus belangrijker geworden. Ik ben me meer bewust van mijn spanning en als ik daar bewust naar kijk en soms de oefeningen doe, dan komt er wel ontspanning. Ik ben er nog niet maar ik zie nu wel een uitweg.

*Zou je BO aan anderen aanraden?*

Jazeker. Ik heb er thuis en met vrienden veel over gepraat. Als je los wilt komen van de spanning thuis of het werk en het een keertje anders wilt aanpakken, dan is het zeker iets om te doen. Het is pittig maar ook best gezellig. Uiteindelijk heb ik er hele leuke avonden aan gehad en dat is wat ik anderen aanraad. Het is niet alleen goed voor je maar het is ook leuk om te doen... Misschien dat ik me nog eens inschrijf en dan samen met mijn vriendin.

### Interesse?

Heb je interesse in het volgen van de training: vanaf 27 maart a.s. start er weer een groep van 8 dinsdagvonden. Daarna weer in september. Kijk maar op [www.bewustontspannen.nl](http://www.bewustontspannen.nl) of bel met Bram Boer, telefoon 0182 - 585 171 of Walter Goeting, telefoon 0348 - 420 342. Mailen kan ook: [info@bewustontspannen.nl](mailto:info@bewustontspannen.nl).