

Nieuwsbrief | Praktijk Orinda

Lieve jij,

De zomervakantie is voorbij en het gewone ritme is weer begonnen.

Voor de één betekent dat terug naar werk, school of studie, voor een ander meer structuur en nieuwe uitdagingen.

Deze overgang kan spanning geven – of je nu kind, tiener of ouder bent of simpelweg iemand die bewust in het leven wil staan.

In deze nieuwsbrief deel ik mijn eigen ervaring van afgelopen zomer, het belang van luisteren naar je lichaam en praktische tips voor meer rust en zelfzorg.

Kleine momenten van aandacht kunnen een groot verschil maken in deze drukke periode van het jaar.

Ik wens je veel leesplezier.

[Wil je meer over mij weten? Klik dan hier](#)



Het uitzicht op de Mont Blanc tijdens zonsopgang vanaf ons huisje in Combloux, Frankrijk.

'The mind is crazy, feelings are confused, the body knows.'

Hopelijk heb je kunnen genieten van een periode van rust en ontspanning, waarin je tijd vond om tot jezelf te komen en van de zomerzon te genieten.

Misschien ben je even weggeweest en voel je je weer opgeladen om je dagelijkse ritme op te pakken.

Stap voor stap vindt alles weer zijn weg of het nu werk, school van de kinderen, studie of gewone bezigheden betreft.

Terwijl ik dit zo typ, vraag ik me af: geldt dit eigenlijk ook voor mijzelf?

We zijn als gezin heerlijk een week naar Kopenhagen geweest, waar onze zoon meedeed aan het WK BMX – een onvergetelijke ervaring! Daarna nog een week naar de Franse Alpen, met een huisje dat uitkeek op de Mont Blanc. In dat opzicht mag ik zeker niet klagen.

Maar eerlijk gezegd heb ik een groot deel van de vakantie geworsteld met mijn gezondheid. Mijn energieniveau was laag, ik had veel pijnklachten en moeite met eten. Vermoedelijk door een teveel aan maagzuur of iets met mijn slokdarm.

Eind september volgt een onderzoek in het ziekenhuis en hopelijk komt er dan meer duidelijkheid....

“The mind is crazy, feelings are confused, the body knows.”

Herken je dat? Dat je bij lichamelijke klachten meteen Google induikt, op zoek naar geruststelling? En dat het juist méér onrust geeft omdat je niet precies weet wat er gaande is?

Mijn hoofd neemt het dan snel over: analyseren, controleren, alles vast willen pakken. Mogelijk spelen mijn eerdere ziektes en onzekerheden hieromtrent zeker een rol, maar diep van binnen weet ik: *The body knows*.

Dus kies ik er opnieuw voor om beter naar mijn lichaam te luisteren. Iets wat ik voorheen niet kon of althans waarvan ik niet wist dat het kon. Niet voor niets kreeg ik meerdere burn-outs. Daarin heb ik wel wat lessen geleerd, dus kies ik er nu voor om wél te gaan luisteren.....

Wat wil het mij vertellen? Wat neem ik waar? Wat heeft het nodig?

Dat betekent voor mij: een stapje terug, meer rust pakken, letten op mijn voeding, beweging, prioriteiten stellen en vooral letten op mijn ademhaling (want ik merk dat mijn ademhaling vaak hoog zit).

Luister jij vaak naar je lichaam? En let je veel op je ademhaling?



'Zelfzorg is geen luxe, maar een noodzaak.'

En dat brengt me bij dit moment van het jaar: 'De scholen zijn weer begonnen.'

Voor kinderen betekent dit vaak terug naar ritme en structuur en dat gaat niet altijd vanzelf.

Sommige kinderen vinden hun draai snel, anderen hebben wat meer tijd nodig of ervaren dat het schoolsysteem niet helemaal bij hen past.

Ze kunnen zich anders voelen, vastlopen of uitgeput raken.

Als ouder kun je je dan soms machteloos voelen om je kind zo te zien worstelen.

Zelfs als je geen kinderen hebt, kan dit ook een periode van aanpassing zijn.

Misschien voel je de druk van werk, studie of het gewone dagelijks leven weer toenemen of merk je dat het tempo van het nieuwe seizoen je energie vraagt.

Juist nu is het waardevol om stil te staan bij zelfzorg.

Kleine momenten van aandacht en ontspanning maken een groot verschil.

Hoe doe je dat?

Voor je eigen zelfzorg:

- Erken je gevoelens – benoem dat het spannend of vermoeiend kan zijn.
- Plan kleine rustmomenten – zelfs 5 minuten ademhalen, een kop thee of korte wandeling helpt.
- Beperk prikkels – telefoon op stil, e-mails tijdelijk afsluiten, een rustige hoek creëren.
- Beweeg dagelijks – lopen, fietsen of stretchen verlaagt stress.
- Adem bewust – een paar minuten diepe buikademhaling kalmeert en maakt aanwezig.

Voor de zelfzorg van je kinderen:

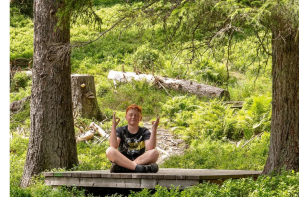
- Erken hun gevoelens – zeg bijvoorbeeld: “Ik zie dat het moeilijk voor je is.”
- Bied structuur – vaste bedtijden en ochtend-/avondrituelen geven houvast.
- Beweeg en speel – springen, rennen of fietsen helpt energie kwijt te raken.
- Creëer een rustplek – een plek om even alleen te zijn of rustig te lezen/tekenen.
- Oefen ademhaling en ontspanning – samen ademhalingsoefeningen doen helpt emoties reguleren.

Tip: Kies één tip voor vandaag of deze week en voer die bewust uit. Kleine stappen maken het makkelijker vol te houden en zorgen al voor meer rust en ontspanning.

Waarom ademhaling zo belangrijk is

Onze ademhaling is direct verbonden met hoe we ons voelen. Wanneer we gespannen zijn, ademen we vaak sneller en oppervlakkiger – hoog in de borst.

Dat zet ons lichaam in een soort *alarmstand*: hartslag omhoog, spieren gespannen, piekergedachten die maar doorgaan.



Een rustige, diepe ademhaling – laag in de buik – vertelt ons zenuwstelsel juist dat er geen gevaar is. Je schakelt over van de **stressstand (sympathisch zenuwstelsel)** naar de **rust- en herstelstand (parasymphathisch zenuwstelsel)**.

De voordelen van bewust ademen:

- Je hartslag en bloeddruk dalen.
- Je spierspanning vermindert.
- Je hoofd wordt rustiger, waardoor je beter kunt focussen.
- Je lichaam krijgt meer zuurstof, wat herstel bevordert.

Voor kinderen is dit net zo belangrijk als voor volwassenen. Zeker nu de scholen weer zijn begonnen, kan een kind overspoeld raken door prikkels, verwachtingen of prestatiedruk. Samen bewust ademen helpt niet alleen hun lichaam tot rust te brengen, maar ook een gevoel van veiligheid en verbinding te creëren.

Om je hierbij te ondersteunen, heb ik zowel voor ouder & kind als jongeren & volwassenen 3 praktische ademhalingsoefeningen samengesteld. Eenvoudig, kort en direct toepasbaar in het dagelijks leven.

Je kunt ze [hier](#) downloaden

Terwijl ik zelf deze maand beter naar mijn lichaam zal luisteren, hoop ik dat jij ook de ruimte vindt om stil te staan bij wat jij en je kind écht nodig hebben.

Zelfzorg is geen luxe, maar een noodzaak – juist nu het leven weer in volle vaart doorgaat.

Ik wens je een periode toe waarin er niet alleen plek is voor ritme en verplichtingen, maar ook voor rust, aandacht en verbinding.

Mocht het bij jou nu even niet lopen zoals je zou willen? Bijvoorbeeld, omdat je kind moeite heeft met het ritme op school of dat je zelf merkt dat je energie laag is en je de stress lastig los kunt laten.

Juist dan kan het fijn zijn om steun te krijgen.

In mijn praktijk begeleid ik kinderen, jongeren en volwassen bij het vinden van rust, balans en vertrouwen.

De deur staat voor je open.

Neem gerust contact met me op.

Lieve groet,

Orinda

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DRAGEN,
EEN ANDER KAN MET JE MEE BEWEGEN EN DOORVRAGEN.
SAMEN ONDERZOEKEN, SAMEN TOT INZICHT KOMEN
ZO KAN JE LEVENSENERGIE WEER VOLLIJT GAAN STROMEN.



- [Nieuwsbrief | Praktijk Orinda](#)
- ['The mind is crazy, feelings are confused, the body knows.'](#)
- [Waarom ademhaling zo belangrijk is](#)



Facebook



Instagram



LinkedIn



Website

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#). • Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voeg orinda_coaching@outlook.com toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.



Laposta