



1E EDITIE

HOLISTIC FLOW MAGAZINE NAJAAR 2025

Het Vrouwenkompas

THUISKOMEN IN ZACHTHEID







Inhoud

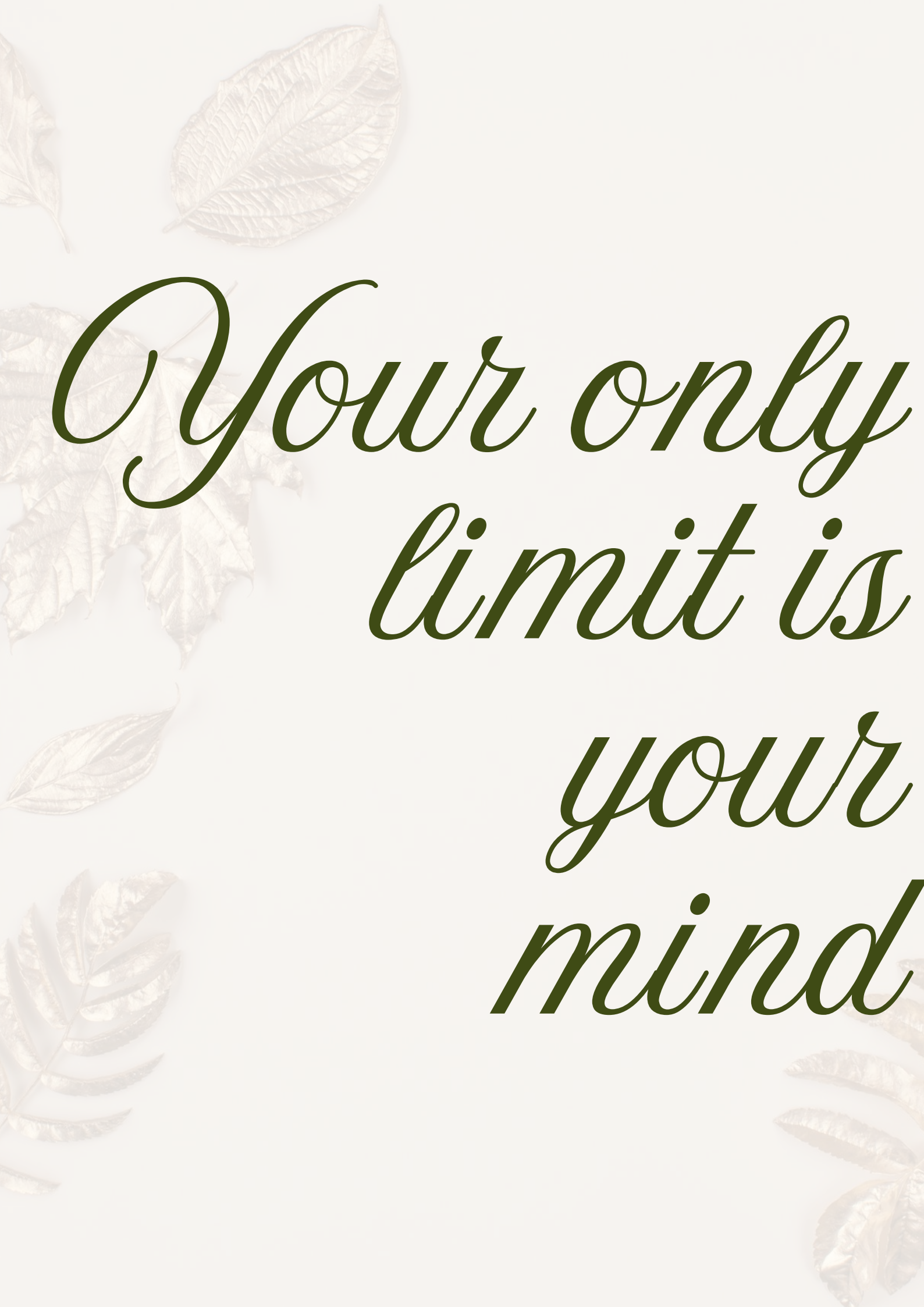
EEN KOMPAS DOOR JOUW
VROUW-ZIJN, MET INSPIRATIE,
BEDDING EN EEN VLEUGJE
ZACHTHEID.



- 1 WELKOM
- 2 VISIE EN WERKWIJZEN
- 3 SESSIES EN TRAJECTEN
- 4 ONLINE AANBOD
- 5 VROUWENCIRKELS
- 6 LEZINGENREEKS
- 7 INSPIRATIE NAJAAR
2025



- 8 IN ONTWIKKELING
- 9 CADEAUTJES
- 10 CONTACT
- 11 AGENDA EN
JAARPLANNING



*Your only
limit is
your
mind*

Geofdadurk Melkorn

01



Een zachte
binnenkomer. Waarom
dit magazine er is, en
wat jij eruit mag
meenemen.





Welkom

Welkom lieve vrouw,

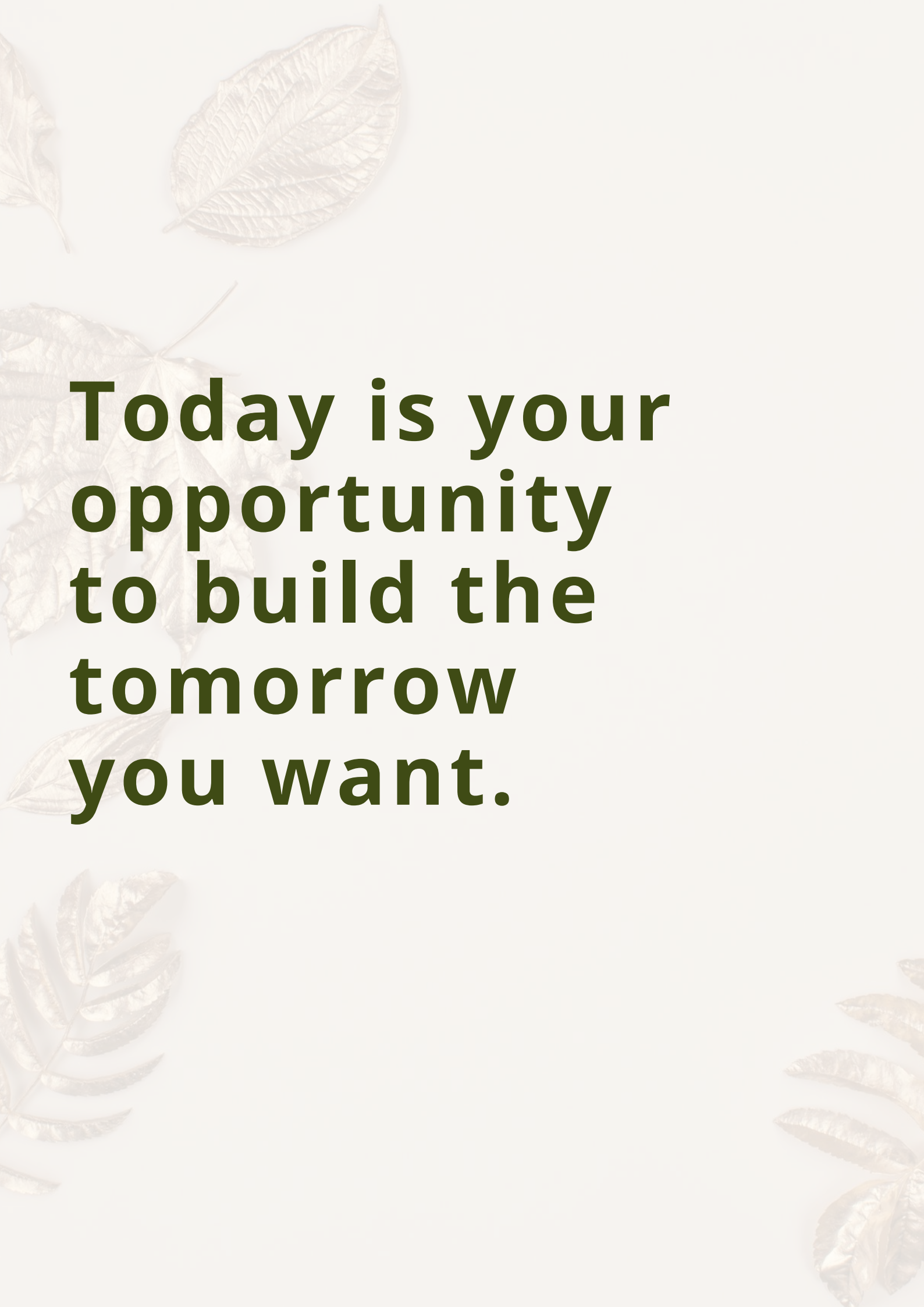
Wat fijn dat je dit magazine in handen hebt. Het Vrouwenkompas is er om jou richting te geven – niet door je te vertellen wat je moet doen, maar door je te herinneren aan de wijsheid die al in jou aanwezig is.

In dit najaarsnummer vind je een bedding van inspiratie, rituelen, zachte tips en een overzicht van alles wat ik aanbied binnen Holistic Flow. Van sessies in mijn praktijk tot online cursussen, van vrouwencirkels tot lezingen.

En omdat ik geloof dat kleine cadeautjes grote beweging kunnen brengen, deel ik ook gratis content die je meteen kunt gebruiken.

De natuur laat ons in dit seizoen zien hoe waardevol het is om los te laten. Ook jij mag ballast achterlaten en ruimte maken voor nieuw begin. Laat dit magazine je kompas zijn in dat proces: een zachte gids die je uitnodigt om te vertragen, te voelen en jezelf opnieuw te ontmoeten.

Liefs,
Marianne

The background of the image is a light cream color, decorated with several dried, pressed leaves. The leaves are in various shades of light brown and tan, with some showing distinct vein patterns. They are scattered across the frame, with some larger leaves on the left and smaller ones on the right and bottom.

**Today is your
opportunity
to build the
tomorrow
you want.**



Marianne

Ik ben Marianne van Leeuwen, voetreflexplus therapeut, pedicure en holistisch verpleegkundige. Vanuit mijn praktijk Holistic Flow begeleid ik vrouwen bij hormonale disbalans, overgangsklachten en vragen rondom hun welzijn. Met mijn achtergrond in zowel de reguliere als complementaire zorg sla ik de brug tussen lichaam, geest en ziel. Ik ontwikkel trainingen, workshops en e-books die vrouwen praktische handvatten en verdieping geven, zodat zij grip krijgen op hun gezondheid en meer balans ervaren. Mijn passie is om de wijsheid van het vrouwenlichaam zichtbaar te maken en toegankelijke tools te creëren die vrouwen versterken in hun dagelijks leven.



Geofdasturk *Jsie en weerkwijze*

02



Lees hoe rust, zachtheid
en intuïtie de basis
vormen van alles wat ik
doe. Ontdek de kracht
van je voeten als spiegel
van je lichaam.

Visie en werkwijze

THUISKOMEN BIJ JEZELF

Ieder vrouwenlichaam vertelt een verhaal. In elke fase van ons leven – van de eerste menstruatie tot de overgang en de jaren daarna – bewegen we mee op een ritme dat vaak groter is dan onszelf. Soms stroomt het vanzelf, soms voelt het alsof we vastlopen.

Mijn visie is dat iedere vrouw het recht heeft om zich gedragen, erkend en gehoord te voelen. Niet alleen op fysiek vlak, maar ook emotioneel, mentaal en energetisch. Daarom werk ik holistisch – met aandacht voor jou als geheel.

MIJN KERNWAARDEN

- **Rust** – in stilte ontstaat ruimte voor je lichaam en geest om te herstellen.
- **Zachtheid** – je hoeft niets te forceren, alles mag in je eigen tempo.
- **Eerlijkheid** – ik ontmoet je precies zoals je bent, zonder oordeel.
- **Intuïtie** – geen standaardaanpak, maar afgestemd op wat jij nú nodig hebt.



De kracht van voeten

Onze voeten dragen ons hele leven, letterlijk en figuurlijk. In de voeten liggen alle reflexzones die verbonden zijn met organen, hormonen en emoties. Door voetreflex kan spanning loskomen, energie weer stromen en kan je lijf zich herinneren hoe het in balans voelt.

Ik combineer Westerse reflexzonetherapie met inzichten uit de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG). Daardoor kijken we niet alleen naar de klacht, maar ook naar de achterliggende patronen: energie die niet stroomt, emoties die vastzitten, of organen die uit balans zijn.

Mijn begeleiding is zacht en eerlijk. Ik loop een stukje met je mee, zonder iets te forceren. Samen kijken we wat jou voedt, wat je mag loslaten en waar je jezelf weer mag herinneren.

Van hoofd naar hart. Van overleven naar leven. Van moeten naar mogen.

VOOR IEDERE FASE VAN JOUW VROUW-ZIJN

-  **Tijdens je cyclus** – om klachten te verlichten en je natuurlijke ritme te ondersteunen.
-  **In de overgang** – om met zachtheid door een periode van verandering te gaan.
-  **Na de overgang** – om nieuwe balans, vitaliteit en levensvreugde te vinden.





Hoofdstuk *Sessies en trajecten*

30



Gun jezelf een moment
van aandacht. Van
voetreflex tot
rouwbegeleiding:
sessies die je helpen
thuiskomen bij jezelf.

Sessies en trajecten

ZORG DIE RAAKT – VAN BUITEN ÉN VAN BINNEN

In mijn praktijk bied ik individuele sessies waarin aandacht, aanraking en afstemming centraal staan. Ik kijk verder dan alleen de klacht of het symptoom: ik zie jou als geheel.

Of je nu komt met hormonale disbalans, vermoeidheid, spanningen, rouw of een verlangen naar meer balans – je bent welkom.

Je hoeft het niet alleen te doen. Ik loop graag een stukje met je mee.

”

Sessies die ik aanbied



VoetreflexPlus therapie

Een combinatie van klassieke voetreflex, energetisch werk en Chinese elementenleer. Brengt ontspanning, stimuleert het zelfhelend vermogen en helpt je lichaam opnieuw in balans te komen.

Pedicure

Onze voeten dragen ons overal naartoe. Toch vergeten we vaak hoe hard ze werken – tot ze pijn gaan doen of ongemakkelijk aanvoelen. Een pedicure is meer dan alleen verzorging: het is een moment van aandacht voor de basis die jou draagt.

Combinatie pedicure & voetreflex (relax)

Een complete behandeling voor voeten én lichaam.

Eerst een verzorgende pedicure, daarna een ontspannende voetreflexbehandeling.

Specialisaties



Hormoonbalans & overgangs- begeleiding

Speciaal afgestemd op vrouwen in de overgang of met hormonale klachten zoals PMS, cyclusproblemen of schildklierklachten. Met voetreflex, voeding, adem en leefstijltips die je cyclus en energie ondersteunen.



Oncologische voetreflex

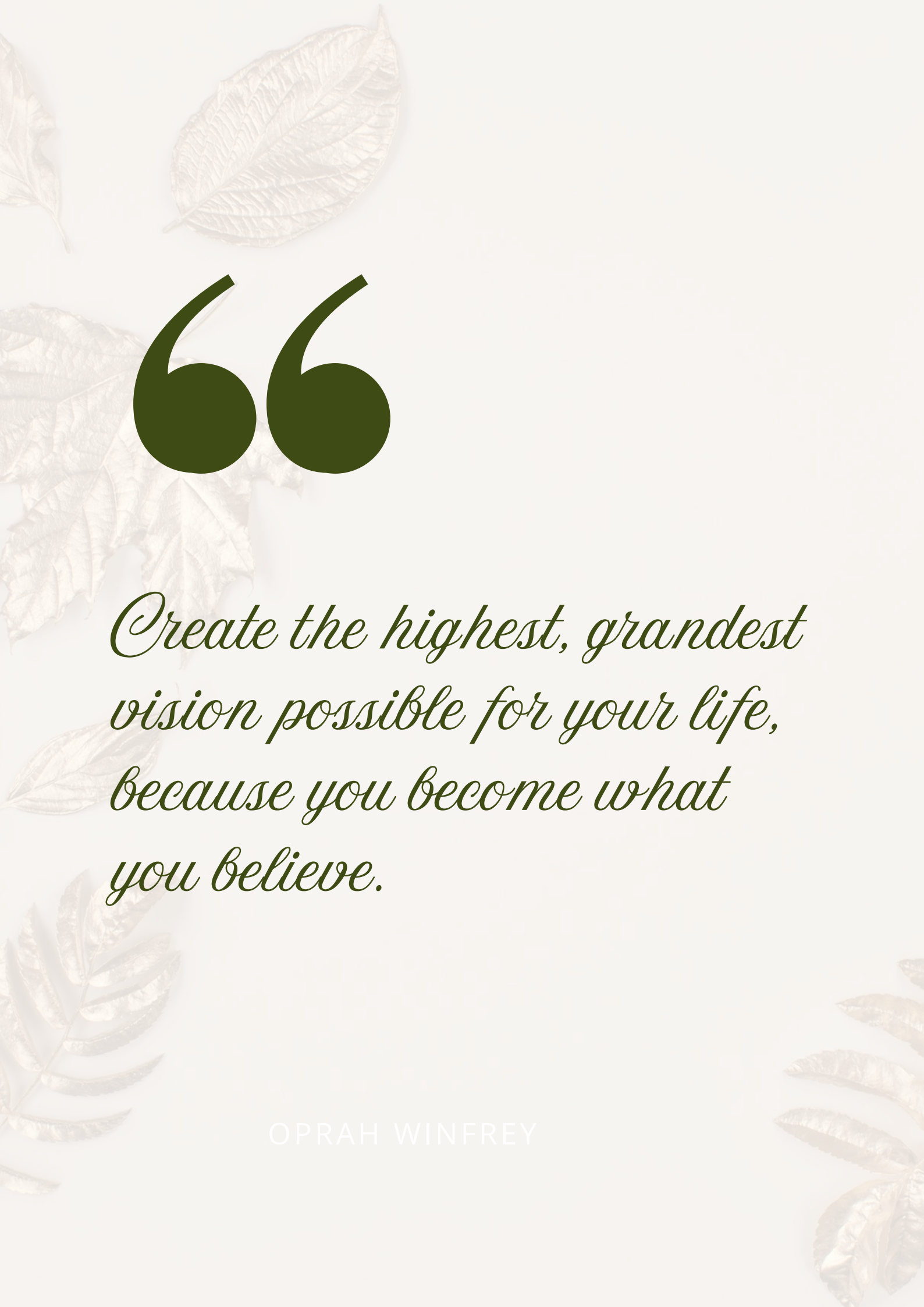
Zachte, liefdevolle voetreflex voor vrouwen tijdens of na een oncologisch traject. Ondersteuning bij herstel, verwerking, vermoeidheid en innerlijke rust.



Rouw & verlies

Voor vrouwen die te maken hebben met verlies: van een dierbare, een fase, gezondheid of identiteit. Een sessie biedt bedding, rust en ruimte voor alles wat gevoeld mag worden.

[CLICK HERE](#)



“

*Create the highest, grandest
vision possible for your life,
because you become what
you believe.*

OPRAH WINFREY



Investeren in jezelf

Zorgen voor jezelf is geen luxe, het is een basis. Toch weten we allemaal hoe snel we dat uitstellen. Door een sessie of traject te boeken, geef je jezelf iets waardevols: tijd, aandacht en bedding om dichterbij jezelf te komen.

Een losse sessie kan al veel in beweging zetten. Maar vaak merk je dat echte verandering ontstaat als je jezelf meerdere momenten gunt. Daarom bied ik ook pakketten aan: om stap voor stap dieper te werken, met ruimte voor zachtheid en herhaling.

”

Een pakket is een cadeau aan jezelf: een periode waarin je bewust tijd neemt om te landen, los te laten en opnieuw op te laden

[CLICK HERE](#)

Tarieven:

- VoetreflexPlus (75 min) – €75
- Pedicure (45 minuten) – €45
- Pedicure & voetreflex (75 min) – €75
- Holistische voetzorg (90 min) – €95

Pakketten:

- 3 sessies (75 min) – €210
- (€70 per sessie)
- 5 sessies (75 min) – €325
- (€65 per sessie)



Geofdadurk *Online aanbod*

04

A close-up photograph of a branch with several autumn leaves in shades of yellow and orange, set against a soft, out-of-focus background.

Voor wie liever thuis
aan de slag gaat.
Cursussen, mini-
programma's en e-
books die je in je eigen
tempo kunt volgen.

Online aanbod

ZORG OP JOUW RITME – IN JE EIGEN BEDDING

Soms vraagt het leven om een pas op de plaats. Je voelt dat je iets wilt veranderen, maar je wilt dat doen op een manier die past bij *jóuw* ritme. Niet altijd lukt het om naar de praktijk te komen of om vaste tijden aan te houden. Juist dan kan online werken een bedding geven: zacht, laagdrempelig en afgestemd op je eigen tempo.

Mijn online cursussen en programma's zijn geboren uit de wens om vrouwen ook op afstand te kunnen begeleiden. Ze zijn praktisch, maar altijd met zachtheid en bezieling geschreven. Je kunt ze volgen wanneer jij wilt – 's avonds op de bank, tijdens een rustig moment in de ochtend of in een weekend waarin je tijd voor jezelf maakt.

Het maakt niet uit waar je begint. Elk programma is een uitnodiging om een stukje dieper bij jezelf te komen. Soms met kennis en inzichten, soms met rituelen of recepten, en vaak met verrassende ontdekkingen die je helpen om je vrouw-zijn lichter te dragen.





Online cursussen en trainingen

Mindset bij afvallen - Voel je slank -

Een holistische cursus waarin je leert afvallen zonder strijd, vanuit zachtheid en verbinding met je lichaam.

Voor vrouwen die genoeg hebben van diëten en willen thuiskomen bij hun lijf.

 Start: direct na inschrijving

 Online – 7 modules, inclusief dagelijkse affirmaties

Het geheim van de 4 sleutels

Een mini-cursus waarin je op een diepere laag ontdekt wat jou werkelijk beweegt.

Je leert werken met 4 sleutels die toegang geven tot jouw eigen waarheid, ritme en verlangen.

 Online – zelfstandig te volgen, direct na inschrijving

Eet je hormonen in balans (5-daagse)

Een praktische cursus met recepten, inzichten en tips om je hormonen te ondersteunen via voeding.

Ideaal bij overgangsklachten, stemmingswisselingen of cyclusproblemen.

 Start: iedere maandag

 Online – 5 dagen

Voetreflex voor thuis

(in ontwikkeling)

Een praktische mini-cursus voor vrouwen die zelf hun voeten willen leren masseren bij klachten of hormonale disbalans.

 Binnenkort beschikbaar

Nog meer verdieping

Voetreflex Plus in de laatste levensfase

Een zachte, respectvolle behandeling speciaal in de laatste levensfase zijn. Voetreflex kan verlichting brengen bij pijn, onrust en spanning, en biedt een moment van rust en geborgenheid. In deze fase gaat het niet om behandelen of verbeteren, maar om aanwezig zijn, aanraken en verzachten. Binnenkort beschikbaar.



De 7 soorten honger(tjes)

Gratis e-mailcursus waarin je leert onderscheid maken tussen fysieke, emotionele en mentale honger. Herken je patronen, leer intuïtiever eten en ontdek wat je écht nodig hebt.

📌 Online en zelf te volgen – 7 dagen

E-book: De taal van je hormonen

Een mini e-book waarmee je de signalen van je hormonen leert begrijpen. Met praktische uitleg, zachte tips en herkenbare voorbeelden.

📌 Direct te downloaden



E-book: Ontbijt in Balans

Een recepten e-book met 20 hormoonvriendelijke overnight oats recepten, inclusief seizoensvariaties en tips.

✚ Bonus: 5 extra recepten geïnspireerd op de vijf elementen (TCG). **Klik hier voor het e-book.**

Extra uitbreidingen & bundels

- 🌱 Oats voor Cycluskracht (overnight oats afgestemd op je menstruatiefasen)
- ❄️ Winter Wonder Oats (winterse, verwarmende variaties + affirmatie)
- 🌞 Back to Balance (balans-herstellende receptenbundel)
- 🍰 Oats Deluxe (gedurfde, vernieuwende recepten)
- 🍰 Baked Oats-seizoensbundels (per seizoen 4-5 recepten + bonuspagina)

Faartraining: Ont-moet jezelf

Een 12-maanden traject voor vrouwen die laag voor laag willen thuiskomen bij zichzelf.

Met thema's als loslaten, intuïtie, vrouwelijke kracht, zachtheid en stilte. **Meer info hier.**

 Start: 23 september 2025 of 19 januari 2026

- 📍 Online & live bijeenkomsten
- 🍷 Maandelijks een module – afgestemd op de seizoenen en jouw ritme

Maak je jaartraining tastbaar

WIL JE NÓG DIEPER IN JE PROCES DUIKEN
EN ELKE MODULE KRACHT BIJZETTEN?

Get yours
here now!



Bestel het luxe notitieboek met bijpassend kaartendeck en geef je reis een tastbare bedding bij inschrijving van de jaartraining. **Alleen via dit magazine verkrijgbaar** – daarna nergens meer beschikbaar. Inclusief 5 X thee met bijpassende rituelen.

Note: de kaft van het notitieboek kan verschillende motieven of kleur bevatten.

Extra steun voor onderweg

Geen tijd om te wachten op een training? Met het mini e-book Snelle Rust krijg je 7 bewezen technieken om binnen 10 minuten weer balans te vinden. **Alleen hier en nu beschikbaar** voor minder dan €25.





Geofastiek Nieuwseineitels

50



Maandelijkse middagen
vol verbinding en
zachtheid. Ontdek de
thema's voor dit najaar.

Vrouwencirkels

SAMENKOMEN IN ZACHTHEID - DE KRACHT VAN VERBINDING



Wat is een vrouwencirkel eigenlijk? Het is geen les, geen workshop en zeker geen plek waar je iets hoeft te presteren. Een vrouwencirkel is een eeuwenoud ritueel van samenkomen. Vrouwen die in een kring bij elkaar zitten – letterlijk en figuurlijk gelijkwaardig – om verhalen te delen, te luisteren en stil te zijn.

In de cirkel ontstaat een bedding van vertrouwen. Alles wat er is, mag er zijn: verdriet, blijdschap, vragen, twijfels of gewoon stilte. Er wordt niet geoordeeld, niet vergeleken, maar alleen geluisterd en gedragen. Vaak ontdekken vrouwen hoe bijzonder het is om te merken dat ze niet alleen zijn in wat ze voelen of meemaken.

Een vrouwencirkel staat symbool voor verbinding, heling en kracht. Het gaat niet om advies of oplossingen, maar om erkenning en herkenning. Juist door samen te zitten, ontstaat er ruimte voor ontspanning en zachtheid.

Voor wie is een vrouwencirkel? Voor iedere vrouw die verlangt naar een moment van rust en verdieping. Voor vrouwen die willen vertragen, zichzelf beter willen leren kennen, of gewoon nieuwsgierig zijn naar de kracht van vrouwelijke verbinding. Leeftijd of ervaring speelt geen rol – de cirkel nodigt iedere vrouw uit.



Elke maand staat er een thema centraal, vaak geïnspireerd door de seizoenen of door het ritme van ons vrouw-zijn. Soms werken we met een ritueel, soms met een creatieve oefening, soms alleen met woorden en stilte. Altijd afgestemd op het moment en op de groep die samenkomt.

Het bijzondere van een cirkel is dat je er niet alleen iets komt halen, maar ook iets brengt: jouw aanwezigheid, jouw energie, jouw verhaal. En samen maken we de cirkel compleet.

☀️ Najaar 2025 – data

- Zondag 12 oktober
Loslaten in zachtheid
- Zondag 9 november
Verbinding en kracht van vrouwen
- Zondag 14 december
Stilte en licht in de donkerte



Maandelijke vrouwencirkel

Een middag voor jezelf – om op te laden, te voelen en te delen. Elke cirkel heeft een thema dat aansluit bij het ritme van de natuur en het leven van vrouwen: loslaten, intuïtie, lichaamstaal, de seizoenen of vrouwelijke kracht. We werken met rituelen, reflectie, zachte oefeningen en natuurlijk het delen van verhalen.



Iedere 2e zondagmiddag van de maand



Tijd: 14.00 – 16.30 uur



Locatie: Holistic Flow, Beneden-Leeuwen



Vooraf aanmelden verplicht via de website



Kom zoals je bent. Er is altijd een plek voor jou.

[CLICK HERE](#)



Of Hoofdstuk Lezingen

06



Elke maand een
inspirerende avond
rond een
vrouwenthema. Van
hormonen en slaap tot
emoties en intuïtie.

Lezingen: De vrouw en haar lichaam

INFORMATIE DIE RAAKT EN HERKENNING BRENGT



Wat zijn de lezingen eigenlijk? Het zijn avonden waarop ik dieper inga op thema's die ons vrouwenlichaam raken. Denk aan hormonen, slaap, voeding, emoties, cyclusklachten of de overgang. Onderwerpen die vaak herkenbaar zijn, maar waar in het dagelijks leven weinig ruimte voor is om écht bij stil te staan.

Tijdens deze lezingen neem ik je mee in kennis, inzichten en praktische tips. Ik combineer mijn medische achtergrond als verpleegkundige met mijn ervaring als voetreflex- en hormoontherapeut. Zo krijg je niet alleen informatie, maar ook handvatten die je meteen kunt toepassen in je dagelijks leven

De lezingen zijn bedoeld voor iedere vrouw die nieuwsgierig is naar haar lichaam. Voor vrouwen die zich afvragen: "Waarom voel ik me zo?", die erkenning zoeken, of die gewoon meer willen leren over hoe ons lijf werkt. Je hoeft geen voorkennis te hebben – de avonden zijn laagdrempelig, praktisch én warm.

Waar staan de lezingen voor? Voor herkenning, verdieping en verbinding. Want naast luisteren mag er ook ruimte zijn voor uitwisseling en vragen. Je ontdekt dat je niet alleen bent in je ervaringen en dat er altijd manieren zijn om jezelf beter te ondersteunen.



Elke maand staat er één thema centraal, passend bij de tijd van het jaar en bij de vragen die veel vrouwen bezighouden. Zo ontstaat er een ritme waarin je stap voor stap meer inzicht krijgt in de wijsheid van jouw vrouwenlichaam.

Het is geen droge theorie, maar een avond waar kennis en zachtheid samenkomen – zodat jij met inspiratie én praktische tips weer naar huis gaat.

★ Najaar 2025 – Data

- Dinsdag 21 oktober *De overgang: meer dan alleen opvliegers*
- Dinsdag 18 november *Thuiskomen bij jezelf in hormonale tijden*
- Dinsdag 16 december *Van PMS tot cyclusklachten – je lichaam als boodschapper*
- Dinsdag 20 januari 2026 *Hormonen in balans: natuurlijk ondersteunen*



Maandelijkse lezingenreeks

Een maandelijkse avond waarin we samenkomen rond een thema dat iedere vrouw herkent. Van hormonen tot emoties, van cyclus tot intuïtie – jouw lichaam vertelt altijd een verhaal.

Deze avonden zijn een uitnodiging om te luisteren naar de wijsheid van je lichaam en nieuwe inzichten op te doen in een warme, veilige setting.

📍 Locatie: Holistic Flow, Bikkelen 2a, Beneden-Leeuwen

🕒 Tijd: 19.30 – 21.30 uur

✉️ Aanmelden: via www.holisticflow.nl

[CLICK HERE](#)



Of Herfstadruk

Inspiratie Najaar 2025

07



Rituelen, tips, een
herfstaffirmatie en een
verwarmend recept.
Alles om dit seizoen met
zachtheid te beleven.

Inspiratie – Najaar 2025

🍁 DE KUNST VAN LOSLATEN

De herfst nodigt ons uit om, net als de bomen, los te laten wat niet meer dient. Vaak houden we vast – aan patronen, overtuigingen, relaties of zelfs spullen. Maar loslaten geeft ruimte. Ruimte om te ademen. Ruimte om opnieuw te beginnen.

”
Affirmatie voor de herfst
*“Ik laat los wat mij niet meer voedt
en maak ruimte voor wat nieuw
mag komen.”*



🌿 MINI-RITUEEL: LAAT HET VALLEN

Ga een wandeling maken en zoek een mooi herfstblad. Houd het blad even in je handen en adem rustig in en uit. Stel jezelf de vraag: Wat mag ik nu loslaten?

Schrijf dat op het blad of fluister het zachtjes. Laat het blad daarna los in de wind of leg het neer onder een boom.



Column

Herkenning in de herfst

Elke herfst word ik er opnieuw aan herinnerd hoe belangrijk loslaten is. De bomen doen het ons voor: zonder moeite laten ze hun bladeren vallen, vertrouwend dat er in de lente weer nieuwe zullen groeien. Er zit geen haast in, geen strijd – alleen overgave.

Voor mij is de herfst vaak een spiegel. Het nodigt me uit om stil te staan bij de vraag: Wat draag ik nog met me mee dat eigenlijk te zwaar is? Soms is dat een te volle agenda, soms een overtuiging die me klein houdt, en soms ook verdriet waar ik maar niet aan toe durfde te geven.

Wanneer ik de bladeren zie dwarrelen, voel ik ook iets in mezelf verzachten. Het besef dat loslaten niet betekent dat je tekortschiet, maar dat je ruimte maakt.

Ruimte voor licht, voor rust, voor datgene wat echt belangrijk is.

Misschien herken jij dat ook. Dat er dingen zijn die je vasthoudt, terwijl ze je eigenlijk geen goed meer doen. Een verwachting van jezelf, een patroon in hoe je eet of zorgt, een gewoonte die meer energie kost dan oplevert. De herfst fluistert: je mag het laten gaan.

En telkens wanneer ik dat toelaat – al is het maar een klein beetje – merk ik dat er lucht komt. Dat mijn adem dieper gaat. Dat ik zachter kijk naar mezelf en mijn leven.

Dus terwijl de natuur zich klaarmaakt voor de winter, stel ik mezelf opnieuw de vraag: Wat mag ik dit jaar loslaten?

En misschien wil jij die vraag ook even meenemen, wanneer je straks buiten een blad van de grond raapt.

Recept

WARME POMPOEN-HAVERMOUT MET KANEEL EN WALNOTEN

Ingrediënten (1 portie):

- 40 g havermout
- 200 ml (plantaardige) melk
- 100 g pompoenblokjes (gekookt of gestoomd en gepureerd)
- 1 tl kaneel
- ½ tl gemberpoeder
- 1 el walnoten, grof gehakt
- 1 tl honing of ahornsiroop (optioneel)

Bereiding:

1. Verwarm de melk in een pannetje en voeg de havermout toe. Laat rustig pruttelen.
2. Roer de pompoenpuree, kaneel en gemberpoeder erdoor. Laat nog enkele minuten zacht koken tot de havermout romig is.
3. Schep in een kom en garneer met de walnoten en eventueel een beetje honing of siroop.

Tip: dit recept ondersteunt je spijsvertering, verwarmt het lichaam en helpt om in balans te blijven tijdens de wisseling van seizoenen.

Herfsttip: Verwarm je binnenwereld

Volgens de Chinese geneeskunde is het in de herfst belangrijk om je longen en dikke darm te voeden. Kies vaker voor verwarmende voeding zoals pompoen, zoete aardappel, kaneel en gember. Een kop warme gemberthee kan wonderen doen tegen kou en vermoeidheid.

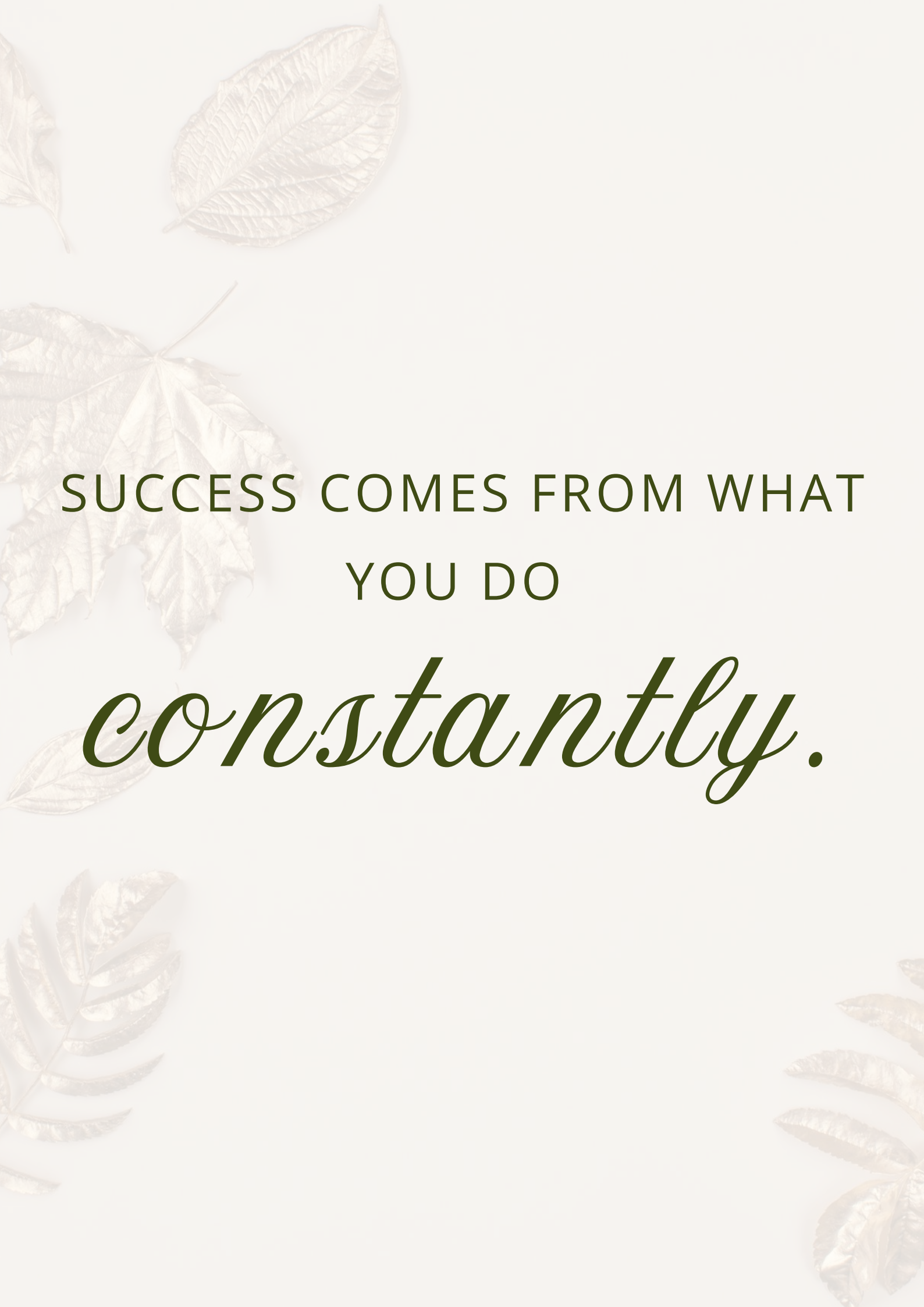


Geofdadruk In ontwikkeling

00



Zaadjes die groeien...
van nieuwe boeken en
kaartendecks tot de
opbouw van mijn
webshop.



SUCCESS COMES FROM WHAT
YOU DO

constantly.



Sommige ideeën vragen tijd. Ze laten zich niet haasten, maar ontkiemen langzaam – net als een zaadje dat eerst wortels maakt voordat het zichtbaar boven de grond verschijnt. Achter de schermen werk ik aan projecten die nog niet helemaal af zijn, maar waarvan ik voel dat ze de potentie hebben om iets moois te brengen.

Dit zijn de zaadjes waar ik zorg en aandacht aan geef: soms door te schrijven, soms door te creëren, en soms door gewoon te wachten tot het juiste moment daar is. Het zijn dromen en plannen die nog in beweging zijn. Ik deel ze hier al met je, omdat ik geloof dat nieuwsgierigheid ook voeding kan zijn. Als lezer mag jij alvast een glimp opvangen van wat er in de toekomst gaat bloeien.



En misschien herken jij het ook wel in je eigen leven: dat er ideeën, verlangens of dromen in je sluimeren die nog niet klaar zijn om volledig zichtbaar te worden. Ze vragen geduld, zachtheid en vertrouwen. Precies zo kijk ik naar deze nieuwe ontwikkelingen. Ze zijn onderweg, langzaam en organisch – en ze komen tevoorschijn wanneer de tijd rijp is.

In ontwikkeling

ZAADJES DIE LANGZAAM GROEIEN

Boekenreeks "De vrouw & haar ritmes"

Schrijven is voor mij een manier om woorden te geven aan wat zoveel vrouwen voelen, maar vaak niet uitspreken. In de komende jaren verschijnt een reeks boeken over hormonen, vrouw-zijn en het ritme van onze natuur.

- Deel 1: De taal van je hormonen (mini e-book al beschikbaar)
- Deel 2: Jouw hormonen, jouw kracht
- Deel 3 (werktitel): De kunst van jezelf zijn

Deze boeken nodigen je uit om te leren luisteren naar de signalen van je lichaam, en die om te zetten in kracht.

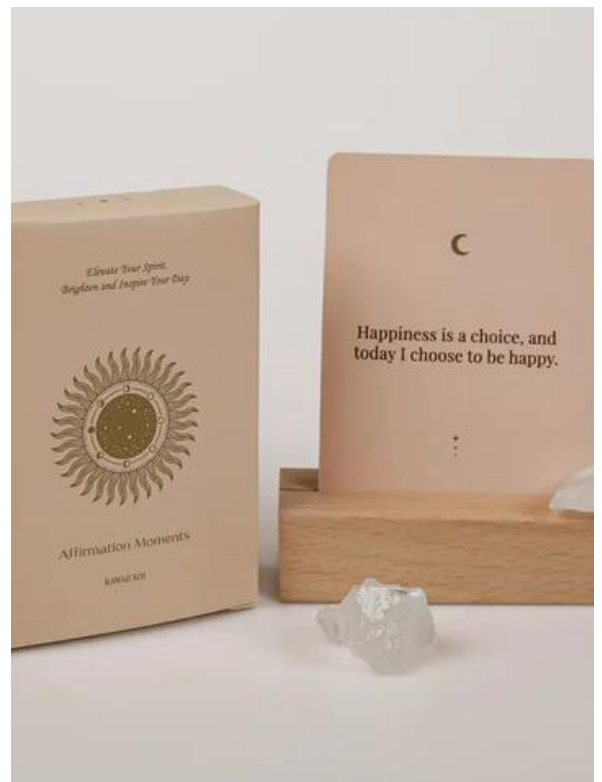


Inspirerende kaartendecks

Soms heb je geen uitgebreid programma nodig, maar één zin of beeld die je weer terugbrengt naar jezelf. Vanuit die gedachte ontwikkel ik meerdere kaartendecks:

- Voel je Slank – affirmatiekaarten die aansluiten bij de cursus.
- 5 Elementen Deck – gebaseerd op de Traditionele Chinese Geneeskunde.
- Seizoenskaarten – met rituelen en reflecties per seizoen.

Kleine hulpmiddelen, grote inzichten.





“Alles begint met een zaadje van inspiratie – en groeit uit tot iets groots wanneer de tijd rijp is.”

Cursus Voetreflex voor Thuis

Omdat ik geloof dat iedere vrouw de kracht in handen heeft om zichzelf te ondersteunen, ontwikkel ik een mini-cursus waarin je zelf eenvoudige voetreflextechnieken leert. Voor hormonale klachten, spanning of gewoon een moment van ontspanning. De cursus bestaat uit online modules én een praktijkdag, zodat je het ook écht kunt voelen.

Nieuwe online programma's

Er staan nog meer programma's in de steigers:

- Detox in de overgang – een zachte smoothie-detox, afgestemd op de hormonen.
- Zelfzorg door de seizoenen – mini-cursussen die je meenemen in het ritme van lente, zomer, herfst en winter.
- Hormoonvriendelijke recepten & rituelen – een vervolg op Ontbijt in Balans.

Webshop in opbouw

Daarnaast vul ik stap voor stap mijn webshop. Hier vind je straks liefdevolle producten die jou in je zelfzorg ondersteunen – van een likdoornpakket uit eigen praktijk tot een bundel om je voeten en jezelf te verwennen.

✨ Alles wat hier in ontwikkeling is, heeft één doel: jou bedding geven om dichterbij jezelf te komen. Hou dit magazine en mijn nieuwsbrief in de gaten om als eerste te ontdekken wanneer deze zaadjes tot bloei komen.

[CLICK HERE](#)



Geofdadurk Cadeautjes

60



Gratis e-book, een mini-cursus, een speciale bundel en meer. Omdat ik geloof in de kracht van geven.



Cadeautjes voor jou

EEN ZACHTE START - OMDAT GEVEN MIJN NATUUR IS

Er is iets bijzonders aan cadeautjes geven. Het hoeft niet groot te zijn om betekenis te hebben. Soms is één klein gebaar genoeg om een glimlach te brengen, een gedachte te veranderen of een stukje warmte te voelen.

Daarom deel ik met liefde gratis inspiratie en kleine bundels met jou. Niet omdat je iets moet, maar omdat ik geloof dat iedere vrouw het verdient om gevoed te worden. Of dat nu is met een inzicht, een ritueel, een recept of gewoon een paar zachte woorden die je even raken.

Zie dit hoofdstuk als een schatkistje: gevuld met e-books, mini-cursussen en verrassingen die jou helpen om stil te staan, lichter te leven of je lichaam beter te begrijpen. Het zijn cadeaus die je meteen mag uitpakken, voor jezelf. Want soms is dát al genoeg: een klein zaadje van inspiratie, dat later uitgroeit tot iets groots.

Mini-cursus

'De 7 soorten honger(tjes)

Een korte, krachtige e-mailcursus waarin je leert luisteren naar je lichaam.

Herken jij of je echt trek hebt – of eigenlijk moe, gespannen, verdrietig of verveeld bent?

*In 7 dagen ontdek je stap voor stap wat jou écht voedt. Gebruik hiervoor de volgende code: **EROJECVD***

[!\[\]\(121c996de73948f037b88126d1f67074_img.jpg\) \[Klik hier om gratis mee te doen\]](#)



E-book

'De taal van je hormonen

Dit mini e-book helpt je de signalen van je hormonen beter te begrijpen. Waarom voel je je de ene dag vol energie en de andere helemaal leeg?

Wat gebeurt er in de overgang, of tijdens je cyclus?

Met praktische uitleg, zachte tips en herkenbare voorbeelden.

[!\[\]\(da57bff99835525cf648e87cc01025a4_img.jpg\) \[Download hier jouw gratis e-book\]](#)



Speciale aanbieding

'VOEL JE SLANK'-PAKKET

Soms gaat het niet om nóg een dieet of nóg een lijstje met regels, maar om het herontdekken van de verbinding met jezelf.

De cursus Mindset bij afvallen – Voel je Slank is gemaakt om je te begeleiden vanuit zachtheid. Geen strijd met eten of je lichaam, maar een liefdevolle reis naar binnen.

In dit pakket vind je 7 modules vol inzichten en praktische oefeningen, dagelijkse affirmaties die je helpen om met mildheid naar jezelf te kijken, en een mini-boekje vol rituelen en kaarten die je onderweg ondersteunen.

Voor jou als lezer van dit magazine heb ik een speciale aanbieding: een zacht tarief, zodat de stap om te beginnen wat lichter wordt. Want ik gun iedere vrouw de ervaring om slanker te voelen – van binnenuit.

Je ontvangt:

- de volledige cursus (10 modules)
- bonus affirmaties per dag
- een mini-boekje met rituelen & kaarten

✨ Speciaal tarief: €77,- (i.p.v. €97,-)

➡ **[[Klik hier voor de kortingspagina](#)]**

(geldig tot 1 december 2025)

“Slank voelen begint niet met minder eten, maar met meer liefde voor jezelf.”

Bundel

'ZORG VOOR JE VROUW-ZIJN'

Er zijn van die periodes waarin je merkt: ik wil beter voor mezelf zorgen. Niet groots en ingewikkeld, maar met kleine rituelen en momenten die voedend zijn. Juist dán kan een bundel zoals: Zorg voor je Vrouw-zijn het verschil maken.

Deze bundel is een verzameling van zachte hulpmiddelen die jou stap voor stap terugbrengen naar jezelf. Een hormoonvriendelijk recepten e-book om je dag goed te beginnen, affirmatiekaarten die je kracht geven, een planner waarmee je ruimte maakt voor rust en cyclusbewustzijn, en een bonusritueel dat je helpt stilstaan bij belangrijke momenten.

Het is alsof je een klein doosje opent, gevuld met liefdevolle reminders dat jóuw welzijn ertoe doet.

Inhoud:

- 📖 Ontbijt in Balans – e-book met 20 hormoonvriendelijke recepten + 5 bonusrecepten (TCG)
- 🃏 3 affirmatiekaarten uit het Voel je Slank-deck (download)
- 🗓️ Zelfzorgplanner – printbaar A4-weekoverzicht met rust, voeding en cyclus
- 🔥 Bonusritueel – voor seizoenswisseling of nieuwe maan (PDF)

💰 **Introductieprijs: €14,50**

➡ **[\[Klik hier voor de link\]](#)**

“Echte zelfzorg zit in de kleine momenten waarop je jezelf niet vergeet.”



**SUCCESS COMES
FROM WHAT
YOU DO
CONSTANTLY**

Marianne

24 dagen van zachte kracht – een adventskalender voor vrouwen

*Een dagelijkse uitnodiging om te vertragen,
te zakken en te verbinden.*

Stel je voor...

Een moment voor jezelf, elke dag.
In de stilte van december.
In verbinding met jouw ritme.
Met iets kleins, iets zachts, iets wat
je voedt.

Wat is het?

Van 1 tot en met 24 december
open je dagelijks een vakje in jouw
persoonlijke adventskalender.
Achter elk vakje schuilt een
verrassing, een moment van
verstilling, verwondering of
inspiratie.

Wat erin zit? Dat ontdek je dag
voor dag. Denk aan iets wat je helpt
te landen. Iets wat je voedt. Iets wat
je laat glimlachen. Iets wat precies
op het juiste moment komt.
Niet meer. Niet minder. Precies
goed.

Voor wie?

Voor vrouwen die voelen dat
december méér mag zijn dan drukte.
Voor wie verlangt naar rust,
zachtheid en een beetje magie.
Voor wie openstaat voor het
onverwachte, het warme, het
eenvoudige.
Voor wie voelt: ja, dit wil ik mezelf
geven.
Je hoeft niets te doen.
Alleen even te openen.
Te ontvangen.
En te voelen wat er ontstaat.

Meld je hier aan

JA, ik doe mee – Schrijf me in voor
€11,-

Na je inschrijving ontvang je op 1
december automatisch toegang tot
het eerste vakje.

 **Start: 1 december 2025**

 Toegang: Via jouw eigen digitale omgeving bij Holistic Flow

 Toegankelijk tot: 31 januari 2026

 Bijdrage: €11,-

Dag 7



Dag 8



Dag 11



Dag 12



Woo

VUL DE WOORDEN

DE OVERGEBLEVEN LETTERS VORMEN EEN ZIN

B	S	U	L	C	Y	C	S	C	H	A	T	K	I	S	T
E	T	H	I	H	O	L	I	S	T	I	C	F	L	O	W
D	U	I	E	N	N	S	N	G	N	A	G	R	E	V	O
D	K	G	F	L	E	O	I	N	E	T	A	L	S	O	L
I	G	N	D	E	N	N	E	I	N	O	O	M	R	O	H
N	N	I	E	K	E	M	U	R	E	C	E	P	T	W	E
G	I	D	V	R	O	U	W	E	N	K	O	M	P	A	S
N	L	R	O	I	Z	I	S	T	T	J	I	B	T	N	O
I	E	O	L	C	I	N	B	S	N	S	I	N	M	D	Z
D	K	W	W	N	E	Z	R	E	V	E	R	L	I	E	S
N	K	T	U	E	S	I	I	V	O	E	T	E	N	L	E
I	I	S	O	W	A	C	E	N	H	O	O	F	D	I	I
B	W	U	R	U	C	H	F	I	H	T	H	E	S	N	T
R	T	W	V	O	E	T	R	E	F	L	E	X	E	G	O
E	N	E	S	R	E	G	E	I	L	V	P	O	T	I	M
V	O	B	D	V	M	E	N	S	T	R	U	A	T	I	E

BEDDING	ONTBIJT
BEWUSTWORDING	ONTWIKKELING
CYCLUS	OPVLIEGERS
EMOTIE	OVERGANG
HOLISTIC FLOW	RECEPT
HOOFD	ROUW
HORMOON	SCHATKIST
INVESTERING	SEIZOENEN
INZICHT	VERBINDING
LIEFDEVOL	VERLIES
LOSLATEN	VOETEN
MENSTRUATIE	VOETREFLEX
MINDSET	VROUWENCIRKEL
NIEUWSBRIEF	VROUWENKOMPAS
ONDERSTEUNEN	WANDELING

Oplossing

--	--	--	--

Deze woordzoeker is (nog) niet digitaal invulbaar.
De woordzoeker kan eerst uitgeprint worden en dan ingevuld worden.



Extra tip

Soms is het fijn om af en toe een zacht bericht in je mailbox te ontvangen. Geen stortvloed aan informatie, maar een klein moment van herkenning, inspiratie of een liefdevolle herinnering dat je niet alles alleen hoeft te doen.

Met mijn nieuwsbrief neem ik je mee in de stroom van de seizoenen. Je ontvangt zachte tips, kleine rituelen, recepten die je hormonen ondersteunen en het laatste nieuws over mijn aanbod. Het voelt alsof er even iemand naast je gaat zitten met een kop thee en vraagt: "Hoe gaat het echt met je?"

Wil je ook meelezen? Je bent van harte welkom

[CLICK HERE](#)

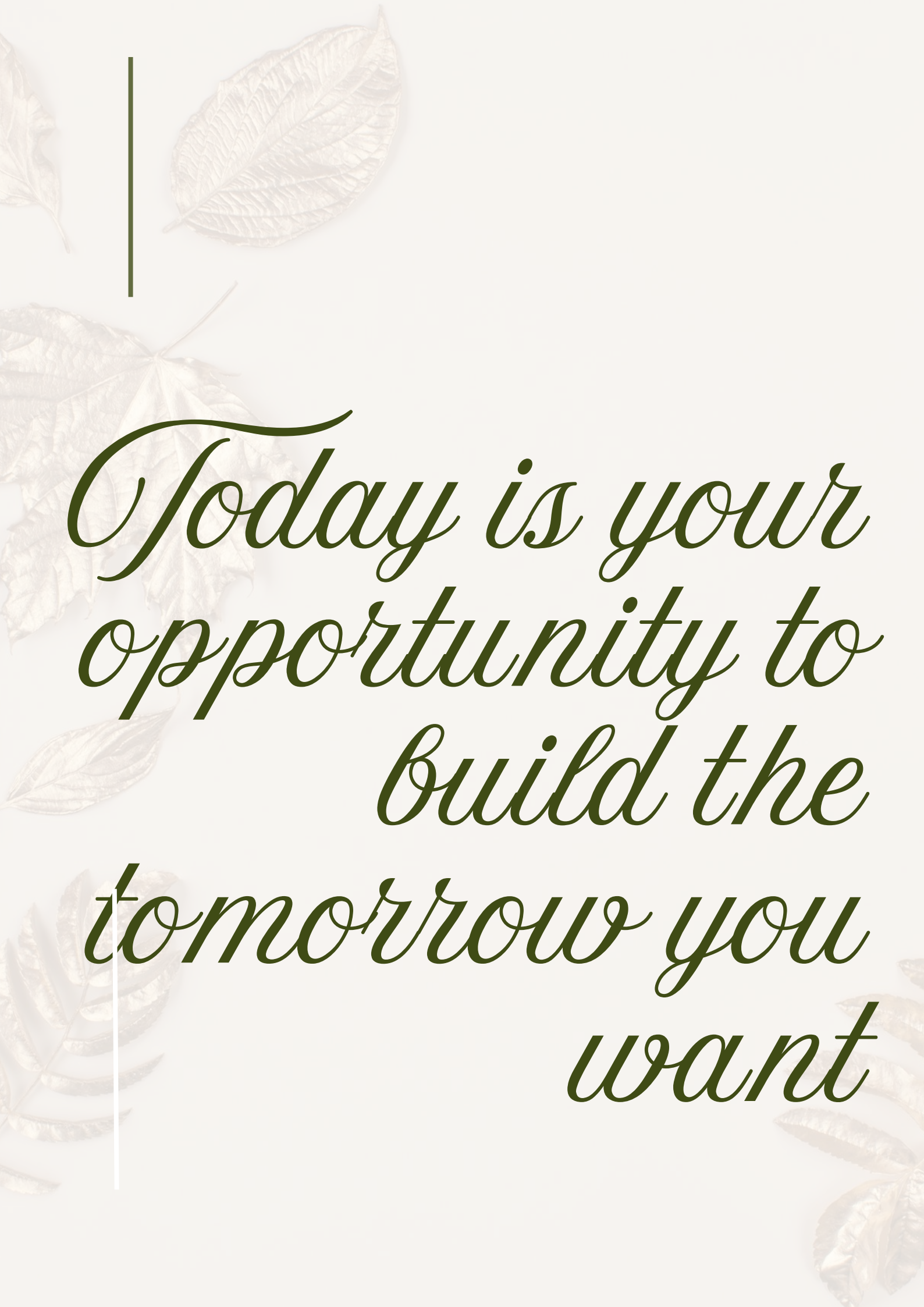




Geofdata In contact

Alle praktische info op
één plek. Zodat jij
makkelijk de stap kunt
zetten die bij jou past.

10

The background features several dried, pressed leaves in shades of light green and yellow, scattered across the page. Two thin vertical lines are present: a dark green line on the left side, positioned near the top, and a white line on the left side, positioned lower down.

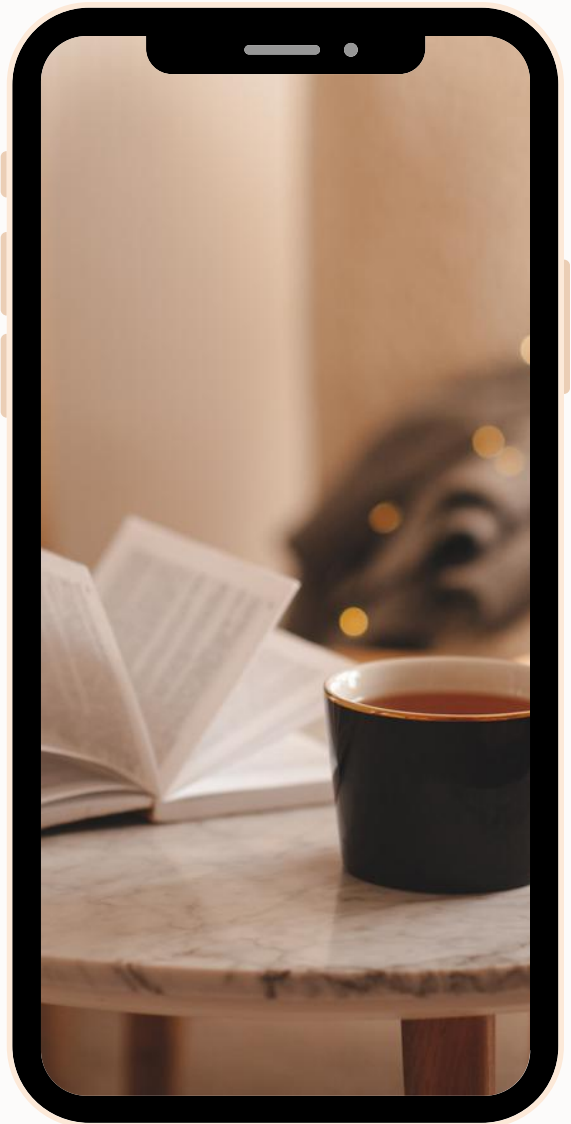
*Today is your
opportunity to
build the
tomorrow you
want*

Wil je op de hoogte blijven?

VOEL JE WELKOM, PRECIES
ZOALS JE BENT.

Schrijf je in voor mijn nieuwsbrief.
Je ontvangt zachte inspiratie,
seizoensrituelen en het nieuwste
aanbod direct in je inbox.

[CLICK HERE](#)





Contact gegevens

VOEL JE WELKOM – IK HOOR GRAAG VAN JE



Neem hier
contact op

Of je nu nieuwsgierig bent naar een sessie, een cirkel of gewoon een vraag wilt stellen – je bent welkom om contact op te nemen. Soms is één berichtje genoeg om een eerste stap te zetten.

Naam: Marianne van Leeuwen

Praktijknaam: Holistic Flow

Adres: Bikkelen 2a, 6658 Beneden-Leeuwen

E-mail: info@holisticflow.nl

Website: www.holisticflow.nl

Volgende editie 1 december 2025



Geofasturk Stidspad

Een overzicht van de
komende maanden en
een inspirerende blik op
het jaarritme.

1 1



Wat er onderweg is

Een blik vooruit: dit zijn de zaadjes die de komende tijd tot bloei mogen komen. Exacte data volgen, maar zo krijg je alvast een idee wanneer je iets nieuws kunt verwachten.

Najaar 2025

- 01 • Cursus Voetreflex voor Thuis – online modules + praktijkdag
- Eerste kaarten uit het 5 Elementen Deck – sneak preview via nieuwsbrief
 - Webshop (eerste producten) – likdoornpakket & voetfit startpakket

Winter 2025/2026

- 02 • E-book: Jouw hormonen, jouw kracht (Boekenreeks deel 2)
- Seizoenskaarten – Winter – rituelen & reflecties in kaartvorm
 - Online mini-programma: Detox in de overgang

Lente 2026

- 03 • Kaartendeck Voel je Slank – inclusief mini-boekje met rituelen
- Zelfzorg door de seizoenen – Lente editie (online mini-cursus)
 - Baked Oats bundel – Lente

Zomer 2026

- 04 • Seizoenskaarten – Zomer
- Online programma: Hormoonvriendelijke recepten & rituelen
 - Workshopdag Chi Kung voor vrouwen

Najaar 2026

- 05 • Boekenreeks deel 3 – De kunst van jezelf zijn (werktitel)
- Volledige 5 Elementen Deck (kaarten + handleiding)
 - Zelfzorg door de seizoenen – Najaar editie

Dit tijdspad is een bedding, geen strakke planning. Alles mag meebewegen met de seizoenen en met wat het leven brengt. Zie het als een uitnodiging om nieuwsgierig te blijven naar wat komt.



Dankjewel

Lieve vrouw,

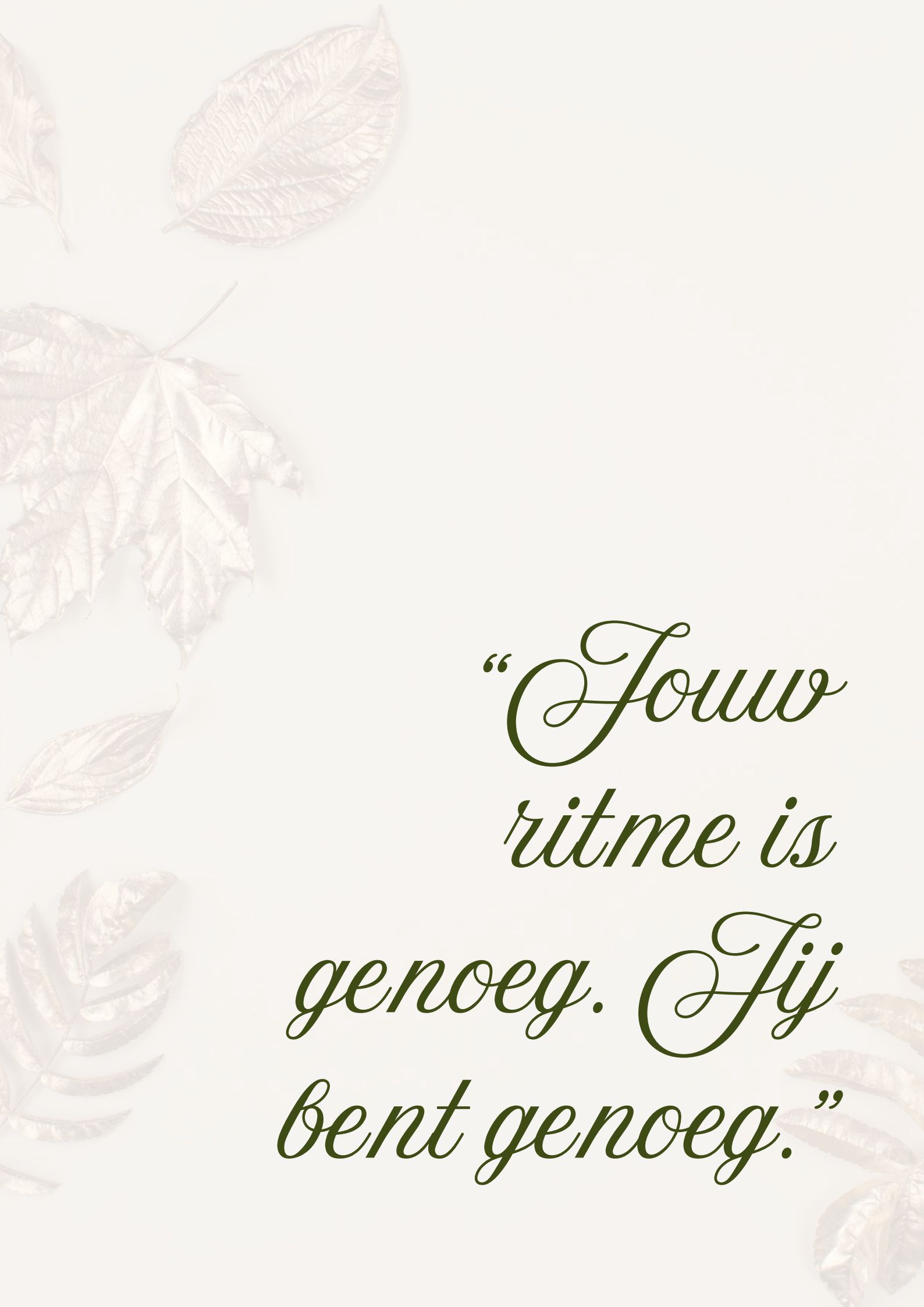
Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om dit magazine te lezen. Misschien heb je iets herkend, misschien voelde je inspiratie of werd je gewoon even stil. Wat het ook was: ik hoop dat je iets hebt meegenomen dat je dichterbij jezelf brengt.

Holistic Flow, en nu ook Het Vrouwenkompas, is ontstaan vanuit een wens: vrouwen een bedding geven. Een plek waar je niet hoeft te vechten of te haasten, maar mag vertragen, verzachten en thuiskomen. Ik hoop dat dit magazine voor jou als een klein kompas voelt: een zachte gids die je eraan herinnert dat je altijd mag kiezen voor jezelf, je eigen ritme en je eigen kracht.

Weet dat je welkom bent – in een sessie, bij een cirkel, tijdens een lezing of gewoon via een berichtje. Je hoeft de weg nooit alleen te lopen.

Met zachtheid en dankbaarheid,

Marianne van Leeuwen



*“Jouw
ritme is
genoeg. Jij
bent genoeg.”*

VOLGENDE EDITIE ROND
1 DECEMBER 2025

KIJK JE ER AL NAAR UIT?

