

2E EDITIE



HOLISTIC FLOW MAGAZINE WINTER 2025/2026

Het Vrouwenkompas



DE ZACHTE TERUGKEER NAAR BINNEN





Inhoud

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



- 1 WELKOM
- 2 STILTE & HET LICHT NAAR
BINNEN
- 3 DE VROUW: LICHAAM ALS
KOMPAS
- 4 ONCOLOGIE &
- 5 VERZACHTING
- 6 ROUW & VERLIES
FIBROMYALGIE
- 7 DE 5 ELEMENTENOLIE +
LESDAG
- 8 WINTERSELECTIE VAN JOUW
AANBOD
- 9 AGENDA
- 10 CADEAUTJES VOOR JOU
- 11 INSPIRATIE & COLUMN
- 12 BEDANKT

*Je hoeft niet te
bloeien in de winter.
Wortelen is genoeg*





Geofastur Mekkon

10





Welkom

De zachte terugkeer naar binnen

De winter is een seizoen dat ons niet vraagt om harder te lopen, maar om langzamer te leven. Terwijl de wereld haar tempo lijkt vast te houden, nodigt de natuur jou uit om het jouwe te vinden. De bomen staan stil. De aarde ademt onder de grond. Het licht wordt zachter. En ergens, diep vanbinnen, gebeurt hetzelfde bij jou.

Dit is de tijd waarin je mag thuiskomen bij jezelf. Zonder haast. Zonder verwachtingen. Alleen jij, je adem en de ruimte om te voelen wat er in je leeft.

Het Vrouwenkompas – Wintereditie is een gids voor precies dat moment. Geen tijdschrift dat je vluchtig doorbladert, maar een zachte bedding waar je even in kunt zakken. Een plek waar kennis en intuïtie elkaar ontmoeten.

Waar jij je eigen ritme mag volgen, en waar je herinnert wordt aan een waarheid die vrouwen al eeuwen kennen: dat onze kracht groeit in de stilte.

In deze editie neem ik je mee naar binnen. Naar jouw innerlijke licht, dat zelfs in de donkerste dagen nooit uitgaat. We verkennen samen de wijsheid van de winter, de zachtheid van rituelen, de helende kracht van voeding, en de warme gloed van verbinding. Je vindt hier verdieping én inspiratie, rust én richting.

Of je dit magazine nu met een warme kop thee leest, onder een dekentje op de bank, of tussen de bedrijven door: laat het een anker zijn. Een herinnering dat jij jezelf niet hoeft kwijt te raken in de drukte van december of de lange stilte van januari.

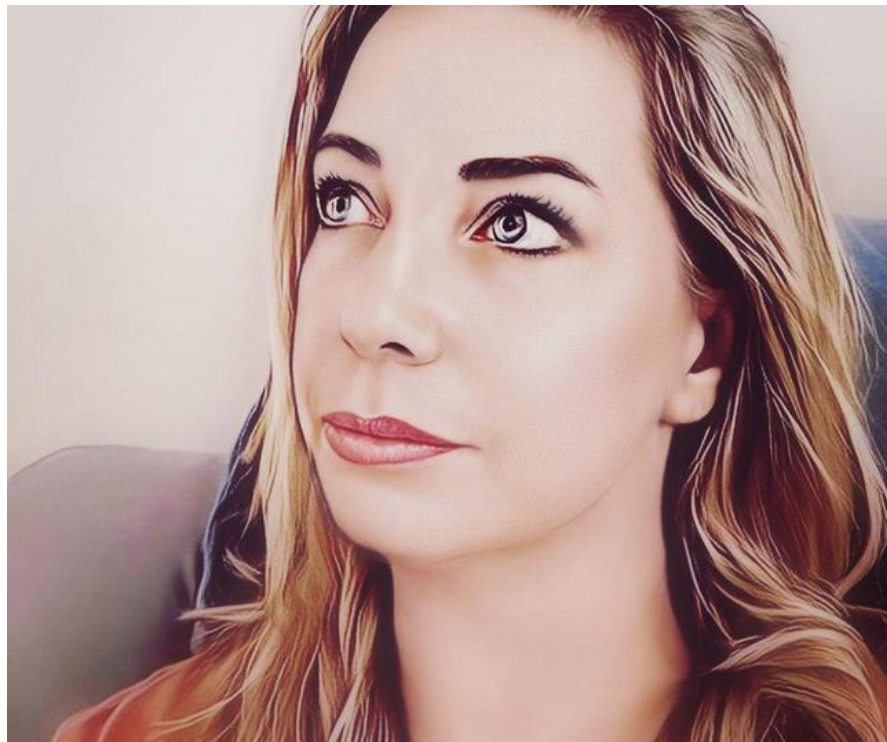
Liefs, Marianne

**Je bent hier. Je ademt. En dat
is voldoende.**

**Welkom in dit seizoen.
Welkom in jezelf.
Welkom in Het**

**Vrouwenkompas –
Wintereditie: Stilte & Het
Licht van Binnen.**





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.



The background is a soft-focus image of a warm, golden light source, likely the sun, creating a bokeh effect with out-of-focus light spots. A white vertical band runs down the center of the image, serving as a background for the text. In the foreground, a portion of a white, textured object, possibly a ceramic cup or bowl, is visible on the right side.

Geofabrik

Stille & het licht van binnen

02

Stilte & en het licht naar binnen

EEN ZACHTE TERUGKEER NAAR JEZELF

De winter nodigt ons uit om te vertragen. Waar de herfst je vraagt los te laten, vraagt de winter je om stil te staan. Niet als stilstand, maar als bedding. Als een zachte pauze in een wereld die altijd doorgaat. Het zijn de korte dagen en de lange nachten die iets in je aanraken: een verlangen naar rust, naar warmte, naar die diepe laag in jezelf waar alles even mag zijn.

We zijn zo gewend om te bewegen, te rennen, te dragen. Maar onder de oppervlakte ligt een wijsheid die alleen hoorbaar wordt als het stil wordt. In de winter keert de natuur naar binnen — en jij mag daarin meebewegen. Je hoeft niets te bewijzen. Je mag landen. Luisteren. Voelen wat er van binnen leeft.

In deze tijd van het jaar wordt je innerlijke vuur belangrijker dan ooit. Dat kleine vlammetje dat vertelt waar je heen wilt, wat je nodig hebt, wat je wilt koesteren. De winter vraagt niet om grote stappen, maar om aandacht. Micro-momenten van contact met jezelf. Een warme kop thee. Een ademhaling dieper dan normaal. Een hand op je buik. Een voet die je bewust op de grond zet.

Dit hoofdstuk is een uitnodiging om jouw licht van binnen weer te voelen. Niet het felle, vurige licht van de zomer, maar het stille, warme gloedje van binnenuit. Het licht dat zegt: “Je bent hier. En dat is genoeg.”



Ritueel: De adem van het innerlijke licht

Ga zitten op een rustige plek. Voeten op de grond. Je handen rusten op je onderbuik.

Sluit je ogen en adem drie keer diep in en uit.

Stel je daarna voor dat er in je onderbuik een klein, zacht licht brandt; een gloed die niet dooft, zelfs niet wanneer jij moe bent.

Met elke inademing voed je dit licht.

Met elke uitademing verspreidt het zich iets verder door je lichaam.

Blijf drie minuten ademen.

Voel hoe dit innerlijke licht verzacht, verwarmt en grondt.



Recept

VERWARMENDE OATS MET KANEEL & PEER

Ingrediënten (1 portie):

- 40 gr havermout
- warme amandelmelk
- peer in stukjes
- ½ tl kaneel
- walnoten
- klein snufje gember

Bereiding:

1. Verwarm de amandelmelk, voeg de havermout toe en laat zacht garen.
2. Voeg peer en kaneel toe voor zoetheid en warmte.
3. Werk af met walnoten en een snufje gember voor die diepe winter-energie.

Tip: Dit recept ondersteunt vooral het Water-element volgens TCG: nieren, bijnieren, rust, regeneratie.

*“In mijn stilte vind ik mijn kracht.
In mijn rust vind ik mijn licht.”*



Mini-oefening

DRUKPUNT VOOR WINTERRUST



**Masseren van het punt Nier 1:
het eerste nierpunt onder de bal van de voet.**

- Breng je duim naar het kuiltje onder de bal van de voet.
- Maak kleine cirkelende bewegingen.
- Adem rustig in en uit.

Dit punt kalmeert de geest, verankert energie en brengt je terug in je lichaam.

Perfect voor winterdagen.



Geofastiek

De vrouw: lichaam als kompas

03

De vrouw

Het vrouwenlichaam leeft in ritmes. Waar de wereld vaak vraagt om een constante stroom van presteren, aanpassen, doorgaan, vertelt jouw lichaam juist een ander verhaal. Een verhaal van golven. Van periodes van licht en periodes van donker. Van kracht en van zachtheid. Van cyclisch bewegen in plaats van lineair vooruit.

Onze hormonen, emoties en energie zijn geen willekeurige schommelingen, ze zijn ons kompas. Ze vertellen ons wanneer we mogen vertragen, wanneer we mogen groeien, wanneer we met vuur mogen leven en wanneer we naar binnen mogen keren.

”

Lichaam als kompas



Toch zijn we deze taal onderweg een beetje kwijtgeraakt. We zijn gaan geloven dat we “normaal” moeten functioneren, elke dag hetzelfde, steeds gelijk. Maar het vrouwenlichaam fluistert: “Je bent niet gemaakt om altijd hetzelfde te zijn.”

In dat besef ligt een enorme kracht. Wanneer je jouw lichaam gaat lezen; de kleine signalen, de subtiele veranderingen, de momenten waarop je meer of minder ruimte hebt, ontstaat er een diepe vorm van zelfvertrouwen. Je hoeft niets te forceren. Je hoeft alleen te luisteren.

Dit hoofdstuk is een ode aan die innerlijke wijsheid. Een herinnering dat je niet kapot bent als je moe bent. Dat je niet lastig bent als je emoties veranderen. Dat je niet onstabiel bent als je ritme verschuift.

Je bent mens. Vrouw. Cyclisch.

En precies daarin ligt jouw kracht.



De taal van je lichaam

Soms spreekt je lichaam heel duidelijk.

De spanning in je schouders. De zwaarte in je buik. Een gevoel van onrust dat je niet kunt plaatsen.

Soms spreekt het zachter.

Een intuïtief nee. Een verlangen naar rust. Een plotselinge zin om op te ruimen, te creëren, te wandelen, te huilen.

Het vrouwenlichaam communiceert altijd. Het is aan ons om weer te leren verstaan.

Hormonen als boodschappers

Hormonen worden vaak gezien als lastige factoren die ons "instabiel" maken.

Maar eigenlijk zijn het boodschappers.

Ze vertellen je wat je nodig hebt:

- meer rust
- meer voeding
- meer beweging
- meer begrenzing
- of juist meer ruimte

Zodra je die boodschappen leert herkennen, verandert je relatie met jezelf. Wat eerst chaos leek, wordt helderheid. Wat eerst strijd was, wordt begrip.



Een mini-oefening Stem eens af

Ga even staan.

Voeten op de grond.

Adem in.

Adem uit.

Vraag jezelf:

Waar zit mijn energie vandaag?

Wat heeft mijn lichaam nu van mij nodig?

Wat zegt mijn ritme mij, als ik eerlijk durf te luisteren?

Laat het antwoord niet uit je hoofd komen, maar uit je lijf.

Verdieping

Wil je dieper duiken in jouw ritmes, hormonen of vrouwelijkheid?

In dit magazine vind je later verwijzingen naar:

- het e-book De taal van je hormonen
- sessies & trajecten die aansluiten op hormonale balans
- voetreflex bij hormonale klachten
- online cursussen zoals Mindset bij Afvallen – Voel je Slank

Alles vanuit dezelfde bedding: jouw lichaam als kompas.

**“Je hoeft het niet alleen te ontdekken.
Je lichaam weet de weg.
Ik help je graag luisteren”**

[CLICK HERE](#)



Wil je dieper leren luisteren naar je lichaam, je hormonen of je vrouwelijke ritme? In mijn praktijk en online vind je verschillende ingangen om jouw vrouw-zijn beter te begrijpen en te ondersteunen:

- **Voetreflex Plus Hormonen & Vrouwelijke Balans**

Een zachte, diepwerkende behandeling die je helpt gronden, ontspannen en je hormonen in beweging brengt.

- **Online cursussen voor vrouwen**

Van Mindset bij Afvallen – Voel je Slank tot hormonale e-books, mini-programma's en rituelen voor elke fase van het vrouw-zijn.

- **E-books & rituelen**

Onder meer De Taal van je Hormonen en seizoensgebonden recepten en oefeningen die aansluiten op jouw natuurlijke ritme.

- **Vrouwencirkels**

Voor wie verdieping zoekt, herkenning, of simpelweg een plek waar je niet perfect hoeft te zijn — alleen jezelf.





Geofabrik

Ontologie & Verzeichnung

04

Oncologie & verzachting

ZORG IN KWETSBARE TIJDEN

Wanneer een vrouw in een oncologisch traject belandt, verandert niet alleen haar lichaam; haar hele wereld verschuift mee. Tijd voelt anders. Het lijf reageert anders. En ergens tussen ziekenhuisbezoeken, scans, uitslagen en behandelingen ontstaat er een stille, vaak onzichtbare laag van spanning, onzekerheid en vermoeidheid.

Dit hoofdstuk is een plek waar die laag even mag ademen.

Want middenin het medische geweld is er een vorm van zorg die niet meetbaar is, maar wél voelbaar. De zorg die verzacht. Die vertraagt. Die je lichaam weer herinnert aan veiligheid.

Dat is waar oncologische voetreflex en holistische ondersteuning een rol spelen: niet als vervanging van behandeling, maar als bedding, als aanvulling. Als een plek waar het lichaam niet hoeft te vechten, maar mag rusten.



*Mijn lichaam is geen project,
maar een kompas*

Oncologie & verzachting

EEN LICHAAM DAT ZOVEEL DRAAGT

Wanneer je door een oncologisch proces gaat, raakt je lichaam letterlijk en figuurlijk uit balans.

Niet alleen door de ziekte zelf, maar ook door:

- medicatie
- spanning
- verstoringen in energiehouding
- pijn
- vermoeidheid
- verlies van lichaamsvertrouwen

Veel vrouwen herkennen dat hun lichaam “anders voelt”, alsof ze even niet meer weten waar ze zichzelf kwijt zijn geraakt.

Aanraking; zachte, rustige, veilige aanraking, kan dan een bron van herinnering worden. Een terugkeer naar jezelf.

Geen therapie die iets dóet, maar therapie die iets laat.

*Laat aarde
Laat zakken
Laat rusten*



Oncologie & verzachting

VOOR VROUWEN DIE EVEN WILLEN ADEMEN

Ik zie vrouwen die zeggen dat ze sterk moeten zijn.

Die met een glimlach doorbewegen terwijl ze van binnen eigenlijk willen schreeuwen.

Ik zie ook de stilte, de angst, het verdriet dat nauwelijks woorden krijgt.

In deze behandelvorm is ruimte voor beide.

Voor jouw verhaal.

Voor jouw stilte.

Voor jouw lichaam dat zóveel meer is dan een diagnoseregel.

Je hoeft niet dapper te zijn. Je hoeft alleen aanwezig te zijn.

De rest mag ik dragen, even, voor jou.



*Mijn lichaam mag rusten.
Ik hoef niets te bewijzen om
zorg te verdienen.*

Oncologie & verzachting

EEN MOMENT VAN VEILIGHEID

Leg je hand op je hart.
Sluit je ogen.
Adem langzaam in, langzaam uit.

Zeg zachtjes tegen jezelf:
Hier ben ik. Ik ben veilig genoeg voor dit moment.”

Herhaal het drie keer.
Voel dat je niet de ziekte bént — je bént jezelf.
Met alles wat je voelt en alles wat je nog niet kunt voelen.

*Mini-oefening:
Een moment van veiligheid*



Oncologie & verzachting

VERBINDING MET MIJN WERK ALS VERPLEEGKUNDIGE

Mijn werk in de oncologische zorg is geworteld in mijn verpleegkundige achtergrond.

Ik kijk naar het hele plaatje:

- wat je lijf nodig heeft
- wat je emoties doen
- hoe je slaapt
- hoe je ademt
- wat spanning met je zenuwstelsel doet
- en hoe kleine aanrakingen grote verschuivingen kunnen brengen

Zorg mag menselijk blijven.

En dát is waar deze behandeling voor staat.

In verbinding



"Je bent welkom, precies zoals je bent, met alles wat je meedraagt. Via mijn website vind je meer informatie en kun je een afspraak plannen"

[CLICK HERE](#)



Wil je ervaren wat oncologische voetreflex voor jou, of voor een dierbare, kan betekenen? In mijn praktijk bied ik:

• **Oncologische voetreflex; ontspanning & herstel**

Een zachte, veilige behandeling die je lichaam helpt spanning los te laten en je energie te ondersteunen tijdens of na medische trajecten.

• **Ruimte voor jouw verhaal**

Een laagdrempelige, warme sessie waarin jij centraal staat en niet de ziekte.

• **Ondersteuning tussen behandelingen**

Voor vrouwen die rust willen tussen chemotherapie, bestraling of controles.

“

*De winter vraagt niets van
je, behalve dat je luistert*





Homemade Desserts & Treats

50



Rouw & verlies

DE STILLE KAMERS VAN HET HART



Rouw is geen gebeurtenis.

Het is een landschap.

Een plek in jezelf waar je niet omheen kunt, maar waar je langzaam doorheen leert bewegen.

Soms komt verlies plotseling.

Soms glijdt het langzaam je leven binnen, tot je op een ochtend wakker wordt en voelt: er is iets veranderd, er is iets weg.

Een geliefde.

Gezondheid.

Een droom.

Een toekomstbeeld.

Een deel van jezelf.



Rouw laat zich niet temmen. Het past zich niet aan jouw tempo aan. Het heeft zijn eigen ritme; soms zacht, soms scherp, soms onverwacht in alle hevigheid terugkerend op een moment dat je dacht dat je er "doorheen" was.

Maar rouw is niet alleen donker.

Rouw is liefde die geen weg meer vindt.

Rouw is verbinding die in jezelf verder leeft.

En rouw is een uitnodiging, hoe pijnlijk ook, om jezelf opnieuw te vinden in een wereld die anders is geworden.

Rouw & verlies

WAT JE VOELT, MAG ER ZIJN



Veel vrouwen vertellen mij hetzelfde:

"Ik weet niet of ik het goed doe."

Alsof rouw een toets is die je kunt halen of falen.

Alsof je sneller zou moeten genezen, minder zou moeten voelen, sterker zou moeten zijn.

Maar rouw is geen taak.

Het is een beweging.

Je mag huilen.

Je mag lachen.

Je mag boos zijn.

Je mag leeg voelen.

Je mag ruimte zoeken of stilte nodig hebben.

Rouw volgt geen rechte lijn.

Het is een golf die komt en gaat, en soms als een storm over je heen slaat.

En dat is normaal.

Dat is menselijk.

Dat is liefde.

EEN MINI-RITUEEL ADEMEN IN WAT ER IS

Ga een moment zitten.

Plaats je voeten stevig op de grond.

Leg één hand op je hart, de andere op je buik.

Zeg in stilte:

"Wat ik voel, mag er zijn."

Adem diep in door je neus.

Blijf even in de stilte hangen.

Adem langzaam uit door je mond.

Doe dit drie keer.

Niet om beter te worden.

Maar om ruimte te maken voor jezelf.



Rouw & verlies

DE SUBTIELE ROUW DIE NIET ALTIJD HERKEND WORDT



Rouw gaat niet alleen over overlijden.

Het kan ook zitten in:

- verlies van gezondheid
- verlies van hormoonbalans en vrouwelijkheid
- verlies van energie
- verlies van werk
- verlies van identiteit
- verlies van vertrouwen in je lichaam

Vrouwen rouwen vaak in stilte.

Ze dragen, zorgen, ademen door — tot het lichaam zachtjes begint te fluisteren dat het tijd is voor erkenning.

Voor een plek om te landen.

Voor iemand die luistert zonder te willen repareren.

VOETREFLEX EN ROUW: AANRAKING DIE TROOST BRENGT

Zachte aanraking kan iets openen wat woorden niet raken.

Het helpt je lichaam spanning los te laten die je al te lang hebt vastgehouden.

Je adem zakt.

Je schouders zakken.

Je energie vindt een nieuw ritme.

Bij rouw richt ik de behandeling op:

- diepe ontspanning
- het kalmeren van het zenuwstelsel
- het verzachten van verdriet dat vastzit in het lichaam
- het terugvinden van groning en veiligheid
- ruimte maken voor adem, rust en nieuwe innerlijke kracht

Het is geen therapie om je verdriet weg te nemen, het is zorg die jou draagt terwijl jij door je landschap beweegt.



“

*Zacht inzicht voor dit moment:
“Rouw verandert niet wie je bent.
Het onthult wie je kunt worden.”*

**"Rouw verandert niet wie
je bent.
Het onthult wie je kunt
worden."**

[CLICK HERE](#)



Heb je behoefte aan ondersteuning in een periode van verlies?
In mijn praktijk bied ik:

• **Rouw & verlies – Voetreflex Plus**

Diepe ontspanning en zachte troost voor een lichaam dat te veel draagt.

• **Holistische begeleiding**

Ruimte voor jouw verhaal, ritme, emoties en de fysieke impact van rouw.

• **Zachte ondersteuning bij overgangsfasen**

Voor vrouwen die verlies ervaren na ziekte, een diagnose, de overgang, of een grote levensverandering.

Je mag komen zoals je bent, ook als je het nog niet onder woorden kunt brengen.





Geofastur *Hibernaqualge*

90

Fibromyalgie

TUSSEN KRACHT EN KWETSBAARHEID



Fibromyalgie is geen ziekte die je van de buitenkant kunt zien.

Het is een stille metgezel die zich ergens tussen de spieren, het bindweefsel en het zenuwstelsel nestelt en daar een eigen ritme bepaalt.

Veel vrouwen omschrijven het als leven met een lichaam dat niet altijd voorspelbaar is. Dagen waarop alles lijkt te lukken, worden afgewisseld met dagen waarop het lijf plotseling protesteert. Niet omdat je iets fout doet, maar omdat fibromyalgie een lichaam vraagt om anders te bewegen, anders te luisteren, anders te leven.

Dit hoofdstuk is een plek van herkenning voor vrouwen die dagelijks balans zoeken tussen kracht en kwetsbaarheid. Een plek waar de pijn eindelijk woorden krijgt; en jij erkenning.

FIBROMYALGIE IS MEER DAN PIJN

Het is vermoeidheid die dieper zit dan slapen kan oplossen.

Het is spanning die zich vastzet in spieren en pezen. Het is overprikkeling, ruis in je zenuwstelsel, een lichaam dat soms sneller reageert dan jij kunt bijhouden.

En toch... vrouwen met fibromyalgie zijn vaak ongelooflijk krachtig.

Ze worden creatief in hoe ze hun energie verdelen.

Ze leren luisteren naar hun lichaam op een manier die veel mensen nooit zullen begrijpen.

Je draagt meer dan anderen zien, en je houdt meer vol dan je zelf soms doorhebt.

Fibromyalgie

DE IMPACT OP HET VROUWENLICHAAM



Fibromyalgie raakt niet alleen spieren; het raakt hormonen, slaap, stemming en verwerking.

Veel vrouwen herkennen:

- fluctuerende hormonen
- meer klachten in stressperiodes
- slechtere slaap
- gevoeligheid voor kou, vocht en spanning
- wisselende energie
- die typische “fibrofog”: een mist in het hoofd

Fibromyalgie vraagt niet om hardere aanpak.
Het vraagt om zachtere keuze.

Een manier van leven die niet duwt, maar ondersteunt.

DE WAARDE VAN VOETREFLEX BIJ FIBROMYALGIE

VoetreflexPlus kan een diepe laag van ontspanning brengen bij fibromyalgie zonder dat het lichaam overprikkeld raakt.

De behandeling richt zich op:

- ontprikkelen van het zenuwstelsel
- verzachten van spier- en bindweefselspanning
- verbeteren van slaap
- meer draagkracht
- emotionele ontlading
- versterken van het energetisch systeem

En het mooiste: het lichaam hoeft niets te presteren.

Het mag zakken.

Ademen, loslaten en ontspannen.

Veel vrouwen ervaren na een behandeling:

“Eindelijk rust in mijn lijf. En weer ruimte in mijn hoofd.”

Fibromyalgie

MINI-OEFENING: ADEMRUIMTE VOOR PIJNLIJKE SPIEREN



Ga rustig zitten.

Adem drie keer diep in en uit.

Breng je aandacht naar een plek in je lichaam die zwaar voelt.

Adem ernaartoe.

Niet om de pijn weg te duwen, maar om ruimte te creëren.

Stel je voor dat je met iedere uitademing een stukje spanning laat wegvloeien.

Doe dit één minuut.

Zacht.

Vriendelijk.

Liefdevol naar jezelf.

*“Pijn maakt je niet zwak.
Het maakt je wijs.”*

**"Pijn maakt je niet zwak.
Het maakt je wijs."**

[KLIK HIER](#)



Voor vrouwen met fibromyalgie bied ik:

- **Voetreflex bij Fibromyalgie**

Specifieke, zachte technieken die passen bij overprikkeling en diepe ontspanning brengen.

- **Holistische begeleiding**

Van hormoonbalans tot leefstijl, emoties en energetische ondersteuning.

- **Cursus voetreflex bij Fibromyalgie (voor therapeuten)**

Waarbij jouw eigen ervaringen en kennis samenkomen met een therapeutische aanpak.

Je hoeft je niet groot te houden.
Je bent welkom met alles wat er is.



Geofabrik

De 5 elementen knuidentie

170

De 5 elementen kruidenolie

WARMTE, WIJSHEID EN VROUWELIJKE ZACHTHEID IN ÉÉN DRUPPEL

In een wereld waar alles snel gaat, is er iets bijna heiligs aan een olie die vraagt om langzamer bewegen. De 5 elementen kruidenolie is meer dan een geur, meer dan een verzorgingsproduct; het is een ritueel. Een aanraking. Een herinnering aan de wijsheid van jouw lichaam.

Deze olie is ontstaan vanuit mijn liefde voor de elementenleer uit de Traditionele Chinese Geneeskunde én mijn diepe ervaring als therapeut. Elke olie draagt de energie van een element, de emotie die daarbij hoort, én de fysieke laag die het ondersteunt. Het is zorg die doorwerkt in huid, systeem, zenuwen én ziel.

In de winter vraagt ons lichaam om warmte. Zachtheid. Bescherming. Maar óók om die stille kracht die van binnenuit groeit. De 5 elementen kruidenolie sluit daar naadloos op aan: verwarmend wanneer je verkrampt, verhelderend wanneer je zwaar voelt, grondend wanneer je hoofd overstroomt.

Dit is olie die je niet zomaar aanbrengt.
Dit is olie die je léést, net zoals je lichaam.

”

*“In de stilte vind ik mijn
waarheid.”*



De 5 elementen kruidenolie

WAT DIT ZO BIJZONDER MAAKT

De 5-Elementen Kruidenolie is samengesteld om te werken op meerdere lagen.

Lichamelijk:

- ontspanning van spieren en bindweefsel
- ontprikkelen van zenuwstelsel
- doorstroming in voeten en meridianen

Energetisch:

- harmoniseren van de vijf elementen
- balanceren van je energetische systeem
- ondersteunen bij seizoenswisselingen

Emotioneel:

- vermindering van spanning, angst of onrust
- verzachting van verdriet
- versterken van vertrouwen en innerlijke kracht

Omdat jij precies weet wat een voet, een meridiaan of een orgaan vertelt, krijg je met deze olie een tool in handen die je verdiept.

”

*“Mijn warmte komt van binnen.
Ik vertrouw op mijn eigen vuur.”*



Symboliek van de 5 Elementen

EEN INNERLIJK KOMPAS VOOR LICHAAM, ENERGIE EN EMOTIE

De vijf elementen — Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water — vormen een oeroude manier om naar het leven, je gezondheid en je emoties te kijken. Ze helpen je begrijpen waar je staat, wat je voelt en wat je nodig hebt.

Ieder element vertelt een verhaal. Een beweging. Een kwaliteit. Een innerlijke richting.

Zie deze elementen als spiegels: zachte gidsen die je uitnodigen om jezelf beter te leren kennen.

HOUT: GROEI, RICHTING & BEWEGING

Seizoen: Lente

Kleur: Groen

Beweging: Vooruit, omhoog

Energie: Groei, visie, daadkracht

Emotie: Frustratie → naar creativiteit

Hout is het element dat je vooruit helpt wanneer je vastloopt.

Wanneer je voelt dat je teveel in je hoofd zit, geen richting hebt of snel geïrriteerd raakt — dan is Hout je kompas. Het opent ruimte. Het zet je weer in beweging.

Hout fluistert:

“Kies jouw richting. Je mag groeien.”

Met elke druppel breng ik mijn energie
terug in balans.



Symboliek van de 5 Elementen

VUUR: VREUGDE, VERBINDING & LICHT

Seizoen: Zomer

Kleur: Rood

Beweging: Opengaan

Energie: Warmte, liefde, expressie

Emotie: Onrust → naar vreugde

Vuur is het element van hartenergie: verbinding, passie, lachen, stralen.

Wanneer je leeg voelt, te veel in je hoofd zit of je warmte mist, brengt Vuur je terug naar je hart.

Vuur fluistert:

"Durf licht te geven. Durf je hart te openen."

AARDE: STABILITEIT, ZORG & GEBORGENHEID

Seizoen: Late zomer

Kleur: Geel

Beweging: Midden, naar binnen

Energie: Voeding, veiligheid, rust

Emotie: Piekerdenken → naar vertrouwen

Aarde is het centrum. De bedding.

Wanneer je uit balans raakt door zorgen, onrust of te veel denken, helpt Aarde je om weer te zakken.

Ze brengt balans tussen geven en ontvangen.

Aarde fluistert:

"Zorg voor jezelf zoals je voor een ander zou zorgen."



Ik laat de elementen door mij heen stromen.



Symboliek van de 5 Elementen

METAAL: LOSLATEN, HELDERHEID & INZICHT

Seizoen: Herfst

Kleur: wit

Beweging: Naar beneden, naar binnen

Energie: Ruimte, lucht, helderheid

Emotie: Verdriet → naar acceptatie

Metaal is het element dat je helpt opruimen — letterlijk en energetisch. Het geeft helderheid, structuur en ruimte. Wanneer je vasthoudt aan iets dat niet meer bij je past, helpt Metaal je om zacht te laten gaan.

Metaal fluistert:

“Laat los wat zwaar voelt. Adem ruimte in.”

WATER: STILTE, INTUÏTIE & WIJSHEID

Seizoen: Winter

Kleur: Zwart / Blauw

Beweging: Diepte

Energie: Rust, regeneratie, innerlijke kracht

Emotie: Angst → naar vertrouwen

Water is het element van de stilte en de bron. Wanneer je moe bent, leeg loopt of je richting kwijt bent, nodigt Water je uit om naar binnen te keren. Het is de energie van diepe wijsheid — precies passend in jouw wintereditie.

Water fluistert:

“Je kracht groeit in rust. Vertrouw de stroom.”

Mijn lichaam herkent wat het nodig heeft.



De 5 elementen kruidenolie

THERAPEUTISCH GEBRUIK VAN DE 5 ELEMENTEN KRUIDENOLIE

Een dag waarop kennis, intuïtie en aanraking samenkomen.

Deze lesdag is ontwikkeld voor therapeuten die meer willen dan alleen olie gebruiken.

Je leert:

- de energetische werking van de vijf elementen
- hoe je spanning in voeten, meridianen en organen herkent
- hoe je per element een behandeling opbouwt
- hoe je olie gebruikt voor emotionele processen
- hoe je een sessie verdiept met rituelen en kleine aanrakingstechnieken

Je gaat naar huis met:

- vertrouwen
- verdieping
- een eigen ritueel
- én jouw persoonlijke element-analyse

Het is niet alleen een leerdag. Het is een beleving. Een dag waarop je zelf ook zakt, voelt, ontvangt en groeit.

”

*“In de stilte vind ik mijn
waarheid.”*



De 5 elementen kruidenolie

HOE GEBRUIK JE DEZE SYMBOLIEK ZELF

- Sta elk seizoen stil bij welk element je roept.
- Voel welk element je lichaam nodig heeft: beweging, warmte, voeding, ruimte of rust.
- Gebruik (als je wilt) de 5-Elementen Kruidenolie als mini-ritueel bij het element dat jou nu aanspreekt.
- Laat het element je gids zijn voor keuzes, zelfzorg en ritme.

MINI-RITUEEL VOOR THUIS

Breng een klein beetje Water-element olie aan op je handpalmen.

Wrijf zachtjes warm.

Leg je handen 30 seconden op je onderbuik.

Fluister zachtjes:

"Ik mag rusten. Ik mag zakken. Ik mag voelen wat ik nodig heb."

5 elementenolie lesdag

- **Duur:** 8 februari 2026 (10.00 – 16.30)
- **Locatie:** Holistic Flow, Beneden-Leeuwen
- **Investering:** €145,- inclusief handleiding, olieproefset van 5 flesjes olie, thee en certificaat
- **Groepsmaat:** maximaal 8 deelnemers voor persoonlijke aandacht
- **Meer informatie en aanmelden kan via deze link**





“

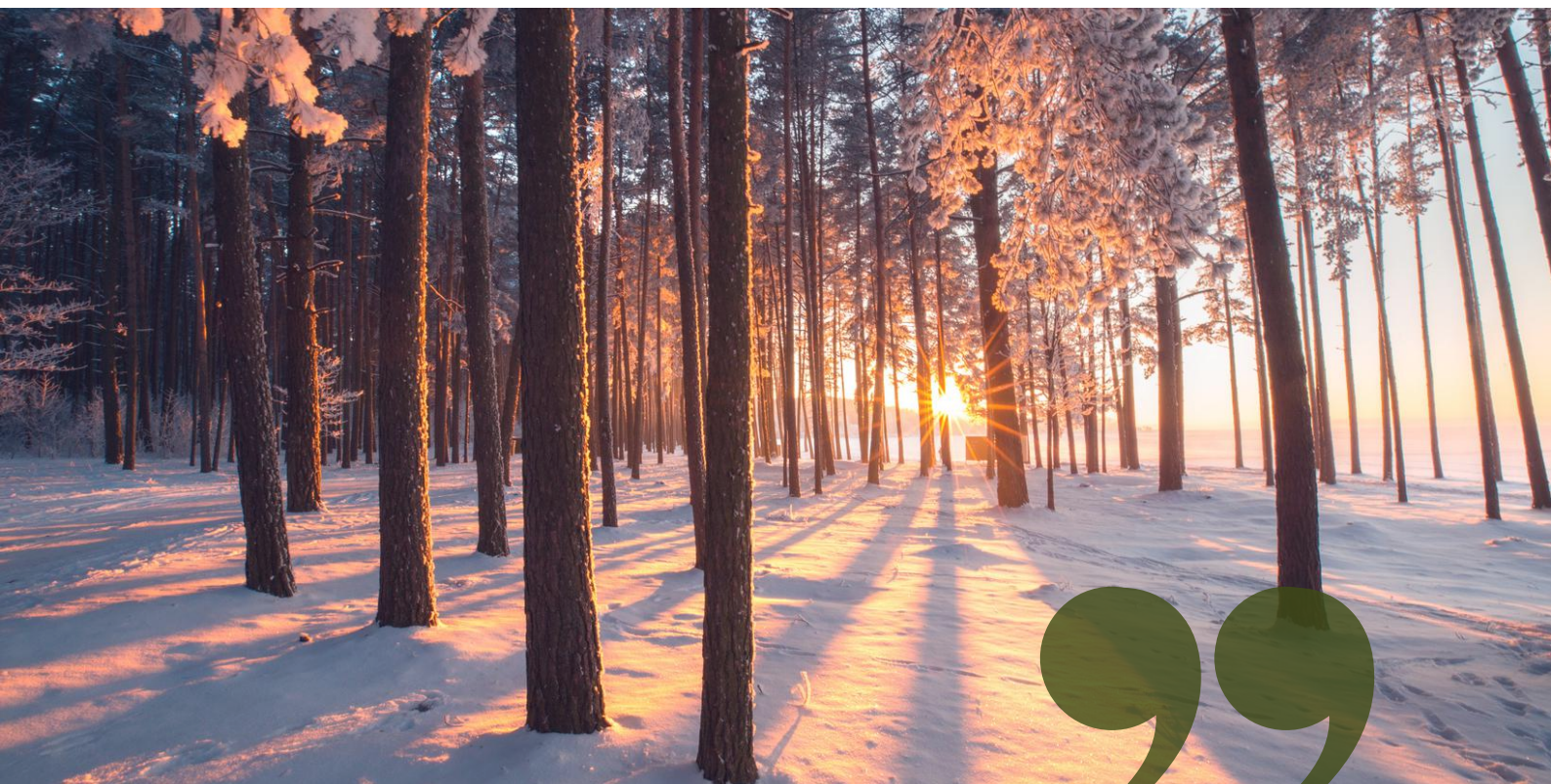
*Een zacht inzicht voor
vandaag:*

*“Mijn cyclische natuur is
geen last, maar een
richtingaanwijzer.”*



Of Joy and Misadventure

08



Winterselectie

ZORG DIE PAST BIJ DIT SEIZOEN VAN VERSTILLING

De winter is het seizoen waarin je lichaam verlangt naar warmte. Naar zachtheid. Naar bedding.

Het is ook het seizoen waarin veel vrouwen merken dat ze dichter naar zichzelf worden getrokken; soms omdat het lichaam daarom vraagt, soms omdat de stilte van buiten iets in je binnenwereld opent.

Hieronder vind je een zorgvuldig gekozen selectie uit mijn aanbod die past bij deze tijd van het jaar: zacht, verdiepend, voedend en ondersteunend voor hormonale balans, energie en emotionele rust.

Voetreflex in de Winter

RUST IN JE LIJF

De winter is hét moment om te zakken. Om spanning los te laten. Om je zenuwstelsel eindelijk die uitademing te gunnen waar het al maanden om vraagt. Een voetreflexsessie in de winter voelt anders: dieper, rustiger, warmer.

Je wordt gedragen.
Je lichaam mag loslaten.
Jouw energie mag opnieuw opbouwen.

Deze sessie is ideaal voor vrouwen met spanning, hormonale onrust, vermoeidheid of een vol hoofd.

VOETREFLEX VOOR THUIS

De winter leent zich perfect voor thuisrituelen. In deze mini-cursus leer je eenvoudige, zachte voetreflextechnieken die je zelf kunt uitvoeren bij ongemakken zoals:

- spanning in schouders of rug
- onrustig slapen
- koude voeten
- hormonale klachten
- piekeren en overprikkeling

Met video's, uitleg en rituelen die passen bij jouw ritme.

Een perfecte aanvulling op dit winterthema, vooral op dagen dat je zelf de behoefte voelt om te vertragen en te landen.

Ik ben voldoende, precies zoals ik nu ben

Diepte, stilte en vrouwelijke kracht

INNER CIRCLE

Voor vrouwen die verder willen dan alleen inzichten.

Voor vrouwen die een bedding zoeken om echt te voelen, te ontdekken en te groeien.

De Inner Circle is een veilige, krachtige ruimte waarin je begeleid wordt in je vrouwelijke processen, ritmes en heling.

De winter is hét seizoen voor innerlijke verdieping.

Voor vertragen.

Voor luisteren naar wat er onder jouw oppervlakte leeft.

Als je voelt dat je meer verdieping wilt dan de reguliere vrouwencirkel, dan is de Inner Circle jouw plek.

CADEAUTJES & RITUALS

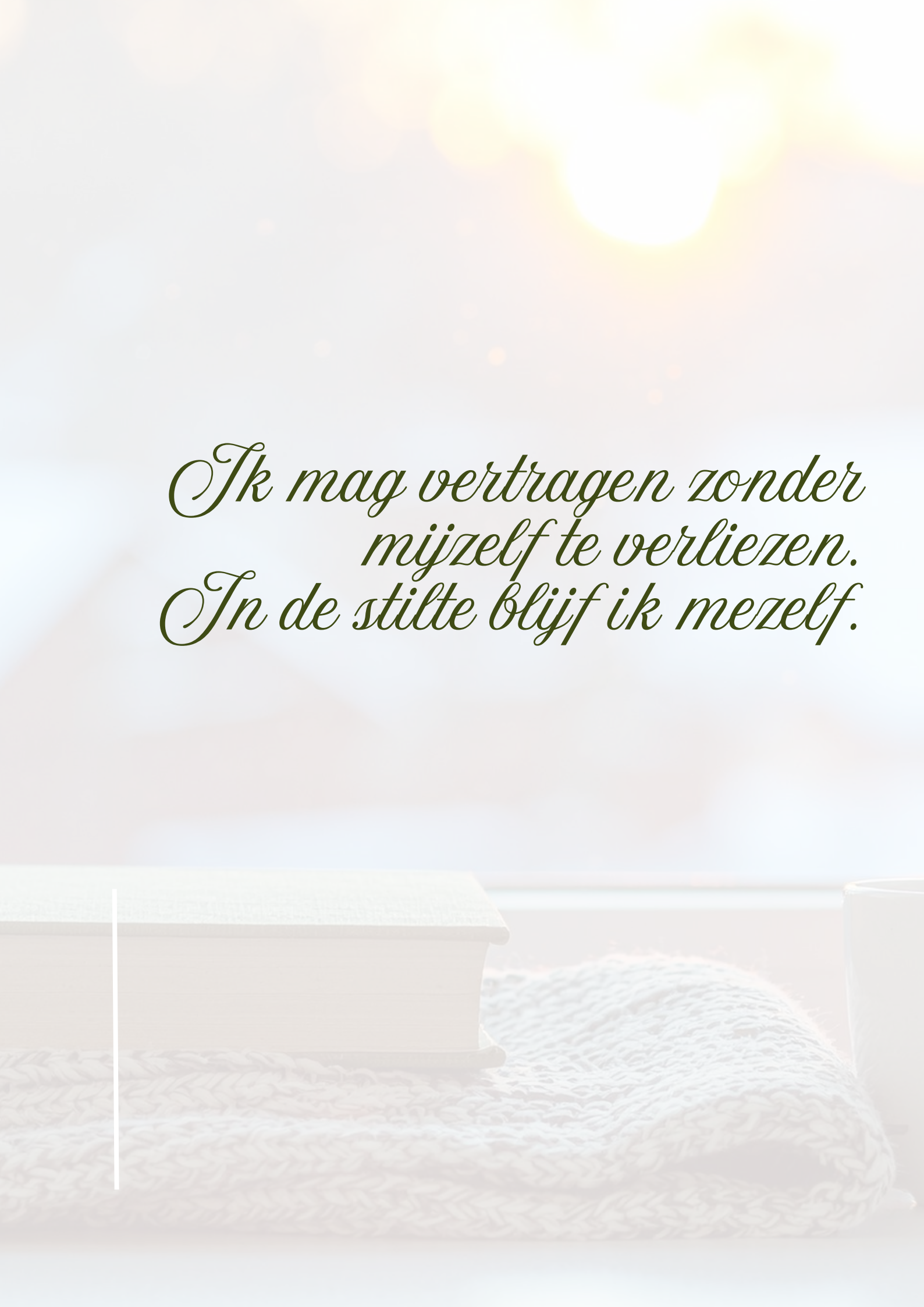
Dit seizoen deel ik extra veel kleine cadeautjes:

- een gratis winterritueel
- een mini-cursus of download
- de digitale voet journal voor je stappen
- een zachte aanbieding voor een winterbundel
- een digitale adventskalender

Kijk in hoofdstuk 10 voor alle cadeautjes die je meteen kunt openen.

*Elke ademhaling brengt mij terug
naar mezelf*





*Ik mag vertragen zonder
mijzelf te verliezen.
In de stilte blijf ik mezelf.*



Of Hospitality

Herndon Winter & Associates

60

Winterrust "Sessies in januari"

Voetreflex, hormonale ondersteuning en ontspanningssessies.

Perfect voor vrouwen die spanning willen loslaten en ruimte willen maken voor een zachte overgang naar het nieuwe jaar. [Klik hier.](#)

Lesdag in februari 5 elementen kruidenolie

Een praktijkgerichte dag waarin je leert werken met de 5 elementen, meridianen en olie-rituelen.

Perfect voor therapeuten én vrouwen die dieper willen voelen. [Klik hier.](#)

Lesdag in februari Stemvork bij voetreflex

Een praktijkgerichte dag waarin je leert werken met het gebruik van de stemvork bij verschillende voetreflexbehandelingen.

Perfect voor therapeuten én vrouwen die dieper willen voelen. [Klik hier.](#)

Workshop voetreflex voor thuis in maart

Een workshop waarin je leert hoe je zelf drukpunten gebruikt voor slaap, ontspanning en energie. [Klik hier.](#)



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 verkrijgbaar voor de liefhebber

- Oats voor Cycluskracht (overnight oats afgestemd op je menstratiefasen)
- Winter Wonder Oats (winterse, verwarmende variaties + affirmatie)
- Back to Balance (balans-herstellende receptenbundel)
- Oats Deluxe (gedurfde, vernieuwende recepten)

Jaartraining: 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: 19 januari 2026

- 📍 Online & (optioneel) live bijeenkomsten
- 🍷 Maandelijks een module, afgestemd op de seizoenen en jouw ritme





Of Joydark Cadeauties

10



Cadeautjes voor jou

OMDAT VROUWEN VEEL GEVEN... EN SOMS EVEN MOGEN ONTVANGEN

December en januari zijn maanden waarin we vaak óver onszelf heen leven. Cadeaus kopen, lijstjes afwerken, ritmes vasthouden, zorgen voor anderen terwijl ons eigen lichaam zachtjes fluistert dat we rust mogen nemen.

Daarom bevat deze editie van Het Vrouwenkompas een aantal kleine, warme cadeautjes. Niet ingewikkeld. Niet groots. Maar precies genoeg om jou te herinneren aan één simpele waarheid:

Jij verdient zachtheid.

Je verdient aandacht.

Je verdient iets voor jezelf.

De gratis mini-cursus

De 7 soorten honger

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 (geldig tot 1 maart 2023): **EROJECVD**

[!\[\]\(06ef362f22bf84e0133fcd684375af41_img.jpg\) \[Klik hier om gratis mee te doen\]](#)



Winterritueel Voor rust in hoofd en hart

Een kleine oefening die je op elk moment kunt doen:

Ga zitten.

Leg je handen op je buik.

Adem langzaam in door je neus.

Voel hoe je buik zacht meebeweegt.

Fluister in stilte:

“Ik mag vertragen.”

Een geschenk dat niets kost, maar alles geeft.



De digitale "advent" kalender

"Van winter naar lente; 10 dagen thuiskomen in beweging"

- 10 dagen
- Dagelijks een korte tekst óf audio
- 1 eenvoudige lichaamsgerichte oefening
- 1 reflectievraag

Maximaal 5 minuten per dag.

Start 1 maart 2026

[!\[\]\(801e99145fad6ede5611e1f5d0ccd0ef_img.jpg\) **\[Klik hier om je alvast aan te melden\]**](#)



Mini e-book winter recepten

Het seizoen van het waterelement brengt stilte, rust en herstel.

Je nieren en blaas staan centraal — ze dragen je energie en veerkracht.

Met dit winterweekmenu voed je jouw Yin en versterk je de diepte van je energie.

Zachte soepen, stoofpotten en verwarmende kruiden brengen balans, rust en warmte van binnenuit.

[!\[\]\(3a4827f5da00c0e28b9e82f1d32b0ecc_img.jpg\) **\[Download hier het winter receptenboek\]**](#)



Speciale Winterbundel In balans in de donkere maanden

Deze bundel sluit prachtig aan op de winter en bevat:

- *het e-book Ontbijt in Balans*
- *een mini-audio voor winterrust*
- *cursus Voel je Slank*

[**➔ \[Klik hier om je alvast aan te melden\]**](#)



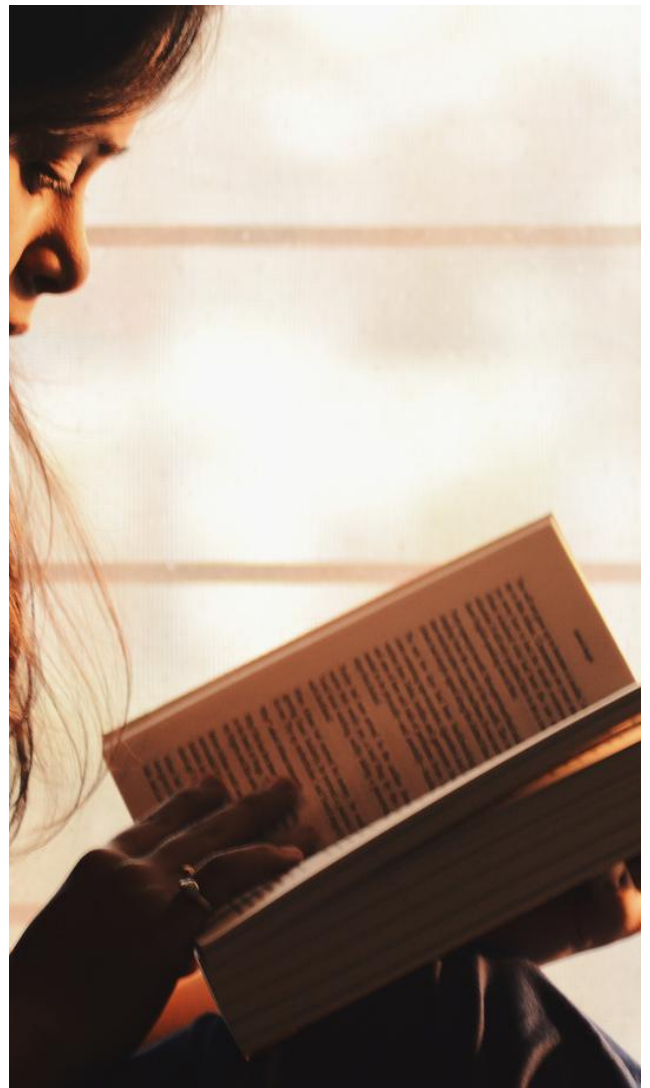
Aanmelden voor de niewsbrief Hartverwarmende content

"Soms heb je alleen een klein lichtpuntje nodig. Een zin, een oefening, een ritueel... iets dat je even laat thuiskomen. In mijn nieuwsbrief ontvang je precies dat; afgestemd op het seizoen en op jouw ritme."

Je ontvangt:

- *seizoensrituelen*
- *kleine oefeningen*
- *korting of cadeautjes*
- *toegang tot mini-downloads*
- *updates over cursussen, lezingen en cirkels*

[**➔ \[Meld je hier aan voor de nieuwsbrief\]**](#)



Mijn visie

ZORG DIE MEEBEWEEGT MET HET SEIZOEN VAN JE LEVEN

We leven in een wereld die ons vertelt dat we altijd “aan” moeten staan. Dat we constant dezelfde energie moeten hebben. Dat ons lichaam voorspelbaar moet zijn. Dat we door moeten gaan, zelfs als onze binnenwereld iets anders laat voelen.

Maar zo werkt het vrouwenlichaam niet. En zo werkt de natuur ook niet. Ik geloof dat we niet gemaakt zijn voor een constant tempo, maar voor cyclisch leven.

- Voor ritme.
- Voor golfbewegingen.
- Voor momenten van groei en momenten van rust.
- Voor seizoenen in jezelf.

Mijn visie is eenvoudig:

De zorg die je ontvangt, moet passen bij het seizoen waarin jij je bevindt — fysiek, emotioneel, hormonaal en energetisch.

In de winter betekent dat:

- zachter werken in plaats van harder trekken
- ruimte laten in plaats van opvullen
- ondersteunen in plaats van corrigeren
- warmte brengen waar spanning zit
- veiligheid geven waar angst en onrust voelbaar zijn
- ritme vertragen zodat je opnieuw kunt landen in jezelf

Ik werk niet met protocollen die jou in een vorm duwen. Ik werk met jou, jouw verhaal, jouw energie, jouw lichaam, jouw grenzen.

Zorg is in mijn visie geen handeling maar een ontmoeting. Een bedding. Een vorm van aanwezig zijn die je lichaam herinnert aan wie jij bent wanneer je niet hoeft te vechten.

- Zorg mag zacht zijn.
- Zorg mag krachtig zijn.
- Zorg mag persoonlijk zijn.
- Zorg mag afgestemd zijn op jouw ritme.

En juist daarom bevat mijn aanbod geen losse onderdelen, maar één geheel: voetreflex, voeding, rituelen, adem, hormonen, emotionele ondersteuning, seizoenswijsheid, oefeningen, cirkels en kennis. Alles wat jij nodig hebt om niet alleen beter te worden, maar thuis te komen in jezelf.

Dat is mijn visie.

Dat is Holistic Flow.

En dat is waar Het Vrouwenkompas je steeds opnieuw naartoe begeleidt — naar de vrouw die je al bent, onder alle lagen die je draagt.





**“CADEAUTJES
HOEVEN NIET
GROOT TE ZIJN
OM IETS IN JE
TE OPENEN.”**

Marianne



Of Hospitality

Inspiration & culture

10



Column

Het licht dat van binnen groeit

Er komt een moment in de winter waarop de stilte bijna tastbaar wordt. De wereld buiten ademt trager, alsof alles even ophoudt met rennen.

De lucht hangt laag. De dagen zijn kort. En ergens tussen dat invallende donker en het schaarse ochtendlicht voel je iets verschuiven — niet buiten, maar ín jou.

Het is een zachte beweging.

Een kruimel rust die je niet hebt opgezocht, maar die je toch vindt.

Alsof je lichaam je uitnodigt om eindelijk te luisteren naar wat je al zo lang negeert:

dat je niet bedoeld bent om het hele jaar door op volle kracht te leven.

Winter is het seizoen dat ons terugroept naar de kern.

Niet naar wat je doet.

Niet naar wat je geeft.

Maar naar wie je bént.

Terwijl de bomen kaal de lucht in reiken, toont de natuur ons een stille waarheid: kracht zit niet altijd in groei.

Soms zit kracht in durven rusten.

In de wortels die dieper zakken.

In het licht dat niet buiten maar binnen brandt.

Misschien herken je het dat je in deze maanden sneller moe bent, gevoeliger, zachter.

Dat je lichaam geen grote plannen wil dragen, maar kleine ritmes.

Dat je hoofd rust zoekt, zelfs als de wereld van je verlangt dat je blijft doorgaan.



Maar winter vraagt iets anders van je.
Winter vraagt om terugkeren.
Om afronden.
Om voelen.
Om rouwen waar nog iets vastzit.
Om koesteren wat behouden mag blijven.
En vooral: om voorzichtig het licht van binnen opnieuw aan te wakkeren.

Want er is altijd een licht in jou dat niet dooft.
Ook niet wanneer de dagen donker zijn.
Ook niet wanneer je verdwaalt.
Ook niet wanneer de vermoeidheid zwaar op je schouders ligt.

Dat innerlijke licht is er altijd.
Soms moet je alleen even stilstaan om het te zien.

De winter is geen pauze.
Het is een retraite.

Een seizoensgebonden bedding waarin je jezelf opnieuw mag ontmoeten in zachtheid, eerlijkheid en intuïtie.

En als Het Vrouwenkompas je deze winter iets mag geven, dan is het dit:
"de herinnering dat jouw licht nooit afhankelijk is van de zon".
Dat jouw kracht niet groeit door harder te duwen, maar door dieper te zakken.

In dat elke vrouw, jij ook, een innerlijke vuurplaats heeft waar warmte ontstaat, zelfs in de donkerste tijd van het jaar.

Je hoeft het niet harder te maken dan het is.

Je hoeft jezelf niet voorbij te lopen.
Je hoeft alleen af en toe even te gaan zitten en te fluisteren:

*"Ik ben hier.
En dat is genoeg."*

Winteraaffirmaties

OMDAT JOUW LICHT OOK IN DE STILTE BRANDT



In de winter is het soms alsof alles even kleiner wordt. Je wereld. Je energie. Je adem. Je draagkracht.

Maar tegelijk wordt er iets anders juist groter:

- je innerlijke wijsheid
- je intuïtie
- het zachte licht dat niet afhankelijk is van zon of warmte

Deze affirmaties zijn gemaakt om je door de winter heen te dragen. Niet om iets “beter” te maken, maar om je te herinneren dat jij mag rusten, zakken, voelen en herstellen; precies zoals de natuur dat ook doet.

Lees ze langzaam. Eén per dag, of allemaal tegelijk. Leg er eentje op je nachtkastje of gebruik ze als mini-ritueel tijdens je winterochtend.

1. Mijn licht is zacht, maar krachtig genoeg om mij door deze tijd te dragen.
2. Ik mag rusten. Mijn lichaam weet precies wat het nodig heeft.
3. Ik laat de haast los en kies voor mijn eigen ritme.
4. In de stilte vind ik mijn waarheid.
5. Mijn energie hoeft niet groot te zijn om waardevol te zijn.
6. Ik ben veilig om te vertragen.
7. Elke ademhaling brengt mij terug naar mezelf.
8. Wat ik voel, mag er zijn. Ik hoef niets te verbergen.
9. Mijn warmte komt van binnen. Ik vertrouw op mijn eigen vuur.
10. Je winter helpt mij om dieper te zakken in wie ik werkelijk ben.
11. Ik draag geen meer dan mijn lichaam aan. Ik mag neerleggen wat te zwaar is.
12. Ik ben genoeg — zelfs in mijn stilste vorm.

MINI-INTEGRATIE-RITUEEL

Kies één affirmatie. Sluit je ogen. Leg je handen warm op je hart of op je onderbuik. Adem drie keer diep in. Herhaal de affirmatie langzaam hardop of in stilte. Neem de tijd. Voel de woorden landen. Laat de winter jou ondersteunen terwijl jij jezelf ondersteunt.

Winterritueel voor licht van binnen

EEN ZACHT MOMENT OM TE LANDEN IN JEZELF



De winter vraagt niet om grote bewegingen.
Ze vraagt om thuiskomen.
Vertragen.
Ademen.

Dit ritueel is gemaakt om je lichaam te herinneren aan wat
het al weet:
"dat rust een krachtbron is".
Dat stilte helend werkt.
Dat licht van binnen komt — en altijd terugkeert.

Neem 5 tot 10 minuten.
Meer hoeft niet.
Minder mag.
Laat je dragen door eenvoud.

MAAK EEN WINTERTHEE

Een warm begin om je lichaam te laten zakken.
Winterthee voor rust:

- heet water
- een plakje verse gember
- een theelepel honing
- een snufje kaneel
- eventueel een paar druppels citroen

Gember verwarmt.

Kaneel brengt zachtheid en stabiliteit.

Honing verzacht de keel én het hart.

Neem één slok en voel hoe de warmte door je heen beweegt.



VOETREFLEX VOOR ONTSPANNING

Leg je rechtervoet op je linkerbovenbeen.

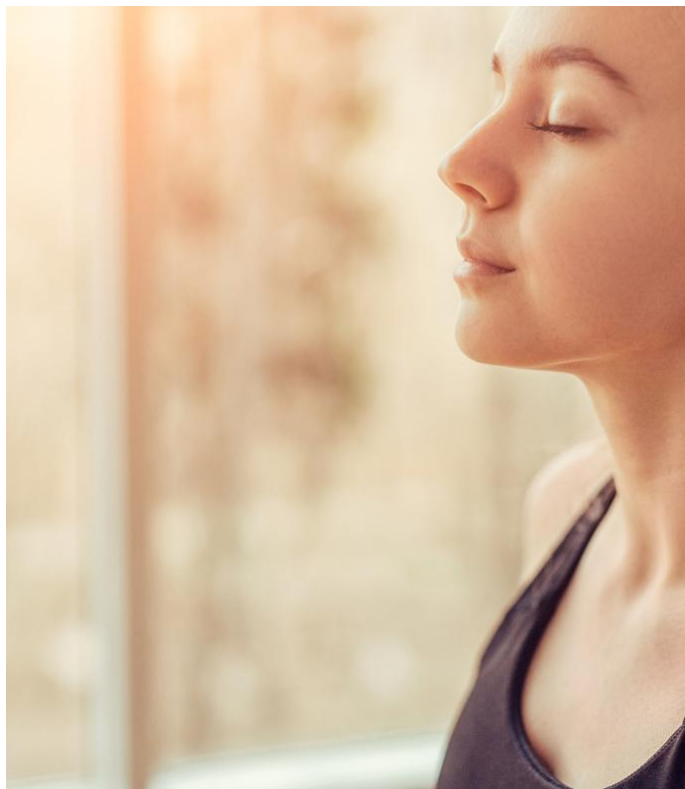
Zoek aan de onderkant van je voet het gebied onder de bal van je voet, net in het midden.

Dit is het punt dat helpt bij:

- stress
- druk op je borst
- vastzittende adem
- overprikkeling

Druk hier zacht met je duim.
Niet hard.
Niet forceren.

Duw 5 seconden in.
Laat los.
Herhaal 5 keer.
Wissel van voet.



WINTERADEMHALING VOOR RUST

Ga zitten met beide voeten op de grond.

Adem in door je neus en stel je voor dat je licht inademt.

Houd heel even vast.

Adem langzaam uit door je mond, alsof je een kaars uitblaast zonder hem te doven.

Zacht. Warm. Rustig.

Herhaal 6 keer.

Je zult merken dat je schouders dalen, je buik ontspant en je gedachten trager worden.



VISUALISATIE: HET LICHT IN JEZELF

Sluit je ogen.
Leg je handen op je onderbuik.

Stel je voor dat daar een klein lichtje brandt.
Zacht. Warm.
Niet fel, niet groot, maar trouw.
Alsof het je hele lichaam verwarmt van binnenuit.

Fluister zachtjes:
"Mijn licht is genoeg."

Blijf hier 30 seconden.
Misschien voel je tinteling.
Misschien rust.
Misschien alleen stilte en dat is meer dan genoeg.



EEN MOMENT VAN DANKBAARHEID

Open langzaam je ogen.
Neem een slok van je thee.
Leg je hand in je nek of over je hart.

Zeg in stilte:
"Ik zorg voor mezelf.
Ik ben veilig in mijn eigen tempo."

Laat de winter jouw anker zijn.



Inner Circle

DE PLEK WAAR VROUWEN THUISKOMEN IN HUN DIEPTE

Er is een moment waarop je voelt dat je meer wilt dan losse inzichten.
Dat je verder wilt dan tips of korte oefeningen.
Dat je verlangt naar een echte bedding — een plek waar je niet alleen leert,
maar ook durft te zakken, te helen, te openen, te groeien.

De Inner Circle is precies die plek.

Het is een plek voor vrouwen die voelen dat er meer in hen leeft dan wat de
dagelijkse drukte laat zien.

Vrouwen die intuïtie serieus willen nemen.

Dieper contact met zichzelf willen ervaren.

Verbinding zoeken met andere vrouwen, zonder oordeel, zonder maskers,
zonder moeten.

De Inner Circle is geen cursus.

Het is geen traject.

Het is een innerlijke ruimte waar je telkens weer naar terugkeert.



**Wil je dieper zakken in jezelf, gedragen
door een warme bedding van vrouwen
en zachte begeleiding?**

Wat is de Inner Circle

EEN WARME, VEILIGE, VERDIEPENDE COMMUNITY WAARIN JE ELKE MAAND:

- een vrouwelijk thema diep verkent
- een ritueel ontvangt dat past bij het seizoen
- een krachtig inzicht of oefening krijgt
- toegang hebt tot ondersteunende audio's of mini-lessen
- reflecties krijgt die je helpen thuiskomen bij jezelf
- mag delen wat je voelt — niet omdat het moet, maar omdat het mag

Het is een plek waar je niet hoeft uit te leggen wie je bent.

Waar jouw verhaal niet raar is.

Waar jouw kracht niet te veel is.

Waar jouw kwetsbaarheid niet te weinig is.

Een plek die je draagt, precies zoals jij andere mensen vaak draagt.

VOOR WIE IS DIT BEDOELD?

Voor vrouwen die voelen dat:

- ze dieper willen luisteren naar hun lichaam
- ze hun cyclus, hormonen of emoties beter willen begrijpen
- ze verlangen naar rust, ritme en rituelen
- ze de kracht van verbinding missen
- ze het vrouw-zijn opnieuw willen ontdekken
- ze ruimte willen voor hun eigen groei

Voor vrouwen die snakken naar een plek... voor zichzelf.

Dan is de Inner Circle jouw plek.



Wat maakt de Inner Circle anders

DE PLEK WAAR VROUWEN THUISKOMEN IN HUN DIEPTE

Waar de Vrouwencirkels intuïtief, warm en verbindend zijn, gaat de Inner Circle een laag dieper:

Diep.

Zacht.

Intuïtief.

Holistisch.

Energetisch.

Persoonlijk.

Er worden thema's aangeraakt die verder gaan dan kennis:

- vrouwelijke energie
- leven volgens je ritme
- omgaan met innerlijke blokkades
- jouw seizoenen
- jouw diepste lagen
- het lichaam als tempel
- emotionele en energetische intelligentie

De Inner Circle is géén snelprogramma.

Het is een groeiend veld van vrouwen dat zich langzaam vult met warmte, wijsheid en zachtheid.



[Meld je hier aan voor de Inner Circle](#)

“IEDERE DAG EEN LICHTJE
NIET OM JE TE VERLICHTEN,
MAAR OM JE TE HERINNEREN
AAN HET LICHT DAT AL IN JE
BRANDT”





Of Joydark In contact

11



Dankjewel

EEN ZACHTE UITADEMING AAN HET EIND VAN DIT WINTERKOMPAS

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om door deze wintereditie te bladeren. Dank je wel dat je ruimte hebt gemaakt, al was het maar een paar minuten, om naar binnen te keren, te voelen, te verzachten en te ademen.

Het is niet vanzelfsprekend. We leven in een wereld die hard gaat. Maar jij koos er toch voor om even stil te staan. Dat is moed. Dat is zelfliefde. Dat is bewust vrouw-zijn.

Ik hoop dat je in deze editie iets hebt gevonden dat je raakte. Een zin. Een ritueel. Een recept. Een herkenning. Een lichtpuntje.

Iets dat zachtjes in jou fluisterde:

“Ik mag rusten. Ik mag voelen. Ik mag luisteren naar mijn eigen ritme.”

Weet dat je altijd welkom bent in mijn praktijk, in de cirkels, in de lezingen, in de online trainingen of gewoon hier, in de pagina's van dit magazine.

Jij bent niet alleen op jouw pad. Je draagt je eigen licht, maar je hoeft het niet in je eentje brandend te houden. Holistic Flow is een plek waar je steeds weer mag landen. Waar je soms iets vindt wat je zoekt, en soms iets vindt waarvan je niet wist dat je het nodig had.

Dank je voor je aanwezigheid. Dank je voor je vertrouwen. Dank je voor jouw licht in deze winter.

Marianne van Leeuwen

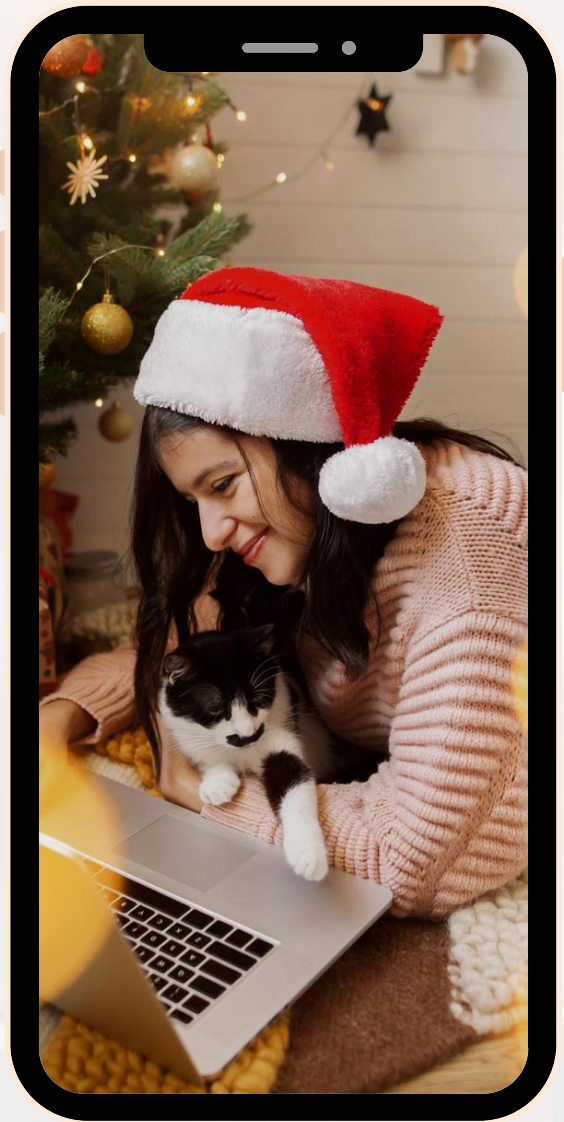
Wil je op de hoogte blijven?

VOEL JE WELKOM, PRECIES
ZOALS JE BENT.

Schrijf je in voor mijn nieuwsbrief.

Je ontvangt 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

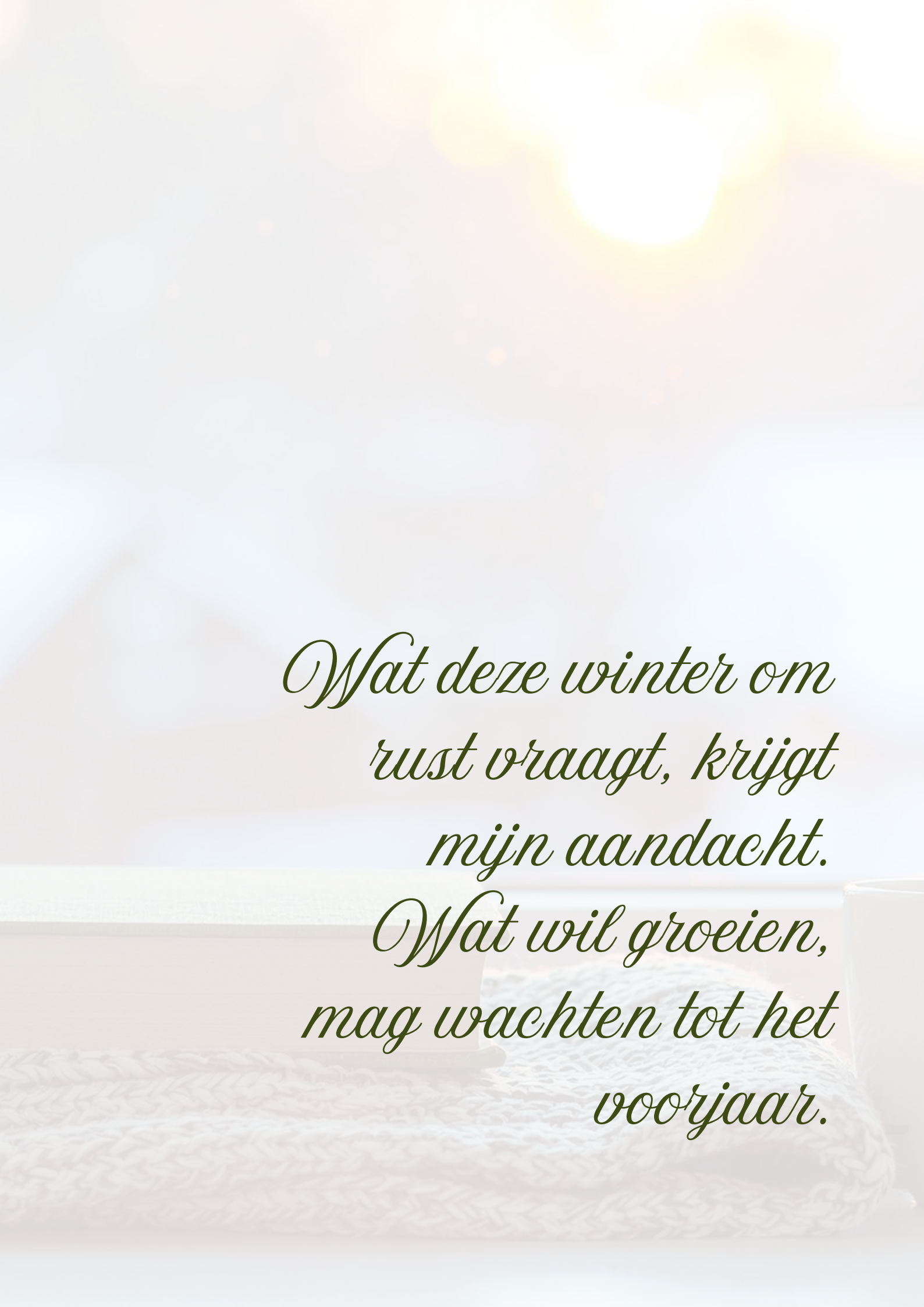
Praktijknaam: Holistic Flow

Adres: Bikkelen 2a, 6658 Beneden-Leeuwen

E-mail: info@holisticflow.nl

Website: www.holisticflow.nl

Volgende editie omstreeks 1 maart 2026



*Wat deze winter om
rust vraagt, krijgt
mijn aandacht.*

*Wat wil groeien,
mag wachten tot het
voorjaar.*

VOLGENDE EDITIE ROND
1 MAART 2026

KIJK JE ER AL NAAR UIT?

