



Antroposofie
Noord-Holland



Geïnspireerd door

Antroposofie Adressengids

2022 & 2023

Zelfkennis en kennis van de wereld

Het begrip antroposofie is samengesteld uit twee Griekse woorden, 'anthropos' en 'sophia', mens en wijsheid. Antroposofie kan het best beschreven worden als een weg om, door zelfkennis en kennis van de wereld, te komen tot bewustwording van je menszijn, in vrijheid en vanuit eigen verantwoordelijkheid.

Geestelijke realiteit

Antroposofie ziet de wereld niet alleen als een werkelijkheid die je door louter tellen, wegen en meten kunt kennen en verklaren. Ze gaat ook uit van een niet-materiële werkelijkheid, een geestelijke realiteit, die een geheel vormt met alles wat onze fysieke zintuigen kunnen waarnemen.

Ervaren en onderzoeken

Antroposofie reikt methoden aan om deze spirituele kant van ons bestaan te leren ervaren en onderzoeken. Daarbij keert zij zich niet van de wereld af, maar juist naar haar toe. Alleen door het aardse leven werkelijk te leven, kunnen we het doorgronden en in verbinding komen met de spirituele kern van ons bestaan.

'Antroposofie is de weg tot inzicht, die het geestelijke in de mens met het geestelijke in de kosmos wil verbinden.'

Rudolf Steiner



Antroposofische Vereniging Haarlem
Prinsen Bolwerk 3B
2011 MA Haarlem
023 532 4823
www.antroposofiehaarlem.nl
info@antroposofiehaarlem.nl

U bent van harte welkom in het Centrum voor Antroposofie. Het Centrum voor Antroposofie is een open huis voor iedereen die de Antroposofie wil leren kennen en praktisch wil toepassen in zijn/haar eigen leven...





HorusConsult
Sander van Hesteren en Marijke Levelink
 Drususstraat 2
 2025 BS Haarlem
 023 545 9770
 www.coachinghaarlem.nl

Coaching en counseling voor werk en prive. Weet wat je nodig hebt, zeg wat je wil, en heb je intenties helder.



Peter Kapenga
 Coaching, familie- en organisatieopstellingen
 Sparenbergstraat 50
 2023 JW Haarlem
 06 1461 8767
 peterkapenga@gmail.com
 www.peterkapenga.nl

reflecteren, voorbereiden moeilijke gesprekken persoonlijke en spirituele ontwikkeling, invoeren zelfsturing



Praktijk voor Psychosociale Hulpverlening, rouwverwerking en supervisie
Joke Goudswaard
 Schouwstraat 20
 1826 AW Alkmaar
 072 561 7742 ma. t/m do (tussen 08:30 en 9:00)
 jokegoudswaard@planet.nl

'In verbinding met je levensverhaal'.



Huisartsenpraktijk Sentebibu
 Bijlmerdreef 657
 1102 RP Amsterdam
 020 691 2361
 www.huisartsenpraktijksentebibu.nl

Huisartsen

A.J.R. van der Leij, antroposofisch huisarts

Kunstzinnig therapeut

D. Schlebaum - Praktijk L / 06 4145 9957

POH

A. van Staverden, POH GGZ
 L. Monsanto, POH somatiek

Assistentes

Bella Oduro
 Violetta Mirabella
 Ginaisa Bosk



Huisartsen de Stroom Amsterdam
 Stadionweg 216
 1077 TE Amsterdam
 www.huisartsenstadionweg216.praktijkinfo.nl

Huisartsen

Tessa Posthuma / 020 685 1772
 Stephen Terborg / 020 673 7501
 Mays van Deutekom-Zakko / 020 612 9898

Sander van Hesteren en Marijke Levelink

vormen samen Horus Consult

Door Gino Smink

Sander van Hesteren en Marijke Levelink - twee coaches in Haarlem - vormen samen Horus Consult. Horus was de zoon van Isis en Osiris en was vooral een verbinder.

Verbinding is dan ook een belangrijk uitgangspunt in de werkvormen die Horus Consult aanbiedt. Of dit nu in een persoonlijk traject, teamverband, of één van de groepsreizen is.

Uitgangspunt is altijd de verbinding in jezelf tussen lichaam en geest te herstellen, om uiteindelijk ook weer in verbinding en contact te komen met de ander.

Beiden werken eclecticisch omdat ze geïnspireerd zijn door verschillende stromen.

Marijke: "Heel veel van die stromingen hebben ergens dezelfde bron. Het zijn vaak werkvormen die heel bruikbaar zijn en goed op elkaar aansluiten. Zo bieden we onder andere systeemwerk, opstellingen en transactionele analyse aan. Maar het kan ook zo zijn dat er een sjamanistische healing gegeven wordt of dat we aan de slag gaan met Theorie U."

Los van de werkvorm(en) die ze gebruiken, is lichaamswerk voor zowel Sander als Marijke erg belangrijk.

Marijke: "Of het nu een trauma is, je burn-out bent geraakt of dat je op een



ander manier vastloopt in je leven. Vaak uit dat zich in pijn of een ander ongemak in het lichaam. Wanneer een client bij ons komt proberen we dit altijd te toetsen aan het fysieke systeem, en zo voorbij de mind te komen. We kijken wat het lichaam zegt en wat daar gebeurt, om dat dan vervolgens in beweging te krijgen.

De meeste mensen ontwikkelen in hun jeugd overlevingsstrategieën die op dat moment werken. Later in je leven kom je op een punt dat je merkt dat die je dwars gaan zitten. Je kunt er niet meer mee uit de voeten."

Sander: "Ja, dus dan moet je er iets mee. Door de antroposofie heb ik veel geleerd over de fasen waarin je delen van jezelf ontwikkeld. Als jong kind heb je namelijk nog niet dat denkende bewustzijn. Eerst ontwikkel je het fysieke-lichaam, dan het etherlichaam, het astrale lichaam en daarna pas dat IK lichaam. Alles wat in die eerste fase beleefd wordt, dat is vooral lichaamsgebonden. Er is nog helemaal niet een IK die tegen de ouder kan zeggen. 'Ja wacht nou eens even, dat doet mij

heel erg pijn en ik vind het helemaal niet leuk dat je zo doet'. Doordat je als kind van je ouders afhankelijk bent kun je er ook nog geen verantwoordelijkheid voor nemen. Die pijn gaat dan ergens in het fysieke systeem zitten, waar je vervolgens de rest van je leven mee kunt blijven lopen.

In de reguliere therapie ga je het allemaal snappen, maar daardoor is er nog niks mee veranderd, omdat je dat patroon - die overlevingsstrategie - niet verandert". Marijke: "Daarvoor moet je echt het lichaam in door het opnieuw betrekken in je leven van dat kleine meisje of die kleine jongen die pijn heeft gehad en die daar niks mee kon. De pijn of dat ongemak gaan toestaan en de gevoelens en emoties die daarbij horen of daaruit voortkomen ook toe te gaan staan." Sander: "Je merkt dan dat je er helemaal niet dood aan gaat. Integendeel, dat het verzacht en dat je er van groeit. Daarom is emotioneel en lichamelijk werken volgens ons zo belangrijk."

Marijke: "Het is vaak zo dat mensen niet gewend zijn om met die emotie om te gaan, meestal willen ze er al weer snel van weg gaan. Onze neiging is om alles wat lastig is weg te willen

hebben. Het liefst laten we ons zo snel mogelijk behandelen, want dan is het over. Zo is het ook met de emoties die tijdens de consulten op kunnen komen. Maar door daarvoor te gaan staan en daar doorheen te gaan, kan de heling juist op gang komen." Sander: "Wij proberen de client dan ook uit te nodigen om er echt even door te zakken, want dan heb je pas die bevrijding en die opluchting." Marijke: "Dan kom je vaak tot hele andere inzichten.

We proberen de client nieuwsgierig te maken van wat er in hun leeft en dat je daar niet bang voor hoeft te zijn. Dat je niet meer krijgt dan dat je aan kan. De grootste ellende zit vaak in de angst om het proces aan te gaan. Het moment dat mensen het gevoel toe gaan laten en in huilen uitbarsten, zijn ze vaak opgelucht. Ze vragen zich af: 'Was ik daar nou zo bang voor?'"

Lees het hele interview op de website

"Het gaat er uiteindelijk om dat mensen (weer) zelf de regie krijgen, over hun eigen leven."

www.horusconsult.nl
www.contactwerk.org