

Zondagmiddag 13 maart 2022 organiseert Praktijkhuis Inspiration haar allereerste mini symposium met als titel: **ZORG VOOR ELKAAR & JEZELF, het KAN en MOET anders.**

We presenteren deze middag een kort, krachtig, leerzaam en inspirerend programma waarin je kennis kunt maken met en luisteren naar twee zeer gedreven sprekers en en ook nog eens deel kunt nemen aan 1 workshop naar keuze.

#### **De sprekers / 'workshoppers':**

##### **Frits Bosch:**

Hing in 2017 zijn psychologenpraktijk aan de wilgen om te gaan genieten van het Zwitserleven en om de schrijver in zichzelf te laten ontluiken. Andere passies van Frits zijn basgitaar spelen, tennissen, lezen en genealogie.

Als auteur debuteerde hij in 2019 met "Help, de psycholoog verzuipt!", een deels autobiografisch boek. In het boek beschrijft Frits zijn ervaring als vrijgevestigd psycholoog in de eerste lijn en beschouwt hij op kritische, maar constructieve wijze de organisatie van de GGZ, de Nederlandse aanbieders die aangewezen zijn voor de geestelijke gezondheidszorg.

Eind 2021 verscheen zijn tweede boek, "De Tromslager", een historische roman die zich afspeelt in de tijd dat Napoleon zijn stempel op Europa drukte. Frits Bosch is ook de eerste professional die het aandurfde om Praktijkhuis Inspiration aan het publiek aan te bevelen.

Website: <https://www.fritsbosch.nl/>

##### **Modita van Zummeren**

Het is lastig om de veelzijdigheid van de mens Modita van Zummeren in het kort weer te geven. Gelukkig biedt haar LinkedIn profiel een mooie samenvatting.:

Modita heeft tot en met het jaar tweeduizend twaalf gewerkt als arts. Momenteel faciliteert ze actieve Osho meditatieën en begeleidt ze mensen bij het contact maken met zichzelf en met hun levenspassie.

Ze begeleidt met name mensen met eetproblemen en depressie en biedt de cursussen: 'Voorbij Eetproblemen met Bewustzijn' en 'Voorbij Depressie met Bewustzijn' aan. Deze onlinecursussen - die bestaan uit praktische oefeningen en Osho meditatieën - worden door haar persoonlijk begeleid.

Haar eerste boek 'Depressie, een Opstap naar Geluk' verscheen in september tweeduizend achttien. Het boek beschrijft hoe je met bewustzijn en zonder medicijnen uit een depressie kunt komen. Het is een boek dat behalve aan mensen met depressie, ook inzichten en ondersteuning biedt aan mensen met eetproblemen.

"De pijn die ik als kind om me heen voelde en zag – en de machteloosheid die ik daarbij ervoer – werden mijn motivatie om arts te worden. Werkend als arts gaf het me steeds minder voldoening om symptomen te bestrijden. In plaats daarvan wilde ik meer zicht krijgen op de oorsprong van ziekte en geestelijk lijden en volgde daarvoor de opleidingen gestalttherapie en lichaamswerk. Uiteindelijk merkte ik dat ik niet bezig wilde zijn met de bestrijding van ziekte, maar met het bevorderen van gezondheid. Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte; gezondheid is welzijn - het is vreugde en vitaliteit die van binnenuit ontstaat. Ik heb ontdekt dat zowel meditatie als

familieopstellingen naar deze innerlijke gezondheid kunnen leiden en heb me er daarom in geschoold om zowel meditatie als opstellingen te kunnen begeleiden.”

Website: <http://www.genietenvanmeditatie.nl/>

### **Lex Vink**

Lex is verpleegkundige in hart en nieren en samen met Asli Hoek co-founder van de Stichting Praktijkhuis Inspiration. In zijn werk, maar ook in de maatschappij, ziet hij al jaren en met steeds grotere verbazing hoe weinig mensen eigenlijk weten van gezondheid. “De gezondheidszorg zit vol met ongezonde behandelingen, adviezen en praktijken.” Een van zijn grootste punten van verbazing, of misschien zelfs wel verbijstering, betreft het enorme kennistekort als het gaat om de verwoestende invloed van stress en trauma op micro, meso en macrosystemen. “De huidige benadering van gezondheidszorg staat gelijk aan dweilen met de kraan open”.

Website: [www.praktijkhuisinspiration.nl](http://www.praktijkhuisinspiration.nl)

### **Het programma:**

- 12.30 – 13.00: Ontvangst
- 13.00 – 13.05: Intro
- 13.05 – 14.00: Frits Bosch – een drenkeling in de eerste lijn.
- 14.00 – 14.15: Pauze
- 14.15 – 15.15: Modita van Zummeren – Voorbij eetproblemen met bewustzijn.
- 15.15 – 15.30: Pauze
- 15.30 – 16.30:
  - Workshop 1: Familieopstellingen: ‘Een goede relatie met je moeder’ door Modita van Zummeren
  - Workshop 2: Trauma, Stress en hun invloed op ons Micro, Meso en Macrosysteem door Lex Vink

Kopje koffie, thee, frisdrankje, koekje en wat bescheiden hapjes worden door ons verzorgd en zijn bij de prijs inbegrepen.

### **De locatie:**

Waar zouden we dit inspirerende gebeuren anders kunnen organiseren dan in ons eigenste Praktijkhuis Inspiration in het lommerrijke Bennebroek. Bij de bevestiging van je inschrijving sturen we je de details over de exacte locatie en de aanvliegroutes.

### **De kosten:**

Om zelf uit de rode cijfers te blijven vragen we een minimale bijdrage van € 5,--. Wat je hier nog aan toe wilt voegen bepaal je zelf op basis van wat je denkt dat deze middag en de ontmoeting met een selecte groep bijzondere mensen je waard is. Het geld dat we na deze middag over hebben wordt uiteraard geïnvesteerd in het nog mooier, beter en gastvrijer maken van Praktijkhuis Inspiration.

### **De inschrijving:**

Wees er snel bij. Het aantal deelnemers is beperkt tot 40 mensen. Je kunt je inschrijven via [lex@praktijkhuisinspiration.nl](mailto:lex@praktijkhuisinspiration.nl) o.v.v. ZORG VOOR ELKAAR & JEZELF. Vermeld in ieder geval je naam, je woonplaats, je emailadres, je telefoonnummer, workshopvoorkeur\* en meld ook even of we deze gegevens mogen bewaren.

Je bijdrage van minimaal € 5,-- maak je over naar **IBAN** NL02 INGB 0007 4772 29 tnv Stichting Praktijkhuis Inspiration, Hoofddorp, eveneens ovv ZORG VOOR ELKAAR & JEZELF.

Zodra je inschrijving en bijdrage binnen zijn krijg je een bevestiging via de mail. Mochten we het maximaal aantal deelnemers overschrijden, dan krijg je daarvan persoonlijk bericht en storten we het inschrijfgeld direct terug.

We hopen je op zondag 13-03-2022 te mogen ontvangen in ons prachtige Praktijkhuis Inspiration.

\*Het is natuurlijk mogelijk dat de voorkeur voor de workshops niet gelijk verdeeld is. Het kan dus zijn dat je terechtkomt in een workshop die niet je eerste keuze is. Wij vragen hiervoor je begrip en gaan ons uiterste best doen om ervoor te zorgen dat je toch met een goed gevoel en een bak nuttige kennis huiswaarts gaat.