

Personal Yoga-coaching Programma

BACK IN ACTION

*"Ik voel me bij jou in veilige
handen" - Annelies Wiersma*

**In 12 stappen HET ROER OM naar
een gezonde Mind-Body Connectie**

Rita Vaessen - Mind Your Body

Yoga voorbij de Houdingen



Rita
VAESSEN

Heb je Last van je Lijf?
Voel je je Stijf en Stram?
Wil je meer Zin en Zingeving in je leven?

Ik help je soepeler in het leven te staan.
Door Bewust Bewegen en met Aandacht te Ademen.

Weer een gezonde Mind-Body Connectie.

Door Voelend Bewegen, uit je hoofd in je
lijf.
Voelen wat er voor jou toe doet.

Dat is wat ik noem:
Yoga voorbij de Houdingen.

LIESBETH VAN DE HORST

"DE YOGA BIJ RITA IS
ONTZETTEND GOED, JE
KRIJGT HELE GOEDE
UITLEG, GECOMBINEERD
MET HELPENDE
PSYCHOLOGISCHE
INZICHTEN DIE LICHAAM
EN GEEST WEER LEKKER
IN BALANS BRENGEN."



Pijn als spelbreker



CHRONISCHE PIJN? BLIJF ZELF DE BAAS!

Chronische pijn, jij weet als geen ander hoe het voelt. Hoe het je in de war kan brengen, hoeveel energie het je kost om de dagen te doorstaan waarop niet jij de baas bent, maar de pijn. Zo'n dag waarop je bij het opstaan al wordt verrast door de aanwezigheid van die rotpijn, zo'n dag waarop je alleen maar bezig bent het vol te houden. **Overleven** is je hoofdbezigheid geworden in plaats van dat het over **leven** gaat.

's Nachts lig je er wakker van en je vraagt je af hoe het verder moet. Is dit het? Is dit het leven waar je het voortaan mee moet doen? Hoe zorg je ervoor dat je weer dat mooie energieke mens wordt dat je eens was, hoe hou je in vredesnaam de moed erin als je dagen zo door de war worden geschopt door die spelbreker van een chronische pijn. Er zijn momenten dat je de **wanhoop** zo nabij bent, dat het je bijkans gek maakt

Je bent een mooi mens

Jij, mooi mens
Niet doen. Niet wanhopen.

Laat de pijn niet de baas
worden over jou en over wie
jij bent. Er staat teveel op het
spel namelijk.

Je staat op het punt jezelf te
verliezen en dat is het niet
waard.

Er is een weg terug naar je
levenslustige, energieke
bruisende zelf.

JE DENKT: DIT GAAT
NOOIT KAPOT





Wat is er onderweg gebeurd?

Misschien weet je niet meer precies wat er is gebeurd, en hoe en wanneer, en het doet er eigenlijk ook niet toe. Feit is dat je last kreeg van je lijf.

‘Gaat wel weer over,’ dacht je in het begin misschien. Je drukte het weg met wat pijnstillers, deed er een schepje bovenop omdat je wilde blijven behouden wat je had.

Loslaten van je oude leven was geen optie: je wilde immers alles blijven doen waar je je eens zo goed bij voelde.

GAAT WEL WEER
OVER
DACHT JE

Hoe leiden 'lijden' werd

Tuurlijk moest je blijven sporten en een actief en energiek leven leiden met je partner, met eventuele kinderen, met vrienden.

Je werk mocht er onder geen beding onder lijden, de enige die mocht lijden, was jij, maar dat mocht niemand merken.

Alles houden zoals het was, werd topsport. Je hield ballen hoog, hoger dan goed voor je was. Tot het niet meer ging.

Tot je was waar je nu bent: wanhopig, uitgeput en moedeloos.

Artsen hebben je medicatie voorgeschreven die de pijn draagbaar maakt, maar niet wegneemt.



JE VULT OP
WILSKRACHT DE
DAGEN

Bam! Daar sta je dan

Je staat stil en je hebt geen idee hoe je verder moet.

Er is niet zo veel meer van je over. Je bent snel geprikkeld en geïrriteerd naar je medemens, zowel privé als op je werk, áls je nog werkt.

Het is op met je energie en je levenslust. Je staat in de survival-stand. Je sleept je door de dagen heen.

Je kunt niet meer zonder je medicatie, ook al heb je last van de bijwerkingen.

Het doet je mentaal pijn dat je je leven niet meer kunt leiden op de manier zoals je het ooit bedacht hebt.

Díe pijn is misschien nog wel groter dan de fysieke pijn waar je mee te dealen hebt.



JE KUNT NIET MEER
ZONDER MEDICATIE

Ik ken het

Ik was ook niet kapot te krijgen, dacht ik, zelfs niet toen er in mijn privéleven veel gebeurde.

Juist toen ik dacht alles weer op orde te hebben en zielsgelukkig was met mijn prachtige nieuwe liefde, begon mijn lijf op te spelen. Ik kreeg chronische gewrichtspijn.

Superfrustrerend was het. Ik heb me veel zorgen gemaakt over mijn zaak, over mijn leven, over mijn toekomst.

Deze intense pijnperiode duurde 2 jaar, hetgeen uiteindelijk resulteerde in de diagnose Reumatoïde Artritis.



De hoop die ik had dat de pijn ooit over zou gaan, viel met deze diagnose overboord. Er volgde een periode van veel medicatie, wanhoop en uitputting.

Alles wat ik hierboven heb geschreven, viel mij ten deel.

Maar iets in mij hielp mij er bovenop

En toch bleef ik geloven in de kracht van mijn eigen lichaam, aan het helende vermogen dat ik in me had.

Ik verdiepte me in de functie van pijn en zorgde ervoor dat ik bleef bewegen, ook al leek dat dwars te staan op wat mijn pijnlijke lijf me vertelde. Hoe gek het ook klinkt, na beweging voelde ik me altijd beter.

Wel ging ik door met zelfontwikkeling. Ik haalde in deze periode mijn motorrijbewijs, mijn duikdiploma en volgde een Yin-Yoga docenten-opleiding.



Ik gooide het roer om

Ik nam een periode veel meer rust dan ik gewend was en douchte me dagelijks koud af volgens de Wim Hof Methode.

Daarnaast nam ik mezelf, mijn gewoontes en patronen stevig onder de loep.

Het lukte me om mezelf op de 1e plaats te zetten en niet de pijn.

Het resultaat was dat de medicatie na anderhalf jaar langzaam maar zeker afgebouwd werd en ik inmiddels, na een pijnperiode van 2 jaar, compleet pijnvrij ben.

Ik gebruik geen medicatie meer en heb de regie terug.

Ik beweeg me vrij en ben weer kapitein op mijn eigen schip.

ALLES BIJ ELKAAR
DUURDE DEZE HELE
PIJNPERIODE RUIM
TWEË JAAR.



Verlang jij daar ook naar?

Wil jij ook de regie weer terug over je leven?

Weer lekker spelen met je kinderen, je bedrijf weer kunnen runnen, er weer helemaal kunnen zijn voor je relatie en je vrienden, je dromen en ambities waarmaken?

Weer dat mooie mens worden dat sterk, flexibel en energiek is?

Weer zin in je leven krijgen en zelf aan het roer staan?



Stop dan met de strijd tegen de pijn

Zolang je met de symptomen bezig bent, zal er structureel niets veranderen.

Pijn is een signaal dat er iets niet in orde is. Dat kan op het fysieke vlak zijn, maar ook op het emotionele.

Pijn is een mechanisme om je iets te zeggen of te leren.

Door ernaar te leren luisteren, kun je er iets mee doen. Accepteer wat er is en vertrek van daaruit opnieuw. Zet jezelf centraal in plaats van de pijn.

HOE?

Door in beweging te komen en het roer om te gooien met de 12 stappen methode.

Kost je 12 maanden. Tegen een leven lang met pijn is dat peanuts.



ZELFS DE LANGSTE
REIS BEGINT BIJ DE
EERSTE STAP

De 12 stappen methode

In de 12 stappen methode draait het om jou en niet om je pijn.

Met alleen pijnbestrijding en van specialist naar specialist lopen, kom je niet verder, dat heb je inmiddels lang genoeg geprobeerd. Bezoek tien verschillende artsen, je krijgt tien verschillende diagnoses.

Door de 12 stappen methode te volgen, leer je je focus te verleggen.

Met deze methode kan HET ROER OM.

Al mijn persoonlijke kennis en ervaring van de afgelopen 40 jaar heb ik in deze methodiek gebundeld: mijn jarenlange docent ervaring, mijn inzichten, mijn kennis, alle literatuur die ik heb bestudeerd en last but not least, mijn tot in alle gewrichten doorlopen pijnperiode.



Victim

Ik ben slachtoffer van een situatie...

Het leven gebruikt mij.

Het leven is onrechtvaardig.

Blijft steken, moet er doorheen, saai.

Ik moet... ben verplicht... laat maar zitten...

Waarom overkomt mij dit?

Stelt negatieve vragen.

Vraagt: Wie of wat doet mij dit aan?

Spreekt in ZIJ.. Sluit zich af en doet alles eenzaam en alleen.

Heeft voornemens (vrijblijvend)

Ik ben alleen gelukkig als... dit..of..dat..

Zoekt geluk niet in zichzelf maar elders.

Er wordt mij een probleem opgedrongen. Er mag geen probleem zijn.

Ontkent en vlucht.

Drukke in je hoofd...

Help ik zit vast..angst ...negatieve emoties. Werkt chaotisch en ongeconcentreerd zodat de lijst steeds heel lang en zonder einde lijkt. Probeert (vrijblijvend). Geen structuur.

RELATIES:

Wat kan ik halen/beter van worden?

Owner

Ik ben de baas over wat ik wil...

Ik gebruik het leven ...

Ben er dankbaar voor...

Leer elke keer weer iets nieuws...

Ik wil...Ik ga... neemt stappen.

Hoe kan ik een nare situatie gebruiken om een beter resultaat te krijgen? Positief.

Speelt in op situaties en zoekt oplossingen.

Spreekt over WIJ.. zoekt verbinding. Deelt en stelt zich kwetsbaar op.

Maakt een duidelijke afspraak waar hij/zij zich aan houdt.

Ik heb niets nodig om gelukkig te zijn.

Hij/zij is gelukkig in/met zichzelf.

Als er een probleem is... ik ben er onderdeel van. Erkent en accepteert het probleem en neemt verantwoording.

Drukke in je hoofd...

Zit niet vast of overspoeld door drukte.

Heeft focus op 1 ding en werkt opdrachten rustig geconcentreerd 1 voor 1 af. Structuur.

RELATIES:

Wat kan ik brengen/toevoegen?

Reviews

VAN DEELNEMERS



Cobie van Plateringen

"Ik had nek- en rugklachten en wilde graag weer soepele gewrichten en ontspanning. Dat een les zoveel ontspanning kan bieden, had ik van tevoren niet verwacht."



Annelies Wiersma

"Rita kan je zowel fysiek als mentaal enorm bemoedigen. Ze zoekt op een vriendelijke manier met je uit hoe je (weer) in beweging kunt komen. Haar toewijding en vastberadenheid dat het kan is zo groot, dat je er zelf ook (weer) in gaat geloven. "

HET ROER OM IN 12 STAPPEN

MODULE NOORD
MODULE OOST
MODULE ZUID
MODULE WEST

MODULE NOORD

HERSTEL EN BALANS



STAP 1: BOODSCHAP

Wat mankeert je motor (tissue damage), wat is de boodschap van de pijn en wat zijn de gevolgen daarvan in jouw leven.

STAP 2: BEADEMEN

Leren luisteren naar je lijf. Je kruipt erin in plaats van ervoor weg te vluchten.

STAP 3: BALANS

Je duikt in de 5-elementenleer. Je maakt kennis met de emoties die gekoppeld zijn aan de organen. Je ontvangt op maat gemaakte Yin Yoga houdingen.

MODULE OOST

HET IS WAT HET IS

STAP 4: BROOS

Acceptatie, loslaten en omdenken. Pijn is verzet en alles wat aandacht krijgt, groeit. Overgave is de sleutel tot zelfbevrijding.



STAP 5: BEPALEN

Wat zijn de denkbeelden van jou en je omgeving. Jij als geheel gaat ontdekken wie je bent, wat je wilt en waar je blij van wordt. Je belast stapsgewijs je gewichten en spieren, je krijgt adem-, mindfulness- en meditatie oefeningen.

STAP 6: BEWUSTWORDING

Leefstijl en gewoontes gaan onder de loep. Vitaler worden betekent meer bewegen, gezonder eten en beter leren slapen.

MODULE ZUID

BOUWEN

STAP 7: BEWEGEN

Tijd voor actie. Je gaat over op zachter, bewuster en intelligenter bewegen. Je leert je grenzen respecteren en bouwen aan een nieuw 'Steady State'.



STAP 8: BEGRENZEN

Je stapt uit je comfortzone. Belasting en belastbaarheid wordt besproken. Je leert je brein opnieuw wat gevaar is en wat niet.

STAP 9: BEGAAN

Liefdevolle en vriendelijke aandacht voor jezelf, leren denken in mogelijkheden.

MODULE WEST

STEADY STATE

STAP 10: BALLEEN

Doe je nog wel de dingen die bij je passen? Keuzes maken vanuit je innerlijke kompas. Welke ballen moet je hiervoor laten vallen?

STAP 11: BINNEN EN BUITEN

Je kunt de wind niet veranderen, maar wel de stand van je zeilen. Wie is je authentieke zelf en wat is je perspectief voor de toekomst? Over zingeving en authenticiteit.

STAP 12: BACK IN ACTION

Je neemt het roer zelf in handen, stippelt je koers uit en kijkt welke leefregels je daarbij helpen. Je hebt de wind weer in de zeilen en vaart op je innerlijke kompas.



SAMENVATTING:

WAT LEVERT HET 12 STAPPEN PLAN JOU OP

- toepassen van pijnmanagement
- activering van het zelfhelend vermogen
- beweging van wanhoop naar hoop
- fitter door fysieke beweging
- krachtopbouw, zowel fysiek als mentaal
- toename vitale energie
- betere nachtrust
- helder perspectief
- toename levenslust, zowel privé als in werk
- stroming van creativiteit
- reguleren van ademhaling
- ontspanning en bewustwording
- toename zelfvertrouwen



Reviews

VAN DEELNEMERS



Jeannette Matthesius

"Het enthousiasme en de professionele wijze waarmee Rita de video's in elkaar zet is buitengewoon. Er zit een goede opbouw in en is dus voor alle niveau's geschikt. Haar achtergrond als Sportinstructeur en Medisch Fitness Specialist heeft een grote meerwaarde voor haar rol als Yoga Docente."



Debora van der Vlies

"Rita is een ervaren instructeur, ze weet op de juiste momenten toelichting te geven waardoor er niet snel sprake zal zijn van overbelasting of forceren van houdingen die niet helpend zijn. Je merkt dat Rita zich interesseert voor persoonlijke ontwikkeling, zij integreert dit in de lessen"

MISSIE

”

Het is mijn missie om harmonie en balans te laten ontstaan in Mind en Body bij mensen die door (chronische) pijn vast zijn komen te zitten.

Ik luister goed en oprecht naar het authentieke zelf en interpreteer de signalen helder.

Mensen met chronische pijn stimuleer, inspireer, enthousiasmeer en motiveer ik door middel van bewust, verantwoord en intelligent bewegen.

Ik geloof dat mensen die vastzitten in hun leven weer in beweging kunnen komen door te leren luisteren naar hun lichaam.



JE KOMT DICHTER BIJ
JEZELF DOOR GOED TE
VOELEN WAT ER GAANDE
IS.

QUOTES VAN RITA

”

Als je vastzit in je leven, kun je weer in beweging komen door te luisteren naar je lichaam. Het vertelt je zoveel!

Inzicht in wat je beweegt, is de sleutel naar een gezonde leefstijl.

Plezier in bewegen is de weg naar vrijheid en geluk!

Je kunt de wind niet veranderen, maar wel de stand van je zeilen.

Alles wat aandacht krijgt groeit.

”



Zijn we al gelinkt?



Waarmee kan ik jou helpen?

Wil je mijn hulp bij je volgende stap?
Boek dan een **Back in Action Call (BIA-Call)** met mij.

Om zo efficiënt mogelijk gebruik te maken van jouw én mijn tijd heb ik de volgende mogelijkheid gecreëerd:

Plan hieronder een afspraak met mij in.
Beantwoord een paar vragen die jou en mij helpen om het gesprek voor te bereiden.

Waar sta je nu en waar wil je graag naar toe.
Je ontvangt na afloop van mij een beweegadvies.

Wekelijks hou ik 5 plekjes vrij voor mensen zoals jij.
Kosten BIA-call 35 euro, voor de eerste 10 mensen helemaal gratis!

[Plan hier je BIA-call](#)

