

Programma Open Boeken Dag Uitgeverij GVMedia

Datum: zondag 15 augustus

Tijd: 12.00 uur – 16.30 uur

Locatie: Fort Maarsseveen, Herenweg 1 Maarsssen

Presentaties/voorleessessies:

12.00 uur – 12.20 uur * De helende kracht van je emoties en communiceren met je onderbewuste – Andrea Luijten *

Beter in je vel zitten en fysieke klachten aanpakken? Dat kan!

Je gedrag wordt voor meer dan 90 % bepaald door je onderbewuste en met je ratio bepaal je de rest. Je ratio is als een musje op de kop van een olifant en staat voor je onderbewuste. Hoe wil je voor elkaar krijgen dat de olifant meegaat in wat het musje wil? Handvatten om grip te krijgen op je onderbewuste, jezelf te bevrijden van onverwerkte emoties en emotionele lading die in je lichaam vastzitten.

12.25 uur – 12.45 uur * Dichterbij komen – Harry Vos *

Over dichter bij jezelf komen; gedichten, verhalen en korte oefeningen.

Wie ben je, en wat is een goed leven? Is dat een leven van presteren en altijd gelukkig zijn? Maar hoe ga je dan om met ervaringen als falen en verlies, die toch ook onvermijdelijk bij ieder leven horen?

Door gedichten, verhalen en korte oefeningen leer je om dichter bij jezelf te komen. Wat in het begin kwetsbaar kan voelen, kan uiteindelijk juist je kracht blijken te zijn.

12.50 uur – 13.10 * Spelen en rijmen met Muisje Jip en Muisje Jap – Ineke Anker-Admiraal *

Ineke is auteur van het boek “Spelen en rijmen met Muisje Jip en Muisje Jap” en vertelt graag waarom zij dit boek heeft geschreven en hoe je er samen met je kind(eren) mee aan de slag kunt gaan.

Hoe kun je “spelen” met het boek zodat het de taalontwikkeling van jouw kind ten goede komt? Waarom is voorlezen op jonge leeftijd zo belangrijk? Waarom is het verhaal naspelen, de herhaling van het verstoppen en tevoorschijn komen, zo belangrijk en waarom is het boek op rijm geschreven?

Allemaal vragen waar Ineke graag antwoord op geeft.

13.15 uur – 13.35 uur * Alles begint met een wens – Ingrid van de Beele *

Met mijn passie voor bewustwording en als natuurliefhebber was het mijn wens om een kaartenset te maken met de NATUUR als thema. Eenvoudig, praktisch, aards en voor iedereen te gebruiken.

Ik vertel graag over de bijzondere manier waarop de kaartenset tot stand is gekomen. En hoe deze kaarten ons dagelijks kunnen inspireren.

13.40 uur – 14.00 uur * Body & Mind Language – Jos Dolstra *

Waarom is het inzetten van het lichaam bij coaching en zelfonderzoek zo belangrijk? Ten eerste is er de relatie tussen onze levenshouding en lichaamshouding. De invloed van onze vorming is terug te vinden in ons gedrag en onze manier van bewegen en uiten. Elke aanpassing in ons gedrag toont zich in houding en de manier waarop we contacten aangaan. Ons lichaam kent een eigen geheugen dat ons van informatie voorziet verder dan ons individuele leven. Daarnaast activeert beweging ons onderbewuste.

Door verdringing van verdriet, teleurstelling en pijn slaat de mens herinneringen aan emoties op in het lichaam zelf. Door onze verdedigingshouding kan praten alleen moeilijk achter onze gebouwde muren geraken. Het inzetten van het lichaam naast praten is onvermijdelijk als weg naar inzicht.

Jos Dolstra is auteur van “Body & Mind Language – De relatie tussen lichaamshouding en levenshouding” en “Coachen met Body & Mind Language”. Jos is de grondlegger van de methode Body & Mind Language, een erkende coach professionalisering. Haar derde boek “Van bewust bewegen naar bewust Zijn” wordt in september verwacht.

14.05 uur – 14.25 uur * Op avontuur met Bever Bart – Koen P.H. Romeijn *

Bever Bart is de coolste en gaafste bever van de Lage Landen. Hij woont in een heuse beverburcht die hij samen met zijn ouders bij elkaar heeft geknaagd. Samen met zijn vriendjes Napoleon de hond en het eekhoortje Noor beleeft hij de gekste avonturen.

Koen kent hem écht heel goed en vertelt graag meer over Bart en zijn vriendjes.

14.30 uur – 14.50 uur * Een stukje luchtvaart – Leo van der Goot *

Leo is een van de “stemmen” die alles over vliegtuigen en vliegtuigbewegingen vertelt tijdens De Open Dagen Van De Luchtmacht” en tal van andere luchtvaartevenementen in Nederland.

Al op jonge leeftijd was Leo gefascineerd door de vroege luchtvaart. En daar vertelt hij graag iets over, net als over zijn historische roman *Gebroken Vleugels*, een verhaal dat zich afspeelt tijdens de laatste dagen van de Eerste Wereldoorlog en de periode daarna.

14.55 uur – 15.15 uur * Anders voelen, anders zijn – Rosan van der Zee *

Rosan is auteur van *Happy Depressie*. Zij vertelt over de totstandkoming van haar boek en wat leven met een depressie voor haar betekent.

15.20 uur – 15.40 uur * Waarom doet mijn kind zo? – Sylvia Leegwater *

Kinderen opvoeden in deze tijd is nog niet zo makkelijk. Naast alle druk vanuit de maatschappij om van jouw kind een rolmodel te maken, lijkt jouw kind wel zijn eigen specifieke handleiding te hebben.

Wat nu als die handleiding al uitgeschreven staat in een eeuwenoud mystiek model? Sylvia vertelt je graag over dit Enneagram, dat je inzicht geeft in het karakter van jouw kind en je een handreiking biedt hoe jij het best met jouw kind kunt omgaan.

15.45 uur – 16.05 * Hoe ziet de film van jouw leven eruit? – Wouter ter Reehorst *

Wat is de rode draad in jouw leven? En heb je daar invloed op? Twee lastige vragen.

Het boek “Film van jouw leven” is een oefening in visualisatie – als je terugkijkt, lijkt het een slordig gemonteerde documentaire. Maar als je vooruit durft te kijken, wordt het een film die zich ontwikkelt zoals jij dat graag wilt.

Auteur Wouter ter Reehorst geeft een korte presentatie met twee oefeningen voor het schrijven van het script voor de Film van *jouw* leven. Want jij speelt de hoofdrol, jij bent de regisseur en jij bepaalt wie er in de film van jouw leven een rol mogen spelen.

Doorlopend ergens op het terrein * Verhalen aan je voeten – Joke Portegies *

De herinneringen uit je diepste verleden zitten vaak in je voeten. Daarom kunnen er heel wat verhalen loskomen als je zo rondwandelt op de Open Boeken Dag.

Deze verhalen én je voeten zijn bij Joke in goede handen. En als je wilt, heeft ze zelf ook nog wat verhalen liggen. Verse verhalen bij vermoeide voeten. Dat is meer dan zomaar een voetmassage ...

Joke is auteur van *Dansen met Lucas*. Grote kans dus, dat jij met dansende voeten je weg vervolgt.