

# Hoe belangrijk vind je jezelf ?

Schipluiden-Workshop/vakantie volgens de 13 inzichten van Janny Pronk. "Heerlijk, even geen verantwoording voor anderen, alleen voor jezelf," zegt Ivonne, één van de deelnemers aan de reis die therapeute Janny Pronk organiseert met begeleiding van haar zoon Herman Buijs (een jonge podiumkunstenaar die binnenkort zijn eigen theaterproductie 'Verwondering' Op Hodenpijl in première laat gaan).

Met enige regelmaat organiseert Janny Pronk een reis naar La Vie Tara, een buitenverblijf in de Franse Ardèche. Janny Pronk heeft haar praktijk op de zolderverdieping van het culturele ontmoetingscentrum Op Hodenpijl, maar van tijd tot tijd ruilt zij de Schipluidense omgeving in voor het buitenland waar zij een vakantie/workshop aanbiedt om mensen op ongedwongen manier terug te brengen bij zichzelf. Tijdens deze tien dagen leren mensen naar zichzelf te kijken volgens de 13 inzichten van Janny Pronk, een vast stappenplan. Er is veel tijd voor persoonlijke begeleiding voor eenieder van de groep. Er zijn binnen- en buitenactiviteiten.

## Persoonlijk proces

Ivonne is een jonge vrouw, getrouwd en moeder van twee jonge kinderen. Zij koos er bewust voor om alleen deze reis te doen en alleen te gaan met de trein. Dit is voor haar een hele nieuwe ervaring. "Ik heb geleerd om op mijn eigen gevoel/intuïtie te vertrouwen en dat dat goed is. Er is heel vaak een stem, een ego of een gedachte die dat afkeurt. En als ik hulp nodig had, was Janny er voor de per-

soonlijke begeleiding. Het is eigenlijk een heel persoonlijk proces. Ik voelde mij daar niet alleen, het was fijn om je gevoel en ervaringen met elkaar te delen. Voor mij was het heel bijzonder om het te mogen ervaren."

## Niets moet, alles kan

Ivonne: "Eten en drinken werden verzorgd en verder hoefde je alleen rekening met jezelf te houden. We deden veel gezamenlijke dingen waar je in je gewone leven niet aan toe komt. Samen je gevoelens delen, uiten zonder te oordelen, dit kon o.a. in de kapel," zegt Ivonne. "Ik ben ook vaak alleen de natuur in gegaan om te genieten wanneer ik daar behoefte aan had. Ik heb heel veel foto's gemaakt. Het geeft mij rust en ontspanning. Ik ben gaan inzien dat fotograferen een kwaliteit van mij is waar ik meer mee kan en wil gaan doen. De foto's die ik maak vertellen mij eigenlijk alles, ik word erin gespiegeld," aldus Ivonne. Janny: "De workshop is een ideale mogelijkheid om jezelf terug te vinden. In ons westerse denken zijn we het contact met ons lichaam en gevoel aan het verliezen. Je hebt vaak een ander nodig om bij jezelf te ko-



men. Je wordt begeleid naar zelfkennis, zelfervaring en zelfverantwoordelijkheid. Zo krijgt ieder de kans om ten volle zichzelf te kunnen zijn."

## De bosrijke omgeving

Juist omdat je naar het buitenland gaat en je in een heel andere omgeving terecht komt, is de beleving intenser. La Vie Tara wordt beheerd

door een Nederlands echtpaar. Zij zorgen voor een huiselijke sfeer zonder zich echt in de groep te mengen. La Vie Tara is een voormalig klooster.

## Deelnemen

Wilt u ook die innerlijke rust ervaren en tien dagen werken volgens de 13 inzichten van Janny Pronk om uiteindelijk tot veranderingen van en in

jezelf te komen, dan is dat mogelijk van 1 tot en met 10 november as. Voor meer informatie: [www.jannypronk.nl](http://www.jannypronk.nl) of 015 3807106 / 06 50215396.