

Naast de workshop “Contact maken met eten” bieden Karin en Peter met enige regelmaat ook andere workshops aan. Alle workshops gaan over haptonomie en wat haptonomie binnen een context kan betekenen. Bijvoorbeeld:

**Kinderen en eetproblemen:** Een serie workshops waarin de ouders met en zonder hun kind op zoek gaan naar hun manier van contact maken: met zichzelf, met hun partner, met hun kinderen en kinderen met hun ouders. Doelstelling is dat ouders en kinderen een (her-)nieuw(d)e manier van “omgaan met” hebben ervaren: omgaan met zichzelf, met elkaar, met hun kinderen en met eten.

**Uitdiepen van haptonomie:** Wat is nu eigenlijk haptonomie? In deze workshop wordt ingegaan op de vraag wat haptonomie in jouw leven kan betekenen. Doelstelling is dat de deelnemers een idee krijgen van wat haptonomie in hun leven kan betekenen. Dat zal voor ieder iets anders blijken te zijn.

Wil je op de hoogte blijven van deze en andere nieuwe workshops, stuur dan een mailtje naar Karin of Peter of kijk met enige regelmaat op hun website ([www.haptotaal.nl](http://www.haptotaal.nl), [www.haptonomiewei.nl](http://www.haptonomiewei.nl)).

Frankeren  
als  
brief

Haptotaal  
Aalbessenlaan 10  
7322 TD Apeldoorn



## Contact maken met eten

Workshop haptonomie bij eet- en gewichtsproblemen

Als je van jezelf vindt dat je te dik of te dun bent, dan kun je besluiten een dieetboek te pakken of een diëtiste te bezoeken. Je kunt je levensstijl veranderen. Gezonde dingen eten en genoeg bewegen. Je hebt alleen nog wilskracht nodig.....Toch?

Maar hoe komt het dat we toch eten wanneer we geen honger hebben of juist niet eten als we dat wel zouden moeten doen? Waarom gedragen we ons soms tegen beter weten in?

In deze workshop haptonomie proberen we daar antwoord op te geven. Je ervaart dat eet- of gewichtsproblemen vaak ook een gevolg zijn van hoe je met jezelf, de ander, en je lijf omgaat. Haptotherapie biedt veel mogelijkheden om daarin te

### Programma

19:30 u Ontvangst met koffie, thee (koekje erbij?)

20:00 u Introductie

- Contact maken, hoe doe je dat?
- Pauze
- Contact maken deel 2
- Verzamelen, ruimte voor vragen

22:00 u Afsluiting

### Voor wie

Voor iedereen die kennis wil maken met haptonomie en nieuwsgierig is naar de relatie tussen *eigen eetpatronen* en *de omgang met jezelf en anderen*.

### De trainers

De workshop wordt gegeven door Peter Leest en Karin Marquering beide werkzaam als haptotherapeut in Apeldoorn.

#### Peter Leest

In Apeldoorn heb ik mijn haptotherapiepraktijk voor kinderen en volwassenen, daarnaast werk ik ook als haptotherapeut met verstandelijk gehandicapten bij 's Heeren Loo. *"Telkens weer verrast mij de eenvoud van het contact dat werkend is: waarmee de ander meer in contact met zichzelf komt en vrijer wordt. Die eenvoud wil niet zeggen dat het makkelijk is, maar wel helder en eenduidig."*

#### Karin Marquering

Ik heb mijn haptotherapiepraktijk in Apeldoorn. Na zelf omzwervingen te hebben gemaakt in o.a. het bedrijfsleven, heb ik aan den lijve ervaren wat het is om dingen te doen in je leven die eigenlijk niet zo bij je passen. Zijn wie je van nature bent en daar naar (durven) luisteren en handelen. Daar kan haptonomie veel in betekenen. We voelen echt wel wat goed en niet goed voor ons is! Als haptotherapeut vind ik het iedere keer weer heel bijzonder om te zien dat juist die beleving mensen verder op weg helpt.

**Kosten:** 20 euro (incl. BTW) contant te voldoen bij aanvang van de workshop

### Contact maken met ons

Peter Leest 06 14242802, peter.leest@haptotaal.nl

Karin Marquering 06 12855881, karin.marquering@haptonomiewei.nl

U kunt zich aanmelden voor de workshop door gebruik te maken van de aanmeldingskaart of uw gegevens (naam, telefoonnummer) te mailen naar [contactmakenmeteten@haptotaal.nl](mailto:contactmakenmeteten@haptotaal.nl)

U ontvangt een e-mail bevestiging na ontvangst van uw aanmelding

Hierbij meld ik mij aan voor de workshop haptonomie, *Contact maken met eten*

Mijn gegevens:

Naam:.....M/V

Adres:.....

Postcode en woonplaats:.....

Telefoonnummer:.....

e-mail.....

Omcirkel hieronder de gewenste workshop datum:

