

wo 13 feb 2013, 12:29

Lifecoach Nannet van der Ham:

## 'Een opgeruimde geest, begint met een opgeruimd huis'

LATTROP -

Even weg uit alle drukte en heerlijk tot onszelf komen. Daar hoopten we op toen we lazen over Nannet van der Ham (50) en haar bijzondere retreats. Een lichter hoofd, een lichter leven is haar adagium. Hierbij zijn we ook drie dagen weg uit het alledaagse bestaan. En dat is helemaal net wat we nodig hebben...



Foto: Nannet van der Ham.

In het verre Achterhoek op Landgoed Holtweijde nemen we even de tijd om alle ballast van ons afzetten. Er is een gevarieerd programma samengesteld, met onder meer Pilateslessen, een fitwalk en lekker eten. Daarnaast kan je je tussendoor ook nog heerlijk ontspannen in de sauna, zwembad of je laten masseren. Inspanning en ontspanning in een.

## Persoonlijke aandacht

Echter niets moet, alles mag: dat is het motto voor deze dagen. Dus wil je een keertje uitslapen of niet meedoen met een les? Prima vindt Van der Ham het. 'Niets is verplicht. Dat is juist de bedoeling. Ik vind dat we al zoveel moeten. We zijn niet meer lief voor onszelf.'

De positieve inzet en de persoonlijke aandacht die zij voor ons allen heeft gedurende het weekend, we zijn met een groepje van 8, is erg fijn. De Van der Ham schroomt niet te vertellen, met de nodige zelfspot, hoe zijn handelde in moeilijke tijden. Ze gooide op 38-jarige leeftijd als moeder van twee kinderen de boel volledig om en ging scheiden. Ze verliet de KLM, het bedrijf waar ze bijna 20 jaar lang werkte en besloot haar hart te volgen en startte met een opleiding voor Pilatesdocent. Daarna deed ze nog allerlei andere cursussen.

De Pilatesuurtjes zijn tot onze grote vreugde ook geschikt voor beginners. We worden enthousiast door de lesjes heen gepraat en voelen spieren die we nog nooit eerder hebben gevoeld. Van der Ham hanteert de Ground Control-methode. Je leert hierbij ook echt te voelen en contact te maken met je lichaam.

## Energiek

De zeer jong en energiek ogende lifecoach wil met haar programma en haar praktijk vrouwen verder helpen. 'Vrouwen nemen te veel taken op zich. Ik wil niet meer dat vrouwen alles voor zich uitschuiven met allerlei excuses. Ze laten zich leiden door de waan van de dag. Gunnen zich geen tijd om stil te staan bij het 'nu'. Hierdoor ontstaan er ook vage klachten als nek- en hoofdpijn. Als een vrouw bij mij op de praktijk komt met een vol hoofd, dan ga ik vaak eerst samen met haar haar keukenkastjes opruimen, want schoonmaken in je hoofd, begint met schoonmaken van je keukenkastjes. Het klinkt raar, maar je zal merken als je huis lekker opgeruimd is dat je hoofd ook tot rust komt. Daarna kan je verder dealen met andere problemen. Stap voor stap werkt het beter.'

## Positiever

'Soms zie ik een dame bij de groep die er zo doorheen zit dat ze huilend binnenkomt,' vertelt de Boedhoevedorpse, 'dan kan de anonimiteit van een groep uitkomst bieden. Een ieder die meedoet heeft wel iets om ``uit te knobbelen``. Na het weekend is het ook de bedoeling dat je je verlicht voelt, een lichter hoofd hebt. Alles is niet opgelost maar je kijkt als het goed is veel positiever tegen de dingen aan.'

Deze drie dagen korte break doet de hele groep zichtbaar goed. Een jonge moeder is blij dat ze zonder 10 x wakker worden, door babygehuil en voeding, een nacht kan doorslapen. Een andere werkende carrièrevrouw met vier jonge kinderen doet zichzelf twee keer per jaar een 'rustmoment' met Nannet cadeau. Twee momenten waar ze dan helemaal naar toe leeft.

Onze coach is attent en verrast ons elke keer weer met of een gedicht of een songtekst of een lekker theetje. Alles om de geest te voeden en te ontspannen. De bosrijke omgeving is rustgevend en prachtig. Onze powerwalk naar Duitsland is er een om nooit te vergeten. Tussen de prachtige natuur door passeren we de grens. Met een horlogeband houdt Van der Ham onze hartslag en calorieverbruik bij, altijd leuk om te weten. Dat waren er weer 330 cal. afgetraind, zagen we bij terugkomst. Scheelt weer een bonbonnetje bij de koffie.

## Cadeautje

Even tijd voor jezelf en uit je vertrouwde omgeving doet de mens goed. We hebben onszelf verwend en nemen ons voor dit vaker te gaan doen. Om met onze inspirerende

coach te spreken: 'het is een cadeautje voor jezelf. Ook jij kan lichter leven. Gun het jezelf!'

**Meer informatie over Nannet op [www.ennuecht.nl](http://www.ennuecht.nl)**

**Events & retreats met Nannet van der Ham:**

**3 maart: Body in Balance, [Portugal](#)**

**10 maart: Spiritueel leraar Divyael Divine Consciousness sessies, [Amsterdam & Haarlem](#)**

**15 maart: Body in Balance weekend, [Landgoed Holterweijde](#)**

**22 maart: Borstkanjer weekend, [Badhotel Domburg](#)**

*Meer over de retreats staat op [Puurenkuur.nl](http://Puurenkuur.nl).*