



Nannet van der Ham: Ambassadrice van 'Lichter Leven'



Wellness is **lichter** zijn in hoofd en lijf

Je zit niet lekker in je vel. Je voelt je niet prettig in je relatie, of in je werk, misschien vind je jezelf te dik. En het suddert maar door, die onvrede. Hoe krijg je jezelf zover dat je die 'pijnpunten' in je leven onder handen neemt? Of dat je echt eens af bent van het eeuwige gedoe met diëten? Wat je wilt is een 'lichter leven', en Nannet van der Ham weet precies hoe je dat voor elkaar kunt krijgen. Haar eigen inspirerende en positieve persoonlijkheid dient als treffend voorbeeld.

Nannet geeft door middel van boeken, workshops en retreats advies en inspiratie om van binnen en van buiten 'lichter' te worden. Zo coacht ze mensen die ontevreden zijn over bepaalde aspecten van hun leven naar een andere manier van denken. De kernvraag daarbij is; wat is er voor mij nodig om een lichter leven te leven? 'Ik heb mijn ideeën hierover samengevoegd in één concept; Lichter hoofd, lijf en leven,' vertelt Nannet. 'Want ik vind dat alles met elkaar samenhangt.'

Omdat ze het belangrijk vindt dat mensen dat lichter worden zelf kunnen bereiken heeft ze het concept simpel gehouden. 'Niet te ingewikkeld en niet te duur. Daarom heb ik een aantal vaste onderdelen ingebouwd. De natuur is heel belangrijk, dus lekker naar buiten en veel lopen. Een ander onderdeel is Pilates. Dat is goed voor je lichaam en geeft kracht, zowel fysiek als mentaal. Tenslotte doen we reiki, om het hoofd en het lijf te ontspannen en om energie door je lichaam te laten stromen. Het activeert het geneeskrachtig vermogen van het lichaam.'

Ballast

Een workshop of retreat Lichter leven helpt je om de onderdelen in je leven waarover je niet tevreden bent aan te pakken. Ook overgewicht: dit kan nog wel eens 'tussen de oren' zitten. Nannet schreef onder andere daarvoor het boek 'Spiritueel afvallen'. 'Wellness voor mij is lichter in je hoofd zijn en lichter in je lijf. Dat is mijn motto. En alles begint met het lichter maken in je hoofd, je bevrijden van alle ballast. Ook overgewicht is een vorm van ballast.'

Puinruimen

Bij de cursisten van Nannet begint het traject dan ook met puinruimen. 'Zo noem ik het maar, grof gezegd. Het gaat om het schrappen van alles en nog wat. En dat zijn simpele dingen. Je hele huis doorwerken en opruimen, van je keukenkasten tot je make-up tas, maar ook verplichtingen schrappen, strepen in je lange lijst emailcontacten, etc. Alles wat weg kan, ook weg doen. Dat kan zo bevrijdend werken! Dan krijg ik mailtjes van mensen met: 'Oh, ik ben zó lekker aan het opruimen. Mijn huis knapt zo op'. Het komt er in principe op neer dat je je leven versimpelt.'

'Op een gegeven moment ben je leeg, alle ballast is weg. Dan zijn alleen de echt belangrijke dingen nog over. En opeens zijn daar tijd, ruimte en leegte om meer in balans te komen. Te werken aan overgewicht, nadenken over werk of huis. Pas wanneer alle ballast weg is, kun je de grote levensvragen beantwoorden.'

Rapportcijfer

De cursisten van Nannet doen dat door een lijst van levenszaken door te nemen die ze alle een rapportcijfer moeten geven. De liefde, je werk, je lijf: wat voor cijfer geef jij daar aan? 'Vervolgens kijken we naar de dingen waar je het meest blij van wordt, wat je hoogste cijfer heeft. Hoe komt dat? Wat heb je ervoor gedaan om daar zo tevreden mee te zijn? Misschien vond je het gewoon leuk, of stak je er veel tijd of aandacht in. Punt is: je moet er echt over nadenken wat de oorzaken zijn van je succes op het ene of andere vlak.'

< Ruim alle ballast op >

Kwaliteiten

Vervolgens wordt gekeken naar de onvoldoendes. Daarin stellen ze een top 3 samen om te verbeteren. 'Nu ga je dezelfde energie, geld of tijd en aandacht stoppen in je verbeterpunten als je hebt gestopt in je successen', legt Nannet uit. 'Want je weet nu dat je bepaalde zaken goed hebt gedaan en dat je dus de kwaliteiten in huis hebt om goed in het leven te staan. Maar je moet die kwaliteiten wél aanwenden. Dat is eigenlijk de moraal van dit verhaal.'

Retreats

Nannet organiseert al enige tijd in samenwerking met Puur& Kuur retreats zoals Mindfulness in Zeeland, Body in Balance in Portugal, Lichter Leven in Spanje. In de retreats ga je fitwalken in de heuvels of op het strand, stretchen bij zonsopgang, pilatesles volgen in de buitenlucht etc. 'Ik wilde graag mijn lessen geven in een mooie andere omgeving en merk dat dit mijn cursisten ook heel erg goed doet', zegt Nannet. 'Dan ervaren ze mijn concept een hele week lang aan den lijve, dat beklijft veel beter dan het telkens opnieuw vertellen. Veel mensen komen ook nog wel een keer terug, om bij te spijkeren. Of ze gaan zelf iets met deze inzichten doen, Pilates of reiki geven. Dat vind ik een compliment.'

'Het schrappen van verplichtingen is belangrijk', benadrukt Nannet nogmaals. 'Laat niet je eigen bron opdrogen. Zorg goed voor jezelf. En je hoeft met 'lichter leven' natuurlijk niet te wachten tot je een probleem hebt, het werkt ook prima preventief!'

www.ennuecht



Let's Float!

Pure ontspanning bereik je met de nieuwste badsensatie: floating. Duravit heeft hier met Nahho (oud Hoogduits voor uitgeholde boomstam) hét middel voor. In het water drijven, daarbij het gevoel van gewichtloosheid ervaren en aldus volledig relaxen. De speciale Nahho hoofdsteun zorgt ervoor dat je dat in de juiste, volledig uitgestrekte houding, kunt doen. Geluid en muziek is geregeld via een speciale soundmodule via Bluetooth, waarbij het bad zelf dient als klankbord. Ook is Nahho voorzien van geïntegreerde indirecte sfeerverlichting. Alle technische elementen gaan verborgen achter een meubelklep zodat alles rust en geborgenheid uitstraalt.



< Zorg goed voor jezelf! >