



# VROUWENDAG 2023



23 SEPTEMBER 2023  
TERBORG



# PROGRAMMA

11.00: Start - Nicole te Loo

Welcome – Janine Kock

**VROUWENCIRKELS** – Sabrina Leidelmeijer

*gezamenlijke lunch*

**PRACTICAL BALANCE** – Vala Nagamuthu

**ALLEEN OP PAD DOOR NIEUW-ZEELAND** – Monique van Balen

*theepauze*

**VIER TOOLS VOOR BALANS** – Peter van der Molen

16.00: Afsluiting

# VROUWENDAG – BALANS IN JE LEVEN



*Ontdekkingstochten naar  
Balans en Avontuur*



## WANNEER

Zaterdag 23  
September 2023  
Van 11 tot 16 uur



## WAAR

Galerie Vala  
Hoofdstraat 17  
in Terborg



## WAT

Een dag om elkaar samen als vrouwen te ontmoeten, met een boeiend programma over balans en avontuur in je leven. Samen genieten van het eten dat we allemaal meebrengen. Voor elkaar en met elkaar.



## KOSTEN

geen



## LUNCH / ALLERGIE

Elke deelneemster neemt iets mee voor onze gezamenlijke lunch. Neem bij een speciaal dieet iets lekkers mee voor jezelf.



## R.S.V.P.

Graag bevestigen voor 15 Juli via:  
[mooncloudart@hotmail.com](mailto:mooncloudart@hotmail.com)

*Vier presentaties:*

- VROUWENCIRKELS.
- PRACTICAL BALANCE.
- ALLEEN OP PAD DOOR NIEUW-ZEELAND.
- VIER TOOLS VOOR BALANS.



# WAAR & CONTACT

HOOFDSTRAAT 17; 7061 CG TERBORG

TEL: 06-31310738

EMAIL: [mooncloudart@hotmail.com](mailto:mooncloudart@hotmail.com)

## BEREIKBAARHEID



TREIN: ARRIVA - LIJN ARNHEM – WINTERSWIJK  
45 min. vanuit Arnhem. Uitstappen in Terborg en dan 6  
min lopen.



AUTO: N18, AFRIT 4 DOETINCHEM OOST  
Daarna Terborg aanhouden. Parkeren in de Hoofdstraat  
of op het Marktplein. Dan 1 min. lopen.



ROUTE: ZIE DE KAART OP  
<https://www.ebrucenrcenterholland.com/over-galerie-vala/>



Nicole te Loo

DAGBEGELEIDSTER EN  
CEREMONIEMEESTER

Wethouder Gemeente  
Oude IJsselstreek  
Janine Kock

OPENING







Sabrina  
Leidelmeijer

VROUWENCIRKELS



## Sabrina Leidelmeijer

Sabrina staat bekend als een liefdevolle space-holder en biedt een veilige bedding voor de vrouwencirkels, womb-healings en mother's blessings die ze organiseert, dit alles met een open hart.

Haar spirituele reis begon zes jaar geleden met haar eigen mother's blessing. Toen raakte ze diep onder de indruk van het vrouwenwerk en het krachtveld dat zich daarin ontvouwt, wat haar inspireerde om zelf vrouwencirkels te organiseren. De magie die kan ontstaan in een cirkel van vrouwen, simpelweg door aanwezig te zijn, zowel bij zichzelf als bij de andere vrouwen, ontroert haar elke keer weer.

Sabrina organiseert vrouwencirkels, geeft trainingen in verbindende communicatie, verzorgt hypnobirthing en werkt in het communicatievak, alles met een sterke focus op verbinding.

Ze staat bekend om haar vermogen om een veilige en ondersteunende ruimte te creëren, waar vrouwen zich vrij kunnen uiten en zichzelf kunnen zijn, met gelijkwaardigheid en liefde, zonder oordeel.

Ze heeft een opleiding gevolgd tot trainer Verbindende Communicatie / Geweldloze Communicatie, gebaseerd op de principes van Marshall Rosenberg en Robert Gonzales.

Oorspronkelijk is Sabrina opgeleid als journalist, en vragen stellen is voor haar een tweede natuur geworden, vooral open en nieuwsgierige vragen met als doel verbinding te creëren.

*Sabrina gaat ons vandaag als begin van ons samenzijn meenemen in de wereld van de vrouwencirkels, en aan het eind van de dag zal zij onze bijeenkomst ook daarmee afsluiten. Daarmee is die cirkel straks ook rond.*



# VROUWENCIRKELS

DOOR SABRINA LEIDELMEIJER

VOLG ME OP



<https://www.instagram.com/sabrinaldlmr/>



Voel je  
welkom,  
lieve vrouw

VROUWENCIRKELS

Door Sabrina Leidelmeijer



# Wie ben ik?

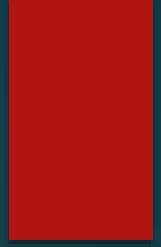
Sabrina Leidelmeijer (41)

Spaceholder van  
vrouwencirkels sinds 5 jaar

Geef vrouwencirkels bij  
*Mandira*

Geef mother's blessing bij  
*Puur Vrouw* (Utrecht)





## **Wat is een vrouwen-cirkel?**

- ▶ Een vrouwencirkel is een verbindende samenkomst van een groep vrouwen om te delen en helen. In deze cirkel krijgt iedere vrouw de ruimte krijgt om in veiligheid naar binnen te keren & haar verhaal te delen als dat goed voelt. Vanuit ontspanning, openheid en zachtheid worden de cirkel gecreëerd.

## **Wat doe je in een vrouwen-cirkel?**

- ▶ Tijdens een vrouwencirkel is er geen ruimte voor oordeel, schuld, of vergelijken. Deze cirkels bieden juist kracht, vertrouwen en een mogelijkheid om je kwetsbaar op te stellen.

## **Waarom belangrijk**

- ▶ We zijn opgevoed in een wereld met rivaliteit tussen vrouwen

# Gelijkwaardigheid & liefde

Dat doen we door gebruik te maken van rituelen, en specifieke werkvormen. We delen in de cirkel, doen lichaamswerk en stemmen af op dat wat zich wil ontfouwen. Je brengt jezelf in, met al je teveel en je te weinig 'vrouw'.

Dan komt er ruimte voor je eigen creativiteit & levensenergie.



## Sterk vs zacht

- ▶ We weten allemaal hoe het is om sterk te zijn. Als iemand ziek is of in een moeilijke periode zit, wensen we diegene vaak 'sterkte'.
- ▶ Maar hoe staan we tegenover
- ▶ mildheid & zachtheid?







# ervaringen

“In een cirkel zonder oordeel  
voel ik me gezien & gehoord”

“Ik voel me zo verbonden  
met vrouwen die ik eigenlijk  
niet ken. Dat alleen is zo  
helend.”

“Ik heb zo genoten van  
het gevoel van  
gedragen worden en  
samen sterk zijn.”

“Als ik in een cirkel met  
vrouwen zit, voel ik  
gewoon de kracht die  
wij vrouwen hebben.”

“Door de mother's blessing leer je elkaar écht  
kennen in plaats van oppervlakkig zoals  
bijvoorbeeld bij een baby shower waar het vooral  
gaat om de grappen.”



# verbinding

“Wanneer vrouwen een verbinding met elkaar aan gaan, ontstaat er magie.”



Vala Nagamuthu

[WWW.EARTHISONE.EU](http://WWW.EARTHISONE.EU)

TIME AND TIDE  
WAIT FOR  
NO ONE

[www.earthisone.eu](http://www.earthisone.eu)



EARTH IS ONE

EARTH IS ONE - HOME

OUR EARTH - OUR MOTHER - OUR RESPECT - OUR DUTY



© Vilarummalby Nagesamuthu



TIME AND TIDE



Time and Tide Wait for No One

CONTACT US



Please contact us here

[www.earthisone.eu](http://www.earthisone.eu)



EARTH IS ONE

EARTH IS ONE - HOME

OUR EARTH - OUR MOTHER - OUR RESPECT - OUR DUTY



TIME AND TIDE



TIME OF LIFE



CONTACT US



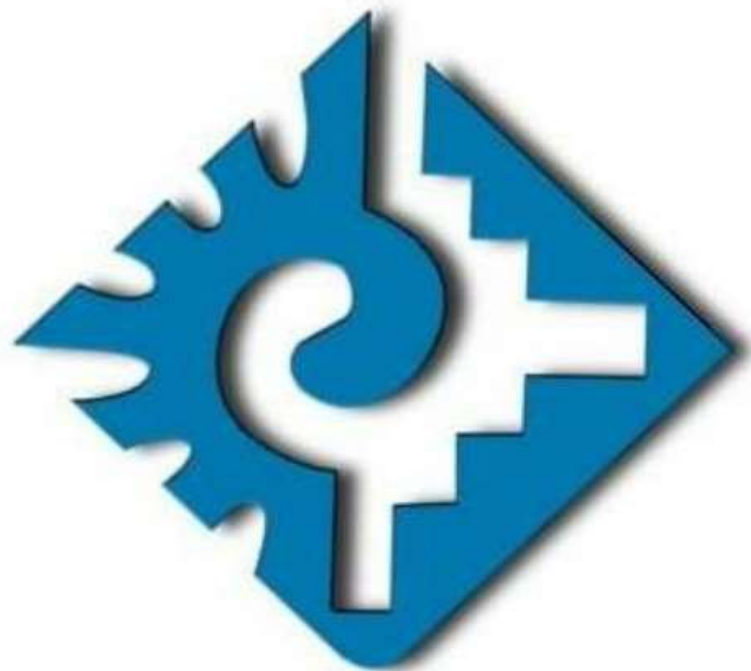
VALA NAGAMEJTHU

TIME AND TIDE



Tijdens deze dag  
is in totaal €250  
opgehaald voor  
dit doel!

# WATER



# CHARITY

<https://watercharity.com/>



Vala Nagamuthu

EBRU ART

THE MAGIC OF

BALANCE

## Vala Nagamuthu

Vala is geboren in Maleisië, met gemengde ouders van Chinese en Indiase afkomst. In 2018 verhuisde ze met haar man Peter van der Molen naar Terborg.

Vala was 15 jaar lang directiesecretaresse in Maleisië bij veel vooraanstaande bedrijven.

In 2004 was ze op een bepaald moment in haar leven, dat ze tegen zichzelf zei: “het is tijd om kansarme mensen te dienen” en daarom vertrok ze naar Nieuw-Zeeland. Ze werd aangesteld als huisouder in een multiculturele gemeenschap, met zeven kinderen onder haar hoede, voor hun welzijn en voor het uitbreiden van curatief onderwijs voor autisme en het downsyndroom. Ze moest 5 jaar lang omgaan met kinderen met zeer ernstige complex gedrag en een verstandelijke beperking. Ze zei: “Als ik terugkijk op mijn ervaringen in Nieuw-Zeeland, is er een gevoel van volledige vervulling, ook al was het een zware reis van vijf jaar, waarbij ik bijna 24/7 dienst had, en het leerde me geduld, nederigheid en dankbaarheid voor het leven.”

Vala is nu een ebru-kunstenaar, ze heeft deze unieke kunstvorm op traditionele manier geleerd van haar leraren in Turkije. In het maken van ebru-kunst heeft ze haar vaardigheden toegespitst in het maken van landschaps-ebru-kunst - die volledig origineel is.

Ze ontwikkelde ook HEALING EBRU – een manier om de magie, techniek en kleuren van ebru te gebruiken voor een spiegelachtige reis naar binnen.

Vala's werk is in 2022 in een internationale competitie door The Pinacothèque, een toonaangevend privé museum in Luxemburg, bekroond met een certificaat, als erkenning voor haar hoge artistieke kwaliteit in de categorie van de beste artiesten.

Haar werk is te vinden op: [www.ebrucenterholland.com](http://www.ebrucenterholland.com)

*Momenteel concentreert ze zich op kunstprojecten op het gebied van klimaatverandering, waarbij ze ebru-kunsttechnieken combineert met haar schildervaardigheid met behulp van gemengde media.*

*Vala neemt ons vandaag mee in de diepe wereld van ebru.*











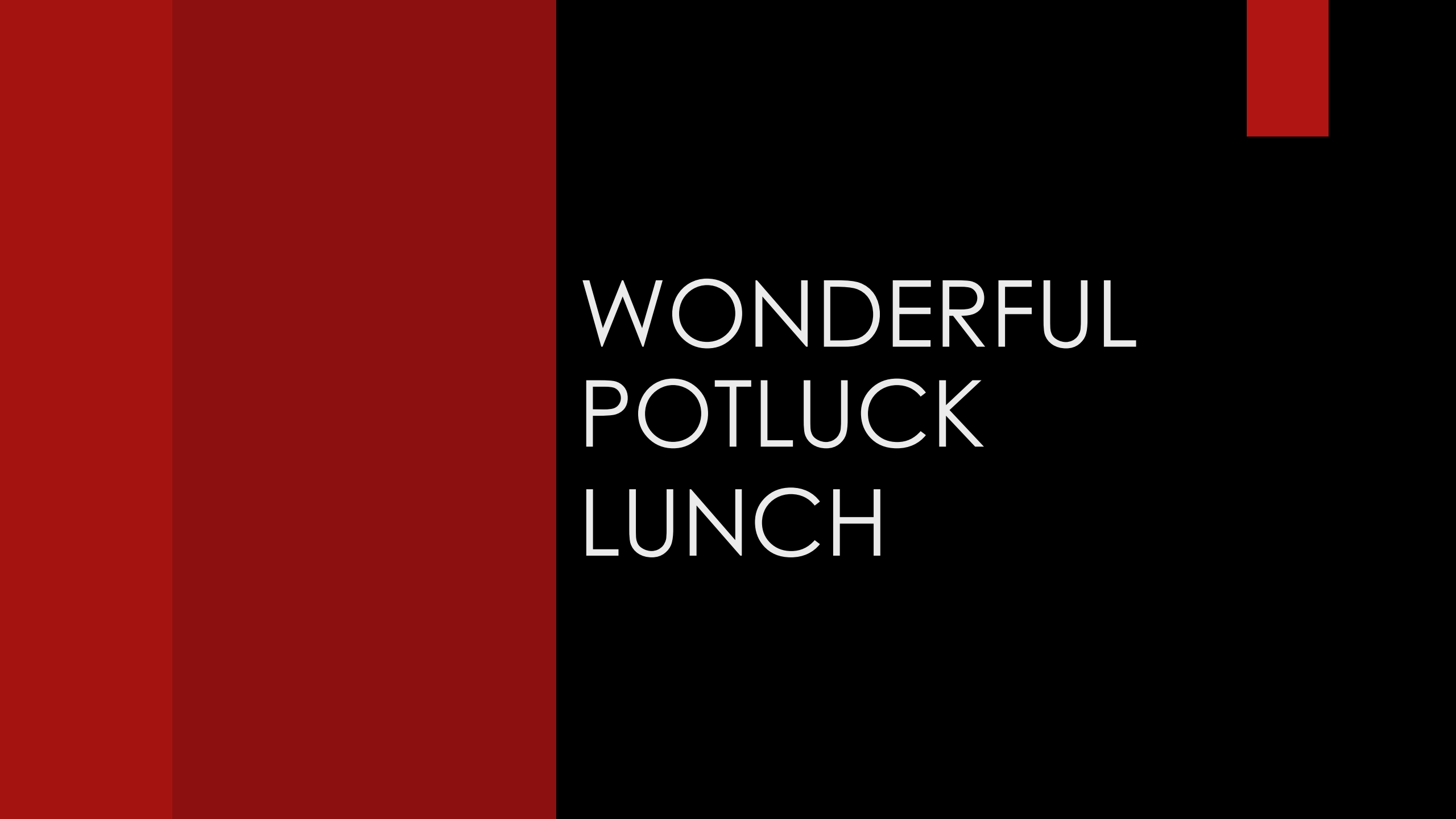
Net als deze ebru zijn we individuele draden. Draden van onze verweven geschiedenissen, identiteiten en bijdragen.

Denk eens aan de bloemen van één tuin. Hoewel ze verschillen in aard, vorm, vorm en kleur, worden ze toch hersteld door het water van één bron, nieuw leven ingeblazen door de adem van één wind, versterkt door de stralen van één zon.

Wij zijn de leden van één menselijke familie, ongeacht raciale en culturele verschillen.

Net als in de muziek versmelten veel verschillende noten samen tot een perfecte harmonie. We brengen allemaal onze waarden, vaardigheden, talenten en vermogens mee, die essentieel zijn voor de ontwikkeling van het menselijk ras.

Dit is eenheid in verscheidenheid, dat is onze bron van kracht.



WONDERFUL  
POTLUCK  
LUNCH











WATER  
CHARITY

WATER  
CHARITY







Monique van  
Balen-Uijen

REIS ALLEEN DOOR  
NIEUW-ZEELAND

## Monique van Balen-Uijen

Monique is een vrouw, 56 jaar, woont met Freek in Ulrum – Noord Groningen. Samen hebben ze geen kinderen, maar wel 3 bonus kinderen en 3 kleinkinderen.

Monique is opgegroeid in Gelderland (Brummen). Ouders zijn er nog, 1 jongere zus en 2 neven.

Ze heeft de HTS Bouwkunde gedaan en daarna Sociologie niet-westers aan de universiteit Wageningen.

Van 1993 – 2020 werkte ze bij woningcorporaties; 7 jaar als projectleider, 5 jaar als manager Vastgoed, en 15 jaar als directeur (UWOON - Harderwijk).

Sinds 2020 is Monique zelfstandig, heeft 4 commissariaten, en daarnaast is zij adviseur (vastgoed, organisatieontwikkeling), begeleider persoonlijke ontwikkeling en intervisie, facilitator inspiratienetwerk bestuurders. Monique is ook coach in opleiding en 2-3 maanden per jaar op reis.

Qua karakter is Monique nieuwsgierig naar mensen maar niet heel sociaal of een feestbeest. Ze koestert haar familiebanden en haar diepe vriendschap met Mariken, Marlies, en Sylvie (ze zijn aanwezig!).

Monique ziet vaak mogelijkheden maar ook vaak beren op de weg (bv als het gaat om financiële zekerheid). Maar toch durft ze in het diepe te springen, zoals stoppen met baan die haar leeg trok en ging alleen op reis.

Haar grootste actuele uitdaging is om gevoel meer laten spreken en haar saboteurstemmen stiller krijgen.

*Monique neemt ons mee op reis naar Nieuw Zeeland en laat zien hoe we (letterlijk) onze grenzen kunnen verleggen.*

Onderweg!  
Eerste ervaringen





# Moniek van Balen - Uijen

## Reis alleen door Nieuw-Zeeland







# Moniek van Balen - Uijen

## Reis alleen door Nieuw-Zeeland

### Opbouw verhaal

- Gedachten vooraf
- Voorbereiding
- Onderweg! Eerste ervaringen
- Ontmoeten & vragen
- Overnachten
- Flexibiliteit & improvisatie
- Hoogtepunten
- Tips en vragen

# Gedachten vooraf ..

Moet je egoïstisch zijn om te reizen?

Misschien wel..



*Ik maak mezelf gek met  
allerlei vreselijke scenarios*



.. 90% zelfsabotage

# What's next?



**I'LL BE BACK!** ->26/12/'23

# Tips en vragen

Tip: Vertrouw altijd!



Op jezelf en op degenen  
voor wie je terugkomt



Peter van der  
Molen

BALANS IN JE  
LEVEN

## Peter C. van der Molen

Peter heeft ooit rokken gedragen, en wel in 1958 toen hij is geboren op het eiland Marken. Hij heeft ook veel tijd doorgebracht op een andere eiland: namelijk Ierland tbv promotie-onderzoek en bescherming van hoogvenen daar. Daar is hij meer dan 30 jaar bij betrokken geweest.

Peter werkt nu nog 2 jaar als adviseur natuurmonitoring voor BII12, een uitvoeringsorganisatie van de 12 provincies. Daarnaast is hij samen met verschillende anderen ook bezig met het maken van landschapsanalyses voor landgoederen en is hij deskundige voor de Commissie voor de Milieu Effect Rapportage.

Naast deze natuurkant is hij als assistent en student van de auteur en traditiehouder Eva Wong betrokken bij het organiseren van Qigong-programma's en onder andere lesgeven in "Work-Life Balance", Chinese strategie en Fengshui.

In zijn vrije tijd leert hij meubels te restaureren en is doorgaans onherstelbaar nieuwsgierig.

*Peter geeft ons in een korte introductie handvatten en een "taal" als het gaat om "Balans in je Leven".*





**WORK**      **LIFE**  
**BALANCE**

▶ **WOMEN'S DAY**  
▶ **TERBORG 23092023**

**Dr. Peter C. van der Molen**

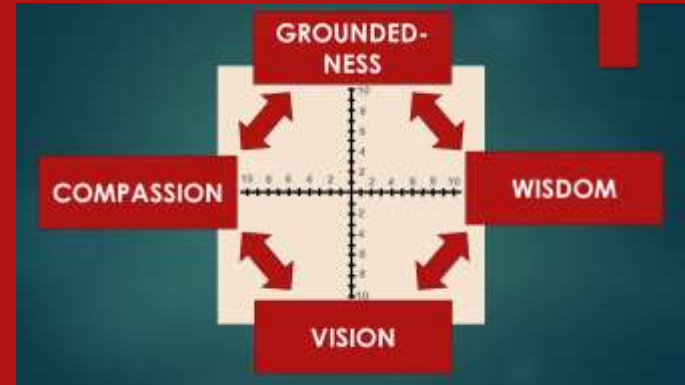
[www.juniper-services.com](http://www.juniper-services.com)



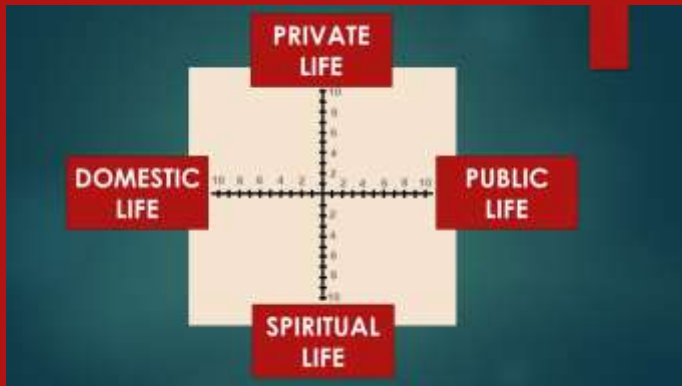
# Summary



**dynamic network**



**4 mental aspects**

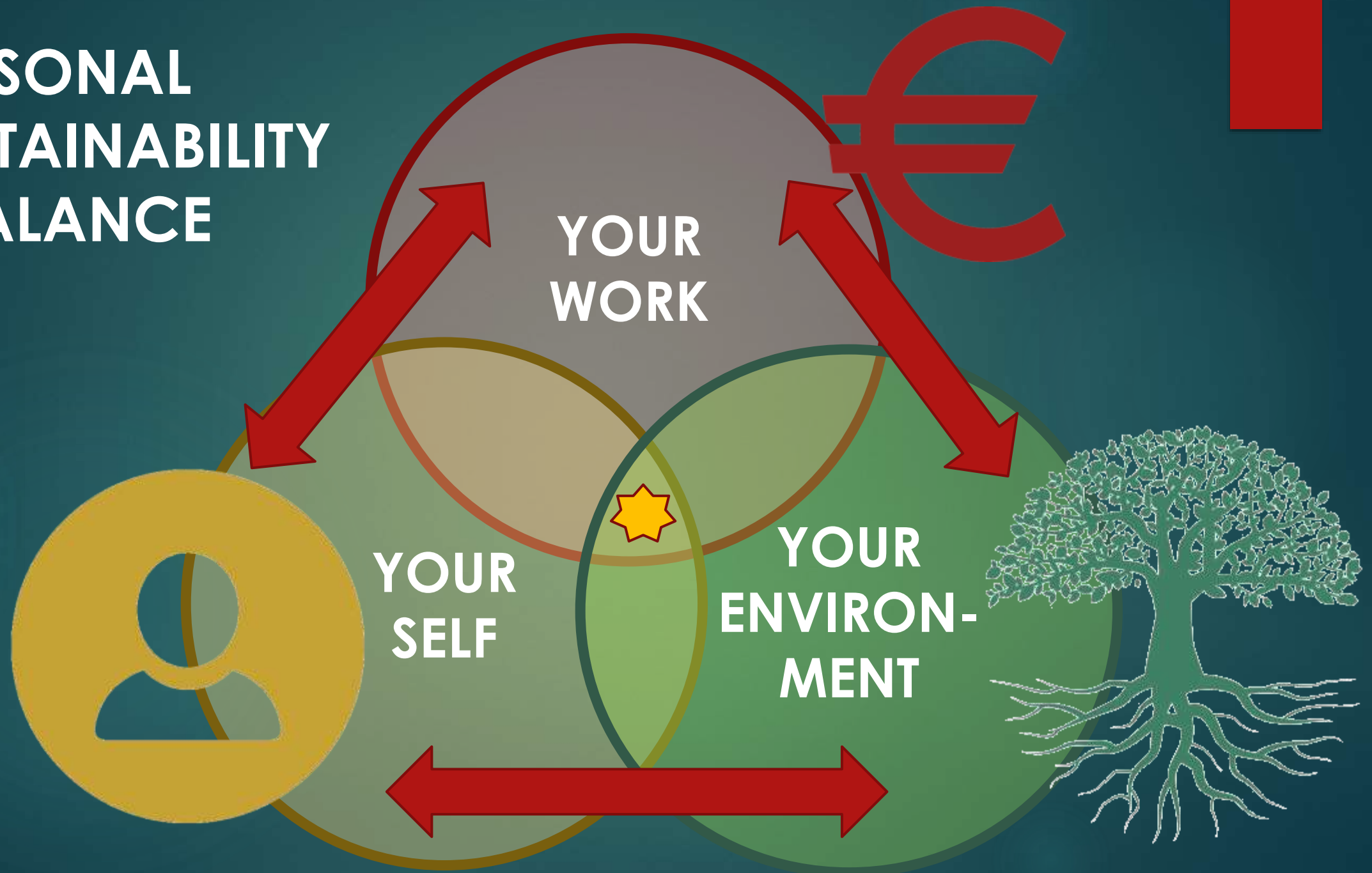


**4 aspects of life**



**introspection**

# PERSONAL SUSTAINABILITY / BALANCE



**GROUNDEDNESS**



**COMPASSION**



**VISION**



**WISDOM**

**PRIVATE  
LIFE**



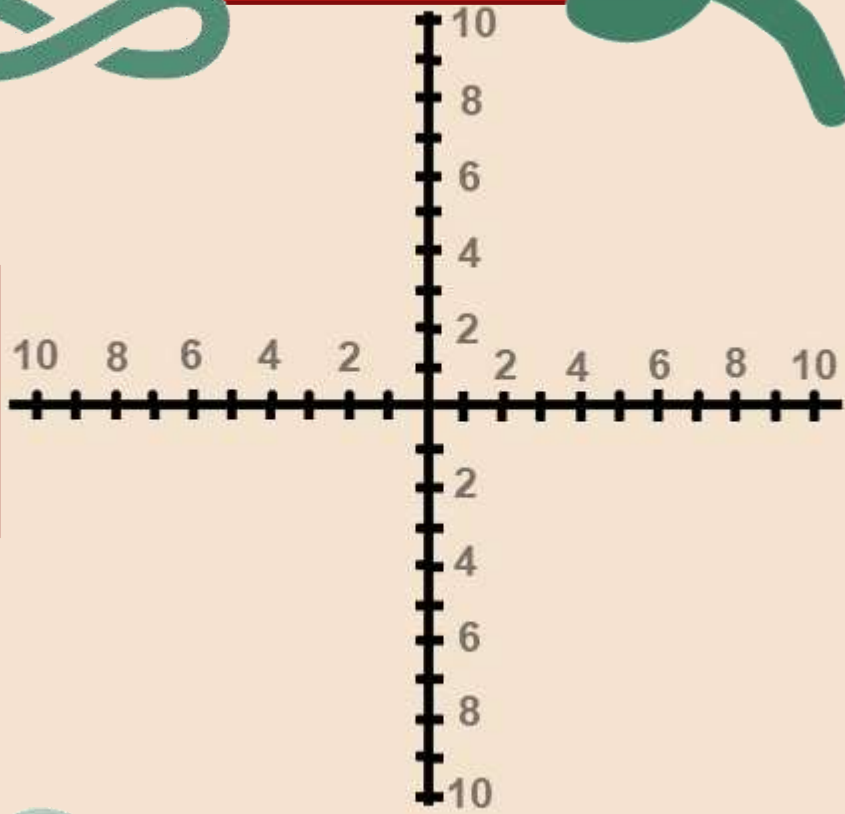
**DOMESTIC  
LIFE**

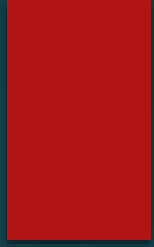


**PUBLIC  
LIFE**



**SPIRITUAL  
LIFE**





**BALANCE =**

**PERSONAL  
RESPONSIBILITY,**

**YOU HAVE TO MAKE  
YOUR OWN(!) CHOICES**



This material is developed in collaboration with  
Eva Wong, author of:

**Being Taoist.**

**Wisdom for Living a Balanced Life**

Shambhala Publications 2015. ISBN: 9781611802412

<https://www.limitlessgate.com/>

# Contact



**Dr. Peter C. van der Molen**

[juniperservices@hotmail.com](mailto:juniperservices@hotmail.com)

06-21818839

[www.juniper-services.com](http://www.juniper-services.com)

© Juniper Services



**Afsluiting en dankwoord**

**Korte vrouwencirkel**













Organisatie:

Vala Nagamuthu, Nicole te Loo en Peter van der Molen

Foto's:

Jasper Ko en Jin Yu

Terborg 2023