

ASTROLOGIE - READING - COACHING

beter functioneren van binnenuit

Naar aanleiding van je verzoek hieronder de gevraagde informatie over mijn praktijk
Als je meer wilt weten of een afspraak wilt maken kun je het beste bellen: 0172-645950

JE GEBOORTE HOROSCOOP

Je horoscoop is een belangrijke informatiebron om inzicht te krijgen in jezelf en wat je meemaakt in je leven. Een horoscooplezing geeft helderheid over:

Je talenten en mogelijkheden en hoe je die kunt onderkennen en benutten. Hoe kom je het beste uit de verf? Wat zijn je sterke kanten en hoe vermijd je valkuilen?

Relaties: hoe sta je in relaties; wat verwacht je van anderen - en wat verwachten anderen van jou? Welke veranderingen dienen zich hierin aan?

Actuele ontwikkelingen de achtergrond van wat je nu meemaakt, de koers die je leven aan het nemen is en de beslissingen die daarin genomen moeten worden.

Specifieke vragen: ook als je met een vraag of een probleem zit kan daarop concreet worden ingegaan aan de hand van de actuele standen in je horoscoop.

Spiritualiteit en zingeving: wat is het unieke aan jouw horoscoop - jouw leven?

Een consult duurt plm 2 uur. Vooraf heb ik je horoscoop uitgebreid bestudeerd om een beeld te vormen van je karakter, eigenaardigheden, problematiek, creatieve mogelijkheden en kwaliteiten.

Ik baseer me daarbij zowel op de informatie uit je horoscoop als mijn kennis en ervaring als coach en adviseur. Het gesprek wordt op een cassettebandje gezet. Tarief € 135,-

Vervolggesprekken

Als er specifieke vragen zijn of als je met een probleem- of beslissingsituatie zit. Dit kan ook *telefonisch*: maak eerst een afspraak wanneer je me kunt bellen zodat ik vooraf naar je horoscoop heb kunnen kijken. Tarief € 55,- per uur.

Jaarhoroscoop: als vervolggesprek; hoe is het gegaan, waar sta je nu en wat zit er dit jaar voor je in het vat. € 110,-

Relatiehoroscopen

Drie sessies met je partner om samen te kijken naar jullie relatie. Jullie eigen geboortehoroscopen plus die van de relatie zelf (de relatiehoroscoop) geven concrete informatie over sterke kanten en probleemgebieden. Hoe vermijd je de valkuilen, wat leer je van elkaar, wat voedt en wat niet? Hoe kom je tot elkaar?

Pakket € 375,-

Pakket horoscoop en persoonlijke ontwikkeling

Je horoscoop plus een kennismaking met individuele begeleiding in twee vervolgessies. Een krachtige manier om inzicht te verbinden met de dagelijkse praktijk, ondersteuning te krijgen om dit te integreren en gericht te werken aan verandering. Al naar behoefte maken we gebruik van energiewerk, ademen, gesprekken en gestalt. Pakket € 245,-

Bedrijfsadvisering

Als bedrijfsadviseur fungeer ik voor diverse grote en kleine bedrijven en voor managers in organisaties als klankbord voor de meest uiteenlopende zaken: van kleine adviezen voor specifieke problemen tot een intensiever contact over een langere periode.



WAT IS JE HOROSCOOP?

Je horoscoop is een exacte kaart van de hemel en de aarde voor het moment en de plaats van je geboorte. Rond jouw wieg stond de cirkel van de dierenriem, met daarin de planeten als feeën die hun geschenken - je gaven en opgaven - aan kwamen bieden. De Zon schenkt innerlijk licht, Venus de capaciteit om lief te hebben, de oorlogsgod Mars de moed om voor jezelf op te komen. Jupiter geeft visie, Saturnus draagkracht.

Wat vertellen de planeten?

De Zon, de Maan en de 8 planeten stellen basisbehoeften en drijfveren voor zoals we die kennen uit eigen ervaring. De Zon staat voor zelfbewustzijn, zelfvertrouwen en warmte - maar ook voor de behoefte om op te willen vallen en een centrale positie in te nemen. De Maan staat voor de behoefte aan geborgenheid en het opbouwen van een band met je omgeving - en het gedrag dat je bijvoorbeeld vertoont om je in gezelschap op je gemak te voelen.

Van elk van de planeten kun je zo aan de hand van de horoscoop een beeld vormen van de manier waarop ze zich uiten. Je verstand en je manier van denken en praten (Mercurius), je vermogen om lief te hebben en relaties aan te gaan (Venus) en hoe je met conflicten omgaat (Mars) zijn basisbehoeftes die elk mens bezit.

Een verrassende manier om kennis te maken met jezelf

Hoe kun je beter gebruik maken van je gaven; waar liggen mogelijkheden om innerlijke tegenstrijdigheden op te lossen? Welk talent wil zich ontwikkelen, wat is aan verandering toe, hoe zit het met je relaties en waar liggen mogelijkheden voor groei? Je horoscoop is een bron van inspiratie als het gaat om je persoonlijke ontwikkeling. De actuele standen van de planeten in je horoscoop (de transits en progressies) laten zien welke thema's zich nu aandienen in je leven.

Docent - Trainer

Ik ben verbonden aan het Essence College. Op de website van Essence vind je informatie over de achtergrond van onze manier van werken en nieuws over de cursussen intuïtieve ontwikkeling, workshops en de verschillende opleidingen waaronder Coaching Persoonlijke Ontwikkeling

READING en COACHING

een unieke combinatie van spiritualiteit en bewustwording

Tijdens een 'Aura Reading' wordt je energie gelezen en beschreven. Het doel is de communicatie op gang te brengen tussen je persoonlijke ontwikkelingsproces en je wezen; je essentie. Daardoor krijg je belangrijke informatie over datgene wat wezenlijk van belang is voor je.

Om deze inzichten handen en voeten te geven zijn een of meer coaching sessies aan te bevelen. Coaching geeft ondersteuning om jezelf te ontwikkelen en feedback te krijgen op je kernkwaliteiten. Het doel is beter functioneren van binnenuit.

Vertrekpunt is een persoonlijke, op je eigen situatie aangepaste benadering. Er wordt niet alleen gepraat maar vooral gewerkt met diverse methodes en invalshoeken waaronder energiewerk, reading, adem oefeningen en gestalt om dingen voor jezelf helder te krijgen of anders aan te pakken.

Afhankelijk van je leerdoelen kan het accent liggen op je persoonlijke proces of vooral op je werksituatie. Tijdens de eerste sessie worden afspraken gemaakt over aanpak, duur en aard van het proces en wordt een traject uitgezet dat regelmatig wordt geëvalueerd.

We beginnen de sessie met een Aura Reading, waarna we aan de slag gaan met wat hieruit naar voren komt. Een traject als '**Leren van je eigen Werk**' focust b.v. op je persoonlijke ontwikkeling in je werksituatie en het verbeteren van je effectiviteit als leidinggevende, teamlid, adviseur of hulpverlener – maar bijvoorbeeld ook als vader, als kind, als mens.

Een sessie Reading en Coaching kost € 80,-

Traject 'Relatievaardigheden'

Samen met je partner werken aan je relatie zodat je de essentie ervan weer kunt oppakken. Een soort opfriscursus om weer in de gezamenlijkheid te komen en problemen op te lossen.

We beginnen gewoonlijk met drie sessies van 1½ uur om de veertien dagen en kijken dan verder. De kosten voor dit pakket van 3 sessies bedragen € 245,- Zie de beschrijving hiernaast. Je kunt ook kiezen voor het pakket relatie horoscoop; zie bij astrologie.

STADIA IN HET PROCES

Verkennend: de vragen waarmee we werken zijn in het begin vooral verkennend. Waar sta je; wat maak je mee, wat is teveel, wat tekort. Hoe zit je in je lijf, hoe ga je om met je energie; hoe sta je in relaties. Welke knelpunten komen daarbij naar voren? Een Aura Reading brengt de problematiek op de essentie: hier draait het om.

Proceswerk: vervolgens kijken we naar mogelijkheden. Wat zijn je doelen; hoe kun je die realiseren. Welke keuzes dienen zich daarin aan. Wat gebeurt er als je daarin stappen onderneemt. Stilstaan bij de betekenis van gebeurtenissen en je eigen rol daarin. Voeding en feedback krijgen op je eigen

functioneren en ondersteuning bij de aanpak van bepaalde problemen. Pijn verwerken en omgaan met emoties - maar ook kijken naar de toekomst: welke kant wil je op? Plezier in jezelf en het leven, je vitaliteit en je humor terugvinden - maar ook je creativiteit en je kracht om zelf verder te kunnen.

Traject: methoden en middelen:

mijn aanpak is persoonlijk en toegesneden op je eigen situatie. Er wordt niet alleen gepraat maar vooral gewerkt met diverse methodes en invalshoeken om dingen voor jezelf helder te krijgen of anders aan te pakken. Soms gaat het om jezelf de tijd gunnen om dingen te verwerken, soms om inzicht om te zetten in daden of ander gedrag uit te proberen. Daarbij gaat het natuurlijk om beter functioneren van binnenuit.

Al naar behoefte maken we gebruik van energiewerk, adem oefeningen, expressietechnieken, gesprekken en gestalt.

Continuïteit in je proces: evaleren en bijsturen:

afhankelijk van je leerdoelen kan het accent liggen op je persoonlijke proces of bijvoorbeeld op je werksituatie. Tijdens de eerste sessie worden afspraken gemaakt over aanpak, duur en aard van het proces en wordt een traject uitgezet dat regelmatig wordt geëvalueerd. Frequentie gewoonlijk één sessie van 1 à 1 ½ uur per 14 dagen.



RELATIEVAARDIGHEDEN

Samen met je partner werken aan je relatie zodat je de essentie ervan weer kunt oppakken. Het traject relatievaardigheden is bedoeld om daadwerkelijk met je relatie aan de slag te gaan. Een soort opfriscursus om weer in de gezamenlijkheid te komen en problemen op te lossen. We maken een aantal afspraken en er zit wat huiswerk aan vast.

Wat zijn de sterke kanten, hoe vermijd je de valkuilen, wat leer je van elkaar, wat voedt en wat niet? Hoe haal je een verschrante relatie uit het slop? Hoe maak je een nieuwe start? Waar is de bezieling gebleven en hoe haal je die weer tevoorschijn?

Communicatie

Vooral het thema communicatie is een aandachtspunt. Dikwijls heb je allebei het gevoel dat je niet wordt gehoord. Een onpartijdige en deskundige coach kan je helpen om de communicatie te ontwarren en weer op een bevredigende manier met elkaar in gesprek te komen. Constructief ruzie leren maken kan een punt zijn.

Als je er met zijn tweeën niet meer uitkomt is het belangrijk om dat toe te geven. Ook de bemoeienis van vrienden of familie doet dikwijls meer kwaad dan goed. Een gezamenlijk besluit om aan je relatie te gaan werken en daarvoor een coach aan te stellen is een belangrijke eerste stap.

Tijdens de eerste bijeenkomst lees ik de energie en kijken we wat er op het essentiële relatieniveau naar voren komt. We maken we een aantal afspraken en er zit wat huiswerk aan vast. Het aantal sessies hangt van de behoefte af en van de vooruitgang die kan worden geboekt.



Uitgeverij *Inspiratie*

boeken op het gebied van astrologie en ontplooiing

door *Jan de Graaf*

Zuwe 32 - 2411 ZK Bodegraven






KvK 29033590 -Bank: 54 25 580

btw nr 569 37 957 B 01 / email: jang@inspiratiesite.nl

info: www.inspiratiesite.nl - tel. 0172 - 645950

OVERZICHT TITELS

In de loop der jaren heb ik diverse boeken geschreven op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Verkrijgbaar zijn momenteel: (Mythen van de Dierenriem en Astro Cards zijn in herdruk):

-  **De Astrale Werkelijkheid** – *het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld*. Astrale energie doorzien helpt om je zekerder te voelen, minder beïnvloedbaar te zijn en stelt je in staat om helderheid te verkrijgen waar eerder alles mistig leek. Je leert om misleiding en illusies te doorzien en met meer gemak je eigen groei te bevorderen. ISBN 97- 90-71495-07-6 Paperback 192 pag. € 18,90
-  **De Hemel heeft Voeten in de Aarde** - *astrologie als persoonlijke en spiritueel pad* ik heb dit boek met veel liefde en plezier geschreven vanuit het gevoel dat astrologie is verbonden met een oeroud weten dat wij allemaal bezitten - ISBN 97- 90-71495-04-3 Paperback 224 pag. € 14,50
-  **Astrologie en Persoonlijke Ontwikkeling** – *een kennismaking met je aura, je chakra's en je planetaire energie* wat zijn chakra's, hoe ervaar je ze, het verband met astrologie en het proces van thuis komen in jezelf - ringband € 13,75
-  **Rebirthing** - *verbonden ademen* informatieboekje over de Rebirthing Ademmethode. Je adem is in computertermen de *interface* tussen voelen en denken. € 3,25
-  **Maankalender** - *verandering en groei van maand tot maand* (incl. computerberekening gebaseerd op je horoscoop) De kalender begint op het moment van bestellen. € 9,-

BESTELLEN: door overmaken op rek. nr. 54 25 580 t.n.v. Uitgeverij Inspiratie te Bodegraven. Bij bestellingen vanaf € 40,- betaalt u geen verzendkosten; daaronder een bijdrage van € 2,- per bestelling. Maak voor de Maankalender incl verzendkosten € 10,- over; voor het Rebirthing boekje € 4,25. Verzendkosten naar België op aanvraag. Dit aanbod is alleen geldig voor postorder bestellingen bij Uitgeverij Inspiratie.



*We are such stuff as dreams are made on;
and our little life is rounded with a sleep.*

Van dezelfde stof zijn wij als onze dromen
en ons kleine leven wordt besloten met een slaap.

De tovenaars Prospero in William Shakespeare's toneelstuk
'de Storm' (The Tempest).

DE ASTRALE WERKELIJKHEID

het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld


Dromen en astraal bewustzijn:

astrale energie is een soort rookgordijn. Suggestieve klanken, beelden en gevoelens roepen een bepaalde sfeer op, waardoor het bewustzijn gemakkelijk verdwijnt in gedachten, dagdromen, ideeën, emoties. Daardoor is het soms moeilijk om gefocust te blijven. Astrale energie doorzien helpt om je zekerder te voelen, minder beïnvloedbaar te zijn en stelt je in staat om helderheid te verkrijgen waar eerder alles mistig leek. Je leert om misleiding en illusies te doorzien en met meer gemak je eigen groei te bevorderen. Oude spoken die je al heel lang achtervolgen krijgen geen vat meer op je. Je laat je niet meer bepalen door wat je niet wilt, maar je leert doelen te stellen en gefocust te blijven op wat werkelijk belangrijk voor je is. Je ontdekt de kracht van je eigen emotionele natuur, die als vanzelf meer ruimte krijgt, waardoor je jezelf vrijer en completer voelt.



De stof waarvan dromen zijn gemaakt heeft de neiging op te stijgen; naar een hoger bewustzijn, universele liefde, sublieme ervaringen. Een ballon, die loskomt van de aarde. Het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld houdt in, dat we zowel in de hogere als de lagere regionen en zelfs in de onderwereld spiritualiteit ontdekken en beleven. Intuïtie, het zesde zintuig, houdt ons op koers.

'**De astrale werkelijkheid**' levert alles wat je altijd al wilde weten, en helaas ook de dingen die misschien liever niet wilt weten, over jezelf, je relaties en het doel van je leven op aarde. Dit boek richt zich op mensen die zich realiseren, dat bewustzijn kwetsbaar is, dat onze tijd op aarde kort is en dat voor bewustwording concrete stappen nodig zijn. Stappen waarvoor je alle kennis die in je besloten ligt nodig hebt. Het biedt handvatten om te komen tot verandering en groei, zowel op emotioneel als op spiritueel gebied.

 Paperback met afbeeldingen, 192 blz.; prijs € 18,90

DE HEMEL HEEFT VOETEN IN DE AARDE

astrologie als persoonlijk en spiritueel pad

Ik heb dit boek met veel liefde en plezier geschreven vanuit het gevoel dat astrologie geen papieren wetenschap is, maar verbonden met een oeroud weten dat wij allemaal bezitten. Astrologie gaat over onze oriëntatie in de ruimte; het leven op aarde en de goden van vuur, lucht, aarde en water die ons daarbij van oudsher terzijde kunnen staan. Tot ver voorbij de Renaissance waren hemel en aarde innig verbonden. Je kon de hemel 'lezen' om te weten hoe het hier beneden toeging, maar ook andersom. De kwaliteiten van planeten en tekens waren overal op aarde zichtbaar. Alles wat mooi en zacht is en lekker ruikt toont de kwaliteiten van Venus; Mars openbaart zich in ijzer en ruzie en de kleur rood; wie in de greep van Saturnus was geraakt en dus ten prooi aan depressie of ziekte kon genezen door Venus in te zetten: een bloemetje naast je bed, druiven eten, lichte opbeurende lectuur en zo meer. Het bloemenstalletje in de hal van het

ziekenhuis doet nog steeds goede zaken; maar we zijn tegenwoordig de sleutel kwijt om het verband te zien. Veel van onze gewoontes en tradities verwijzen naar een tijd, dat je de wereld astrologisch kon duiden. Voor de moderne astroloog is dat nog steeds zo. 'Planeten' zijn gewoon natuurkrachten die we in en om ons heen kunnen waarnemen en waardoor we onszelf en de mensen om ons heen beter kunnen begrijpen.

Astrologie leert je om jezelf weerspiegeld te zien in de natuur. De Zon, de Maan en de planeten vormen zowel een uiterlijke als een innerlijke werkelijkheid. Onze innerlijke kosmos is een magisch landschap dat we middels onze eigen horoscoop kunnen bereizen. Verschillende marsroutes komen in dit boek aan de orde. Het inzicht dat we onderweg opdoen gaat over de manier waarop conflicten ontstaan, wat nodig is in een bepaalde situatie en hoe we ons eigen pad kunnen vinden. De titels van de delen geven een idee van de thema's die aan de orde komen:



1. **Astrologie en de bezielde wereld** - de kosmos wordt in onze tijd steeds meer als een machine gezien - niet als een bezielde groter geheel waarvan wij deel uitmaken. We kijken naar de pijnlijke scheiding tussen geest en natuur en onderzoeken de weg van vervreemding naar vriendschap; de kennis van het hart.
2. **Leven vanuit je hart** - ziet de kosmos als een leefomgeving met een centrum en een aantal levenswegen om te bewandelen: de weg van de aarde en die van de hemel.
3. **De hemel leven** - onderzoekt onze spirituele horizon en de beleving vanuit verschillende culturen: de kosmos als medicijnwiel, obelisk, swastika, zonnedanshut.
4. **De innerlijke kosmos** - besluit met de weg naar huis; geïnspireerd op de tocht van de Zon langs de hemel en de 12 stadia die we daarin tegen zullen komen.

Een goede introductie om met Intuïtieve Astrologie te leren werken en om de horoscoop op een dieper niveau te duiden. Bij de beschrijving van de psychologische en spirituele processen rond de elementen en de huizen in de horoscoop zijn vragen en experimenten opgenomen om er zelf mee aan de slag te kunnen gaan.

📖 Paperback 70 afbeeldingen, 224 blz.; prijs € 14,50

ASTROLOGIE EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

*een kennismaking met je aura,
je chakra's en je planetaire energie*

Ik leg zo helder en begrijpelijk mogelijk uit wat chakra's zijn, hoe je ze zelf ervaart vanuit je emotionele beleving en wat het verband is met de 7 klassieke planeten uit de astrologie. Astrologie meer is meer dan alleen een mentaal proces van inzicht en begrijpen. Het is nodig om ook daadwerkelijk in beweging te komen (vuur), lichaamsgericht te werken (aarde) en je intuïtie te gebruiken (water). De Maan voel je in je buik; met Mars kun je behoorlijk in je maag zitten, Saturnus manifesteert zich het sterkst in alles wat je op je nek genomen hebt. Het boek bevat daarom diverse oefeningen en experimenten om aan de slag te gaan; o.a. met je eigen emotionele beleving en het aanboren van je mogelijkheden om jezelf te ontplooiën en vorm te geven aan wat het meest

uniek en eigen aan je is. Vanuit de chakra psychologie vind je verhelderende hoofdstukken over het omgaan met emoties, de aard van conflicten en het oplossen daarvan.

📖 Ringband, 89 blz., met afbeeldingen € 13,75

DE MAANKALENDER JE PERSOONLIJKE GROEI-KALENDER *volg het Maanjaar in je geboorte horoscoop*

De Maankalender is, ook als je niets weet van astrologie, een aanrader; ook als je een leuk cadeautje zoekt bijvoorbeeld. De kalender is gebaseerd op je eigen horoscoop en de standen van de Maan door het jaar.

Een uniek middel om de invloed van de Maanfasen in je leven te volgen en er gebruik van te maken! De nieuwe Maan is van oudsher beschouwd als een nieuw begin; een tijd om te zaaien, dingen helder te krijgen en anders aan te pakken. Zo'n nieuwe Maan valt altijd in een bepaald huis van je horoscoop. Je krijgt de kalender daarom met een computerberekening. Daarop is precies te zien in welke huizen (ervaringsgebieden) van je horoscoop de nieuwe Manen vallen.

Bij nieuwe Maan wordt zo'n huis krachtig geactiveerd. Gedurende het Maanjaar komt zo elke maand een belangrijk thema in je leven centraal te staan.

Er zijn 12 nieuwe manen (maanden) in een jaar; de berekening omvat dus 12 maanden. Je zult merken, dat het gedrag, de problematiek en de uitdagingen die met dit huis samenhangen in die maand sterk naar voren komen. Het is dan ook tijd om je intensief met dit huis - een belangrijk ervaringsgebied in je leven - bezig te houden en daarin verandering aan te brengen als je dat nodig vindt.



De kalender begint op het moment van bestelling, waarvoor je de datum-, tijd- en plaats van geboorte op moet geven. De Maankalender wordt toegezonden met uitdraai persoonlijke gegevens, klaar om op te hangen!

5^e geheel herziene druk, met computer uitdraai persoonlijke gegevens; inclusief verzendkosten. Prijs € 9,-

REBIRTHING: VERBONDEN ADEMEN

theorie en praktijk van de rebirthing methode

In dit boekje wordt zowel de rebirthing methode beschreven als de groeiprocessen die erdoor in gang worden gezet. Rebirthing is een meditatieve ademhalingsmethode die je in contact brengt met de kracht van de vitale processen in je lichaam. Door je ademhaling te bevrijden van ingesleten spanningspatronen krijg je weer de beschikking over je veerkracht, je vertrouwen en je plezier in het leven. Spontaneïteit, creativiteit, een positief zelfbeeld en je ongedwongen bewegen vragen om een vrije adem. Tot de patronen die zich op je vitale adem hebben vastgezet behoort je manier van denken (je mentaliteit). Angstige, boze of verdrietige gedachten zetten een domper op je enthousiasme voor leven. Bij het opsporen en ontzenuwen van deze onbewuste denkbeelden en 'persoonlijke wetten' spelen affirmaties een grote rol.

📖 Informatieboekje, 22 bladzijden., met foto's, 5e herziene druk, prijs € 3,25