

COACHPRAKTIJK VIAMARLON

# Zomermagazine

2023

[www.viamarlon.nl](http://www.viamarlon.nl)

Voor je ligt het eerste magazine van Coachpraktijk ViaMarlon!

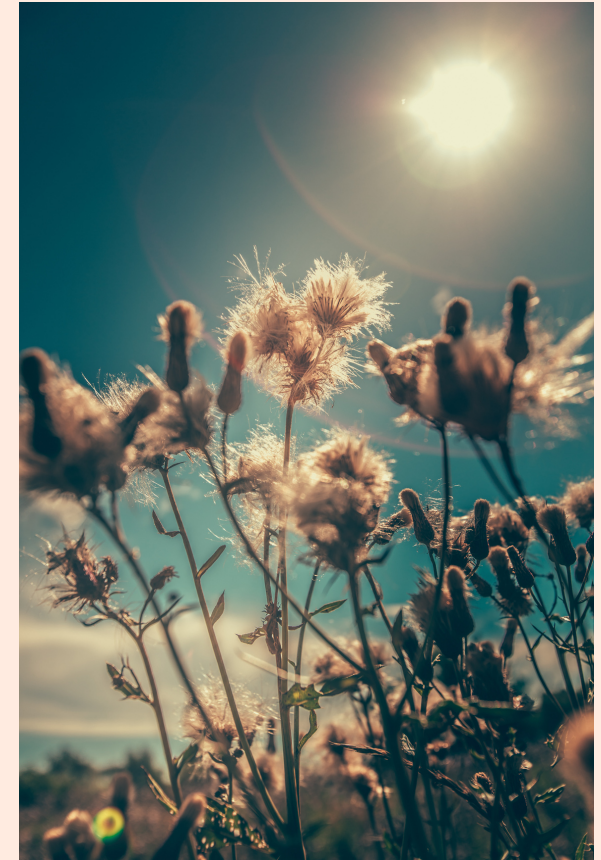
Elk seizoen komt er een nieuw magazine waarin ik je informeer over verlies en rouw en waar ik mee bezig ben in mijn praktijk. Maar in elk magazine staan ook leuke weetjes, recepten en nog veel meer dingen die passen bij het seizoen.

In dit zomermagazine vind je de volgende artikelen:

- nieuws uit mijn praktijk
- shop till you drop
- wist je dat...?
- rouw en eten
- zomerrecept
- soorten verlies
- kijk zacht
- tips voor meer beweging in de zomer
- samen

Veel leesplezier!

*Liefs, Marlon*





# NIEUWS UIT MIJN PRAKTIJK

Bij de mensen die me al langer kennen en volgen is het bekend dat ik enige tijd geleden een omslag heb gemaakt in mijn coachpraktijk. Ik heb er nl. voor gekozen om me voortaan volledig te richten op verlies- en rouwbegeleiding.

In de coachtrajecten die ik mocht begeleiden bleek er vrijwel altijd een vorm van verlies onder de coachvraag te zitten. Ik ben me daar in gaan verdiepen en heb inmiddels diverse aanvullende opleidingen en trainingen gevolgd.

## **Nieuw aanbod**

Een nieuwe focus betekent ook nieuw aanbod.

Ik bied mensen die een verlies ervaren naast 1 op 1 coaching nu ook workshops en trainingen aan, zowel online als offline.

Ook richt ik me op werkgevers die hun medewerker willen ondersteunen bij terugkeer naar het werk na een verlies. Met de workshops en trainingen krijgen zij meer kennis over de impact van verlies en rouw en concrete handvatten voor de ondersteuning. Verder ben ik nu ook volop bezig met het schrijven van e-books die zowel in de coaching als trainingen gebruikt kunnen worden als naslagwerk.

Superleuk om te doen en ik heb nog veel meer ideeën voor de toekomst, dus hou mijn website in de gaten !



# SHOP TILL YOU DROP

Soms wil je iemand zoveel zeggen maar schieten woorden tekort.  
Iemand een stukje liefde, zorg of ontspanning bieden, maar wat dan?

Ik heb de oplossing voor je!

Op mijn website [www.viamarlon.nl](http://www.viamarlon.nl) heb ik vanaf nu ook een webshop!

Hier vind je kaarten, flessenpost en andere kleine cadeautjes.

Voor jezelf of voor een ander. Als troost, steun, waardering of gewoon omdat je het leuk vindt. Ik voeg regelmatig nieuwe producten toe, dus neem regelmatig een kijkje op mijn website.

## Openingsaanbieding

Om de start van mijn webshop te vieren krijg je tot 16 augustus 2023 10% korting!

Gebruik hiervoor de code **ACTIE10PROCENT**

Dus neem snel een kijkje op [www.viamarlon.nl](http://www.viamarlon.nl) of scan de QR-code op de laatste pagina



# Rouw en eten

Als je rouwt heb je vaak geen eetlust of geen energie om voor jezelf te koken. Het is wel heel belangrijk om regelmatig te eten en voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Een gezonde leefstijl maakt een groot verschil in het rouwproces.

## **Tips om gezond te blijven eten tijdens de eerste periode na een verlies**

1. Probeer geen maaltijden over te slaan
2. Als mensen hulp aanbieden, vraag ze een maaltijd te maken
3. Nodig mensen uit om te komen eten en kook samen
4. Varieer met fruit
5. Maak gezonde keuzes als je eten bestelt
6. Drink niet te veel alcohol en koffie

Met onderstaand recept zet je snel en gemakkelijk een voedzame maaltijd op tafel. Natuurlijk is dit ook voor mensen die niet rouwen een lekker zomerrecept.



# Zomerrecept

## Tagliatelle met peultjes, kip en room

### Ingrediënten voor 1 persoon

100 gram tagliatelle

75 gram kipfilet

250 ml kippenbouillon

1/2 teentje knoflook

Naar wens: citroen(sap), dragon, Parmezaanse kaas,  
peper en zout

75 gram peultjes

25 ml witte wijn

50 ml volle room

1 lent-ui



### Bereiding:

1. Pel en plet de knoflook. Maak de lente-uitjes schoon en snij ze in schuine stukken.
2. Snij de kip in reepjes.
3. Verhit een scheut olijfolie in een grote pan. Bak de reepjes kipfilet 2 minuten.  
Kruid de kip met peper en zout. Blus af met de witte wijn en laat het inkoken.
4. Voeg de knoflook, kippenbouillon en pasta toe. Dek af en laat 8 minuten zachtjes koken. Roer af en toe om.
5. Voeg dan de peultjes, lente-ui en room toe en laat nog 3 minuten garen.
6. Voeg eventueel wat citroen(sap), 1 eetlepel gehakte dragon en 60 gram Parmezaanse kaas toe aan de pan en roer om. Klaar om te serveren.

*Smakelijk eten!*



# SOORTEN VERLIES

Vaak wordt bij verlies gedacht aan een overlijden. Maar er zijn nog veel meer soorten verlies.

## Ouderschap

Ongewenste kinderloosheid door lichamelijke redenen, het ontbreken van een relatie, een partner die geen kinderen wil, miskraam, abortus. Een kind met een verstandelijke of lichamelijke beperking of een chronische ziekte.

## Verlies van gezondheid

Een chronische of progressieve ziekte, een lichamelijke beperking, een psychische ziekte, dementie, een naderend overlijden.

## Relaties

Verlies van een partner, een gezamenlijke toekomst, misschien kinderen die je minder of helemaal niet meer ziet, verlies van (schoon)familie of vrienden.

## Werk en school

Verandering van school, pesten, blijven zitten, verandering van werkzaamheden, ontslag, pensioen, faillissement, team- of organisatiewijzigingen.

En ook het verlies van een huisdier, van vriendschappen, het ouder worden, een brand/inbraak/ramp zijn vormen van verlies die misschien niet zo bekend zijn maar ook zeker rouw met zich mee kunnen brengen. Het is ook belangrijk om te weten dat elk type verlies uniek is en dat mensen op verschillende manieren rouwen.





# KIJK ZACHT

Ben jij ook zo streng voor jezelf of voor anderen?  
Is het niet snel goed genoeg voor jou?  
Baal je ervan als dingen anders lopen dan gepland ?  
Probeer dan eens met zachtheid naar de situatie te kijken.

Het is niet zo moeilijk als het lijkt.  
Het gaat niet om je gedachten of emoties veranderen.  
Ook niet om jezelf anders voor te doen dan je op dat moment bent.  
Het gaat alleen maar om waarnemen.

Hier en nu, rustig in- en uitademend.  
Jezelf de vraag stellen: Kan ik hier met zachtheid naar kijken?  
Je reactie waarnemen en tot rust komen.

Probeer het eens en kijk wat het je brengt!





# TIPS VOOR MEER BEWEGING IN DE ZOMER

Beweging leidt letterlijk tot beweging!

Als je meer gaat bewegen krijg je een betere nachtrust en meer energie en motivatie. Je voelt je echt beter als je regelmatig beweegt.

In de zomer is dat een stuk gemakkelijker door het mooie weer.

Enkele simpele tips die je zo kunt toepassen:

- loop rond als je aan het bellen bent
- ga in de pauze of na het avondeten een blokje om
- loop eens een stukje achterstevoren
- loop een extra rondje als je het vuilnis wegbrengt

Probeer elke dag een van deze tips toe te passen.

Je zult merken dat het dan snel een gewoonte wordt.

En speciaal voor de zomer nog 3 extra tips:

- ga een dagje naar het strand en waai lekker uit
- spreek met vrienden af op een terras en loop of fiets daar naar toe
- ga lekker zwemmen in een zwembad, meer of de zee





VIAMARLON

VERLIES- EN ROUW  
BEGELEIDING

THAT ONE MOMENT THAT CHANGES YOUR LIFE

[www.viamarlon.nl](http://www.viamarlon.nl)

E: [coachpraktijkviamarlon@gmail.com](mailto:coachpraktijkviamarlon@gmail.com)

Tel. 06- 23 14 97 07

