

Plus

Eindelijk worden wie je werkelijk bent

woman

**Bel & Win
een Acer
Laptop**

Tegenpolen?
Die leven echt lang en
gelukkig!

NO WASTE
Alles hergebruiken
(zelfs je eerste liefde)

***Juist nu:
let op je hart***

Onmisbare
mooimakers

Werkt dat écht?

Trillende scheermesjes • Pillen tegen opvliegers
Doekjes die voorkomen dat de gekleurde was doorloopt
Anti-couperose-crèmes • Relatietherapie



Numeroer 5, zomer 2008, €3,95

Wie je diep van binnen bent, dat leer je met deze training.
Door Pia van Boven

Welke godin



schuilt er in jou?

In elke vrouw schuilt een Griekse godin die symbool staat voor de kwaliteiten en krachten die je hebt. En het mooiste zou zijn als je óók iets van de andere zes godinnen hebt meegepikt.

Een vrouw met een schort voor holt het podium op, twee volle boodschappentassen in de hand. Ze trekt, al redderend, nog een paar schorten aan en begint koekjes uit te delen aan de vrouwen die aandachtig luisteren in de zaal. 'Ik ben de godin Demeter', zegt ze. 'Niets heerlijker dan zorgen voor anderen. Lekker koken, het gezellig maken in huis. Trouwens, gaan jullie eens met je benen naast elkaar zitten, want zo krijg je spataderen!' Luid gelach van herkenning.

Even later komt een andere vrouw op, in een lange bruidsjurk en met een extatische blik in de ogen. 'Ik ben Hera, en vandaag is mijn trouwdag. Ik ben zó gelukkig! Dit is de mooiste dag van mijn leven.' Uit de luidsprekers klinkt: 'Stand by your man' van Tammy Wynette. 'Ik ben er honderd procent voor mijn man', vervolgt Hera. 'En laat niemand proberen hem af te pakken, want dan ben ik genadeloos!'

Oermoeders en wensgodinnen

Zeven godinnen passeren op deze wervelende manier de revue tijdens de Godinnenpresentatie van Elvira Out en Petra van Hartskamp. Ze zijn allebei actrice en communicatiedeskundige. Elvira ontwikkelde de training tijdens haar opleiding communicatie, sterk geïnspireerd door het boek 'Godinnen in elke vrouw' van de Amerikaanse schrijfster Jean Shinoda Bolen. Al snel vroeg ze Petra erbij. 'En omdat het zo goed klikte, ontwikkelden we de training verder samen.'

Op de trainingsweekenden en -dagen laten Elvira en Petra vrouwen ontdekken welke godinnen er in hen schuilen.

'Er zijn zeven godinnen en elke godin staat symbool voor specifieke kwaliteiten', aldus Elvira. 'Ze zitten in iedere vrouw, maar sommige eigenschappen heb je uiteraard sterker dan andere. Ook kunnen in bepaalde levensfasen sommige godinnen meer op de voorgrond treden. En, heel herkenbaar, iedereen heeft *wensgodinnen*: eigenschappen die je graag sterker zou willen hebben. Je leert op de training ook schakelen

tussen de godinnen in jezelf.' Heb je bijvoorbeeld veel van Demeter – ben je dus een typische oermoeder – dan zou je op zoek kunnen gaan naar een vleugje idealistische Artemis: de strijdvaardige godin met een doel en een missie. Mooi zou zijn als iedere vrouw de zeven godinnen tot haar beschikking zou hebben, zodat je de kwaliteiten daarvan in kunt zetten als dat nodig is.

Herkenbare Hestia

De trainingen beginnen altijd met een levendige presentatie van de godinnen. Interactief, maar dat hoeft er niet eens bij gezegd te worden, want het publiek reageert meteen uitbundig. Dat komt zeker door de humor en acteerprestaties van Elvira en Petra, die de Griekse godinnen heel herkenbaar als vrouwen van nu neerzetten: Artemis rent stoer het podium op, met een broek en een mannenvestje aan; de huiselijke Hestia praat, met sokken en een lekker vest aan, vanuit een luie stoel tot de zaal. De vrouwen in de zaal roepen telkens spontaan wat zij allemaal herkennen; er zijn opvallend veel Hestia's aanwezig. Ook zeggen zij wat ze graag anders zouden willen. En daar kunnen ze meteen mee aan-de slag, want de presentatie wordt gevolgd door allerlei workshops en oefeningen.

Na de training heb je dan ook ervaren hoe het is om ook wat eigenschappen van andere godinnen te hebben. Die kunnen je goed van pas komen als je méér van je leven wilt maken.

Ben je een van de drie maagden?

Elvira Out en Petra van Hartskamp hebben de zeven godinnen in drie categorieën ingedeeld. De eerste drie zijn de 'maagden', die moeiteloos zonder anderen, of in elk geval zonder echtgenoot, kunnen leven.

Athena is in volle wapenuitrusting geboren uit het hoofd van oppergod Zeus. Zij is een vreedzaam strijdster met een helder, 'mannelijk' inzicht. Nu staat Athena voor een supervrouw, die moeiteloos carrière maakt. Leidinggevend, met organisatietalent en inzicht. Ze voelt zich goed in een mannengemeenschap en doet niet aan zeuren en navelstaren.

Hestia is de godin van tempel en haard. Zij zorgt voor een veilig en warm huis en brengt troost en verlichting. In onze tijd is zij een tevreden vrouw die het liefst thuis en graag alleen is. Alles wat zij doet, krijgt haar volle aandacht. Zij kan wel met anderen samenleven, mits zij een eigen plek in huis heeft waar zij zich terug kan trekken.

Artemis is de dochter van Zeus en de natuurgodin Leto. Ze leeft met bosnimfen in het woud en komt moedig en onverschrokken op voor zwakkeren en jonge dieren. Als ze wordt tegengewerkt, verandert zij »



Geesje Elting (45):



FOTO RIES VAN WENDEL DE JOODE

'Ik probeer nu wat vaker als Persephone te zijn.'

Vorig jaar november volgde Geesje Elting uit Assen een Godinnentraining. 'Ik ben zelfstandig ondernemer en met een vriendin die ook een eigen bedrijf heeft, doen we regelmatig trainingen of cursussen om aan onszelf te werken. We zoeken elk jaar iets waar we vakinhoudelijk iets aan hebben, én we doen een training voor persoonlijke groei.

Mijn vriendin Linda had over de Godinnentraining gelezen. Het leek ons leuk: aan jezelf werken op een luchtige manier. Maar wat ik niet had verwacht, was dat het zo'n mooi, warm en ontspannend weekend zou worden.

We logeerden met ongeveer 12 gasten in een mooi landhuis, in het bos op de Veluwe. Het was er heel gezellig, met brandende kaarsen en een open haard. De kokkin verwende ons met heerlijke maaltijden. De trainingen werden in het koetshuis gegeven. Tussendoor was er veel ruimte om je eigen gang te gaan. Niets werd je opgedrongen – erg prettig.

Al snel ontdekte ik dat ik te veel van Athena heb – een regelneef, te zakelijk. Voor mijn werk heb ik daar veel aan, maar er mochten toch wel wat andere eigenschappen bij.

Nu, ruim een half jaar later, probeer ik me er nog steeds bewust van te zijn wat vaker als Persephone te zijn; een speelser, een lossere iemand. Wat dat betreft is de bewustwording erg goed voor me geweest. En dat op zo'n eenvoudige manier, met zoveel humor! Ik moet nog vaak glimlachen als ik aan de training denk.'

in een wraakgodin. De Artemis van nu is een idealistische, stoere vrouw die focust op haar doel. Ze haat ongelijkheid en verwacht dezelfde strijdbaarheid van anderen. Ze is eerlijk, maar kan ook drammerig zijn.

Of ben je een kwetsbare godin?

Dan zijn er nog de drie kwetsbare godinnen. Zij binden zich wel aan anderen, maar ervaren daar pijn en verdriet bij, of hebben dat ervaren.

Persephone is de dochter van Zeus en Demeter; een zorgeloos, onschuldig meisje dat wordt ontvoerd door Hades, de god van de onderwereld, die haar koningin van de onderwereld maakt. Vertaald naar nu is zij een ontvankelijke, jeugdige vrouw die niet kan kiezen, overal in meegaat en geen doel heeft. Zij is speels, creatief en flexibel, maar kan ook besluiteloos en depressief zijn.

Demeter, de moeder van Persephone, voedt haar dochter alleen op en is ontroostbaar als Hades haar meeneemt. Zij is de oermoeder en de verzorgster, die overstroomt van onvoorwaardelijke liefde. De moderne Demeter helpt altijd anderen, ze is bijvoorbeeld vrijwilligster of verpleegster, maar ze zorgt slecht voor zichzelf, kan moeilijk nee zeggen en is gevoelig voor een burn-out.

Hera, de vrouw van Zeus, moet na 300 jaar wittebroodsweken meemaken dat haar man vreemdgaat. Dat maakt haar tot een wraakgodin. Ze straft niet Zeus, maar de vrouwen of zijn kinderen. Ook de Hera van nu staat volledig in dienst van haar man. Zij is 'de vrouw van', en onvoorwaardelijk trouw aan haar geliefde. Maar er mag niemand tussen haar en haar geliefde komen, want dan wordt zij bitter en jaloers.

Of de transformerende godin?

En ten slotte is er nog één godin over. Zij wordt ook wel Venus genoemd.

Aphrodite is de godin van liefde en schoonheid. Zij wordt door alle mannen begeerd en trouwt met de god Hephaistos. Maar trouw is deze hartenbreekster niet. Vrouwen die als Aphrodite zijn, zijn typische minnaressen; levenslustig en sensueel. Ze genieten van het leven, zijn inspirerend en creatief. Maar ook kunnen ze grillig, snel verveeld en egocentrisch zijn. }

Wanneer?

Tijdens de Godinnendag stellen de 7 godinnen zich live aan je voor en kun je deelnemen aan oefeningen en workshops. De kosten zijn €150 (excl. btw), inclusief koffie, thee en een Griekse lunch. Het eerstvolgende weekend staat gepland op 19, 20 en 21 september. Een weekend, inclusief maaltijden en overnachtingen kost €395 (excl. btw).

Nieuwsgierig geworden? Op www.godinnentraining.nl staat een leuke test om meteen te ontdekken welke godin je bent. Alle andere informatie vind je ook op deze site.