

Over MarLeen Eijgenstein:



MarLeen speelt en werkt al ruim dertig jaar met jonge kinderen in het reguliere, en sinds een paar jaar ook in het vernieuwend onderwijs. Zij is een lieve, zachte en zeer ervaren vrouw die meebeweegt met anderen en met haar eigen veerkracht.

Ze straalt rust en vertrouwen uit en heeft een liefdevolle, ruime, en open houding zonder oordelen. Ze draagt graag petten, kan invoelend luisteren en lust elke dag wel een tomaatje! Ze is dol op zingen en spelen, tekenen en knutselen, ze geniet van de natuur, wandelen en

vooral van dansen met mensen en dus ook met kinderen. Ze is steeds bezig met haar eigen persoonlijke ontwikkeling die ze vindt in de dans ervaringen die ze beleeft.

Haar kernwaarden zijn: vertrouwen, vrijheid, liefde, trouw, evenwaardigheid, verbinding en 'Zelfbevrijding'. (vraag haar zelf als je hier meer over wilt horen of weten..)

Ze 'danst haar leven' al ruim zes jaar en heeft de Biodanza docentenopleiding in Amsterdam bijna volbracht. De KinderBiodanza training heeft zij in juni 2019 afgerond. Tijdens deze opleiding hebben Marleen en ik elkaar ontmoet en we voelden al snel de wens om samen verder te dansen en elkaar op te zoeken in Leiden.

Zo ontstond onze eerste samenwerking waarin MarLeen mij sinds september 2019 assisteert en ondersteund in het faciliteren van een fijne Biodanzagroep met volwassenen, in Oegstgeest.

Daarbij werd onze wens en droom om ook met kinderen samen te dansen steeds duidelijker, groter en beter voelbaar! Vandaar dat we nu DansJeWel Kinderbiodanza willen gaan oprichten!



door: Leonoor Pronk

MarLeen stelt zich voor:

Mijn naam is Marleen Eijgenstein... ‘maar zeg maar Leen’, vandaar MarLeen zo geschreven. Na de inleiding van Leonoor over mijzelf wil ik graag een beeld van mijn levensweg schetsen met mijn belangrijkste stappen die ik heb gezet.

Net als in ieders leven kent mijn leven hoogte- en dieptepunten. Een van mijn hoogtepunten was en is het opvoeden en laten ontwikkelen van onze prachtige dochter.

Zij is een enorme verrijking in mijn leven met heel veel intens gelukkige en bijzondere belevissen. Mijn eigen ontwikkeling als partner, moeder en mens groeit hierdoor nog steeds, waar ik dus elke dag nog van kan genieten.



Verder heb ik 10 jaar genoten van ‘hoog-vliegende hoogtepunten’ in de lucht.

Ik heb namelijk mijn jeugddroom om te kunnen vliegen als een vogel, waargemaakt. Ik heb leren paragliden en genoten van deze mooie, vrije en intensieve maar ook spannende ervaringen.

Gelukkig ben ik betrokken geraakt bij het opzetten van een hele nieuwe vorm van onderwijs waar wij, samen met mijn twee zussen en drie jonge moeders, kinderen faciliteren in hun eigen intrinsieke motivatie.

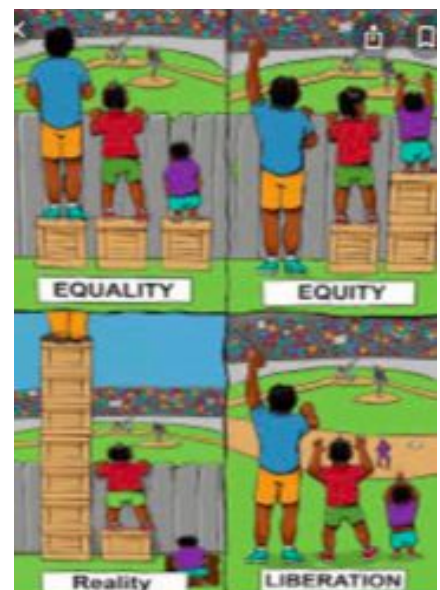
Dit is ook een hele bijzondere en vervullende belevenis en mijn tweede droom die uitkomt.

Op deze kleinschalige basisschool en community MakED, kan ik mijn pedagogische tact en vaardigheden verder ontwikkelen en mijn persoonlijkheid en identiteit groeit mee. Het kunnen loslaten van het reguliere schoolsysteem en het vertrouwen in de kinderen en mijzelf geeft mij ruimte voor nieuwe en vervullende ervaringen waardoor ik meer mezelf kan zijn. Om ieder kind vrij te laten om hun eigen

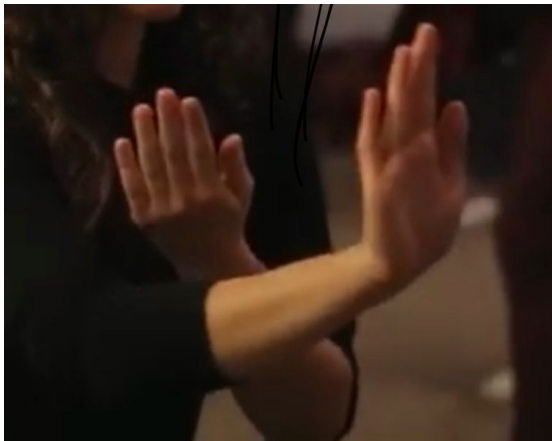
potentieel expressie te geven en zich sociaal en emotioneel te ontwikkelen in deze gemeenschap, ben ik als facilitator of MeemaakSter, (want de kinderen noemen we 'Makers') heel betrokken en draag ik heel graag mijn 'eijgensteeintje' bij. De tekening hiernaast laat duidelijk zien wat er nodig is om het onderwijs te kunnen bevrijden. En hopelijk wordt dat zo snel mogelijk werkelijkheid en voor alle kinderen, ouders en facilitators toegankelijk. Hoe eerlijk heerlijk zou dat zijn!?

Een van mijn grootste dieptepunt was de schok die ik ervaarde toen mijn moeder zomaar, zeer onverwacht, overleed.

Zij was, zes jaar geleden nog goed gezond toen haar hart opeens stopte en niet meer klopte! Het duurde lang voordat ik dit plotselinge verlies een plek kon geven; 'Ze is vrij met de vogels mee gevlogen'.



Een ander dieptepunt begon toen ik zo'n vijf jaar geleden bleek vast te zitten in mijn relatie. Mijn partner en ik zijn elkaar onderweg kwijtgeraakt en konden elkaar niet meer genoeg volgen en ondersteunen. We zijn ieder ons eigen pad gaan lopen, onze verbinding werd te zwak, te afhankelijk en niet evenwaardig meer. 'Uit verhouding' zeg maar.



Mede door mijn Biodanza-ervaringen, heb ik de moed gevonden om mijzelf hieruit los te maken. We besloten om niet meer bij elkaar te blijven wonen. Ik sportte regelmatig en dat hielp mijn lichaam en geest te ontladen. Pas toen ik yoga leerde kennen ervaarde ik dat mijn lichaam en

geest ontspanning en souplesse vond. Toch bleek dat nog niet genoeg om mij ook gelukkig, vertrouwd en vrolijk vitaal te voelen.

Pas toen ik zes jaar geleden Biodanza ontdekte, voelde ik dat de muziek en de dans mij ontroeren kon. Het bracht mij dus in beweging naar een meer bewust leven, mezelf voelen en mezelf Zijn.



Eindelijk kon ik meer ruimte en aandacht aan mezelf geven en alles wat er in mij leeft wilde ik laten zien. Voor mij blijkt dat Liefde voor anderen en in en voor mezelf er meer mag zijn

met alle emoties en gevoelens die ik beleef en ontmoet.

Waarbij (zelf)vertrouwen en eigenwaarde voor mij het belangrijkste zijn om de liefde te laten stromen in mij en anderen. Maar ook in het contact en verbinding met de natuur, alles en iedereen; de hele wereld om mij heen, waardoor ik steeds sterker de integratie van mijn binnen en buitenwereld, mijn denken en voelen ervaren kan als een geheel. Het bewustzijn van 'de kracht van het Nu in het moment', het 'non dualisme' (geen twee/alles is Een); een energie in beweging, 'ik gebeur' en het 'gaat zoals het gaat', helpt mij om mijn controle lossier te laten.



Zo kunnen mijn gevoelens door bewegingen met en in mijn lijf integreren met mijn gedachten, voor een vrij, stromend en gezond gevoel; bevrijdt van schaamte, angst en schuldgevoelens, zorg, beknellingen en vaste patronen.

Want als deze gevoelens oplossen kan alles, en dus ook liefde, vrij blijven stromen in mij en iedereen. Zelfbevrijdiging dus!



Het vertrouwen op mijn intuïtie, omdat ik mij 'goed genoeg kan voelen', kan ik ervaren als bevrijdend en dus helend. Zijn en mezelf ervaren in het moment verlicht mij.

Laatst schreef ik bijvoorbeeld opeens in een creatief, intuïtief moment en geïnspireerd door

Ubuntu: “Ik ben omdat wij Zijn!”, deze woorden op:

BELIEF

IK

IK BEN

IK BEN = LEVEN

IK LEEF

IK

IK BE-LEEF

IK

IK DANS

IK DANS = LIEFDE

IK

IK BE-DANS

IK

IK BEN LIEF

IK BE-LIEF!



Ik wens:

Ik wens dat iedereen heel en vrij blijft om te genieten in het leven. Dit is wat het dansen en Biodanza met mij doet, mij beweegt, mij raakt en dus ontroert! Zo beleef en ‘be-lief’ (In het Engels is het ook geloof; geloven in mezelf) ik mijn leven. Ik ontwikkel mijn persoonlijkheid en ook spiritueel groei ik mee.

Ik leef bewuster, ik voel me gezonder, ik heb meer levenslust, kracht, vitaliteit, zachtheid en ik ervaar meer geluk, balans, vertrouwen en Liefde. En ook voel ik, de laatste jaren, een volgend verlangen opkomen nl; om nog meer plezier, spontaniteit en speelsheid in mijn leven te krijgen.

Ik hoop door meer met jonge kinderen te dansen, dat ik nog meer expressie kan geven aan het ‘speelse kind’ in mij, om haar meer wakker te maken en ruimte te laten.

Als onderdeel van mijn ‘zelfbevrijdiging’ natuurlijk.

En dat gun ik ook alle mensen en dus ook alle kinderen om me heen.

Vandaar deze wens om een nieuwe Kinderbiodanza groep 'DansJeWel' te starten, te faciliteren en te laten ontstaan in afstemming en verbinding met elkaar... Vandaar!



Ik wil:

Ik wil hiermee mijn eigen steentje bijdragen en ook zelf genieten van het Heel houden of heel maken van kinderen zoals ze Zijn; puur en nog vrij van opgelegde verwachtingen, oordelen, afwijzingen en gevoelens van schuld, angst, zorg of schaamte.

Zodat hun genetisch potentieel, dus alles wat elk mens in zich heeft, mag openbaren, opbloeien en in vrije expressie zich mag laten zien. Alle gevoelens wil ik de ruimte geven om er te mogen zijn in het moment. Om het plezier in bewegen op allerlei soorten muziek, spel, fantasie, magie, en creativiteit op hun eigen manier te voelen, te dansen en te ervaren.

Door zelf het vertrouwen te voelen, kan ik dat ook geven en ontvangen. Zo kan iedereen zich vrij ontplooien, in verbinding en contact met elkaar, leren en ontwikkelen tot wie we zelf Zijn. Autonoom, met compassie, gevoel in beweging, precies goed (genoeg) en prachtig Lief!



Kinderbiodanza kan de sociaal-emotionele, affectieve en creatieve ontwikkeling stimuleren om de identiteit en het vertrouwen in kinderen te versterken. Natuurlijk in verbinding met alles wat leeft in en buiten onszelf. En dus ook met de natuur en in het contact met hun ouders of andere mensen en kinderen. Zo kan het samen bewegen, de relatie band verstevigen door deze speelse ontmoetingen te ervaren en samen te be-Dansen en be-Leven.



Elk kind krijgt aandacht, wordt gezien en gehoord, begrepen en (aan)geraakt en dus bewogen, ontwikkelt en groeit in zelfstandigheid om zijn/haar

pad te kiezen. Hun eigen talenten te onderzoeken en zo te ontdekken en te leren voelen wat fijn is en het beste bij hen past!



Het ontstaan
'DansJeWel'
met het
vraag: 'Dans

van de naam
is door spelen
woord als in de
jij wel? en/of

'Wel' als in 'goed, lekker en Welbevinden'. En het lijkt natuurlijk op

Dankjewel als in dankbaarheid en het plezier en het spelen en dansen met woorden en klanken.



Ik ga:

Ik ga samen met Leonoor Pronk ‘DansJeWel’ ontwikkelen en creëren door het eerst als pilot een aantal keer te faciliteren en te ervaren om dit op een speelse manier te laten ontstaan en dynamisch te laten groeien. Door Kinderbiodanza eerst samen te be-leven, er-varen en be-dansen om te voelen, observeren en later te reflecteren en aan te passen aan de behoefte van de kinderen, de ouders en die van onszelf.



Zo hopen we te groeien tot een mooie Dansgroep met kinderen en ouders in afstemming met elkaar die goed en passend voelt voor iedereen die met ons meebeweegt!



En hee.... wij bewegen natuurlijk ook met de kinderen mee!

Dus:

Als je dit aanspreekt en het ook jouw behoefte of verlangen is, voel je dan zeer welkom.

En kom je Wel dansen, beweeg samen mee op de muziek, straal gezond en blij, zacht en sterk, vrolijk en vrij!

DansJeWel Kom lekker in je vel!

‘KinderBiodanza beweegt je’ samen met jonge kinderen bewegen op muziek.

Door samen te bewegen; Dansen is de muziek ervaren, toelaten en be-leven.

Dans en voel je leven(d) in verbinding; BeLeef samen!

Wij nodigen jullie uit!

DansJeWelkom!

En kijk snel voor meer informatie op KinderbiodanzaDansJeWel.nl

We zijn heel benieuwd, kijken naar jullie uit en hebben er ontzettend veel zin in!

Jullie ook?



Danksjewel
en veel liefs,

MarLeen Eijgenstein.