

Kracht uit zeven zonnestrallen viert feest

## 5-jarig jubileum KUZZ



Op 7 juli viert Karin van der Bruggen haar 5-jarig jubileum met KUZZ. KUZZ staat voor 'Kracht uit Zeven Zonnestrallen'. Dat weekend is er dubbel feest, want Karin is op 6 juli ook nog eens 30 lentes jong.

Karin is geboren in Tilburg, getogen in Berkel-Enschot en is sinds augustus 2015 neergestreken in ons dorp Loon op Zand. Karin: "Loon op Zand is een heerlijk dorp om in te wonen. Niet stil maar intens rustig, een dorp waar iedereen zichzelf mag én kan zijn. Mijn oma komt uit Loon op Zand en



° Karin van der Bruggen van KUZZ (eigen foto)

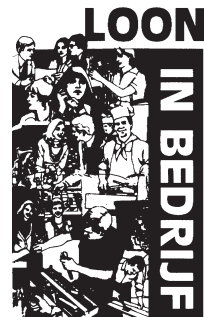
daardoor kende ik het dorp al wel. Ik had alleen nooit gedacht dat ik hier zou uitkomen maar alles viel al snel op zijn plek." Karin is een buitenmens en kan haar hart ophalen in de Loonse Duinen. Zo dichtbij wonend, met prak-

tijk aan huis in de Aldrinstraat, prijst ze zich rijk met fijne en leuke burens.

Karin is een echte powervrouw. Ze heeft een visie op wat ze wil en gaat daar vol voor. Het huis dat ze heeft gekocht, heeft zij keurig verbouwd tot een smaakvolle en frisse woning met een mooi kantoor en een aangename yoga- en massageruimte. Tijdens de rondleiding kon het oog dan ook nergens een latje ontdekken dat ontbrak of een stukje plint dat nog geschilderd moest worden. "Ik heb dit zelf verbouwd naar mijn eigen wensen," vertelt Karin, "maar ik heb ook geboft dat mijn ouders mij geholpen hebben. Mijn vader is erg handig en daar heb ik veel van geleerd."

Sinds december woont ze daar samen met haar vriend Bram van Rijswijk, die een ultraloper is. Voor wie niet weet wat dat is, dat is een hardloper die meer wil lopen dan de marathon lang is. Zo heeft Bram het NK 100 km van 2014 op zijn naam staan. Hier is een gemotiveerd en energiek duo neergestreken.

Voordat Karin met KUZZ begon, stond zij tijdens haar BAPO-studie voor de klas met soms wel 35 kinderen. Karin: "Voor de klas staan vond ik leuk, maar ik merkte dat de steeds groter wordende klassen ervoor zorgde, dat ik niet meer voor een kind kon doen wat ik wilde. Een kind doorgaat een hele ontwikkeling die ik als een totaalpakket zie. Voor de coaching van een kind vind ik begeleiding in kleine groepen ideaal, dan kan een kind individuele aandacht krijgen. De invulling van de lessen op school is vandaag de dag van dien aard dat ik het gevoel



had een kind maar half te kunnen helpen in zijn ontwikkeling,” legt Karin uit. Tijdens haar stages bij scholen in Reusel bouwde ze in de ‘kleine 5 minuutjes’ soms miniyogaoefeningen in. “Het is wonderlijk dat vijf minuutjes ontspanning kan bijdragen aan één uur productief werken, maar kinderyoga werd door school helaas niet als waardevol gezien. Dat is jammer. Geluk- en welzijnkunde zouden bijvoorbeeld ook goede vakken zijn om op basisscholen aandacht aan te besteden,” overpeinst Karin.

### Veel kennis in huis

Als Karin ergens voor gaat, dan gebeurt het huiswerk ook grondig. “Voor het starten met KUZZ heb ik Medische Basiskennis van 1 jaar achter de rug. Dit heb je nodig als therapeut,” vertelt Karin. “Ik had de wens om zelfstandig therapeut te worden en wilde ook de vaktermen weten wat betreft de spieren en weten wat je doet, als je met yoga of therapie bezig bent.” Bij Karin kan je voor diverse therapieën terecht en in combinatie met haar Medische Basiskennis krijg je het beste van twee werelden; het medische en het alternatieve. Daarnaast geeft Karin vakkundig massage



° Babymassage met babyyoga-elementen (eigen foto)

en is thuis in de voetreflexologie. Ook is Karin aangesloten bij Adiona, een beroepsorganisatie voor kindercoaches en kinderyogadocenten. Tevens is ze aangesloten bij de stichting ‘Bewust Langstraat’ ([www.bewustlangstraat.nl](http://www.bewustlangstraat.nl)), een stichting en platform voor diverse therapeuten en die bijeenkomsten organiseert. Dit maakt haar netwerk groot. “Ik ben erg kritisch op mijn eigen werk en mocht ik met mijn behandelingen niets voor je kunnen doen, dan kan ik je altijd doorverwijzen naar andere werkvlakken zoals osteopathie.

Ik ken mijn collega’s veelal persoonlijk en dat maakt de doorverwijzing meer op maat en toegespitst op de persoon en situatie,” legt Karin uit.

### Massage & voetreflexologie

Wat betreft massage & voetreflexologie, valt de appel niet ver van de boom, want Karins moeder geeft dit ook. Tijdens moeders studie was de jonge Karin vaak proefkonijn. Daar ontdekte ze dat het masseren van voeten meer kon losmaken dan je van te voren misschien zou denken. “Toen mijn moeder bezig was met haar opleiding, deed ze dat een keer samen met een vriendin. Mijn moeder masseerde mijn ene voet, de vriendin de ander,” vertelt Karin.

“Maar omdat ieder zijn eigen techniek had, was dit heel raar in mijn lijf gaan zitten. Ik liep letterlijk krom na deze behandeling en ik kon er niets aan doen.

Mijn moeder heeft mij daarna weer ‘recht gezet’ door beide voeten te behandelen. Dit was een hele intense ervaring.”

### Jonge gezinnen coaching

Karins coaching is met name gericht op de eerste levensjaren van een kind. Van baby, tot peuter tot jonge kinderen en dan met name de basisschoolleeftijd. Oudere kinderen zijn natuurlijk ook welkom. Maar ook



° Karin aan het werk: voetreflexologie.  
(eigen foto)

als je baby nog in de buik zit, kan je bij Karin terecht voor haar coaching 'Stralende zwangerschap' en daarna coacht ze jonge gezinnen met 'Stralend ouderschap', want ouderschap is de meest intensieve onderneming die er is.

"Waar je ook voor komt, bij de intake kan ik vaak al veel doen," vertelt Karin. "Ontwikkelen doe je bij mij vanuit je eigen kracht. Het kind staat centraal. Ik vind het belangrijk dat een kind zich op zijn gemak voelt. Merk ik bijvoorbeeld bij de intake dat hij of zij zich gespannen voelt, dan probeer ik altijd het ijs te breken. Bij coaching van kinderen kijk ik ook altijd naar waar de interesse van het kind ligt.

Heb je even geen zin in yoga? Dan gaan we kleien, spelen met zand, kleuren of bouwen. Ik had een meisje in behandeling dat de dag niet goed kon afsluiten. Toen ze bij

me kwam, zat ze nog vol spanning. Ze was erg goed in turnen. We zijn daarom lekker naar buiten gegaan en ze heeft eerst flink staan turnen op het grasveldje. Toen was ze de drukte van de dag kwijt en konden we beginnen aan de coaching."

### **Zwangerschaps-, baby-, peuter- & kindyoga**

"Heel toevallig heb ik deze middag een 'vriendjes & vriendinnetjes' yogales op het programma staan. Dan heb ik een groepje van zo'n 6 kinderen waarmee ik op een leuke manier KidsYogales geef," gaat Karin verder. "Ook geef ik ouder/kindyogalessen.

Laatst kwam er een vader mee en de reactie na de les was hartverwarmend. Yoga was toch best hard werken, maar hij had na de les een voldaan en ontspannen gevoel. Hij was er zelf wel wat verbaast over, maar hij had genoten om samen met zijn kind actief deel te nemen aan de yogales. Dat is weer eens wat anders dan toe staan te kijken vanaf de zijlijn. Het geven van zwangerschapsyoga staat nog mijn verlanglijstje. Dit najaar ga ik mij al wel specialiseren op therapeutische kinderyoga."

### **Kom feest vieren. Iedereen is welkom!**

Je bent op 7 juli van harte welkom! Van 10.00 tot 12.00 uur is er 'Baby- & Peuter-Tijd'. Van 16.00 tot 18.00 uur is er 'KidZ Time' en 's avonds is er de 'Volwassen Borrel' van 20.00 tot 22.00 uur. Karin van der Bruggen heet je tijdens deze tijden van harte welkom in haar praktijk op de Aldrinstraat 32. Ga voor meer informatie naar [www.krachtuitzevenzonnestrallen.nl](http://www.krachtuitzevenzonnestrallen.nl). Bellen met Karin kan natuurlijk ook via 06-11911612.

Wij feliciteren Karin met haar 5-jarig jubileum van KUZZ en wensen haar een mooi feest toe!

Redactie: Dana Pollaert-Veltman