

Angelique Klep geeft alfameditatie voor kinderen en jongeren

# "Soms zit er meer in de kinderen dan er in werkelijkheid uit komt"

Helmond - Angelique Klep is energetisch therapeute en docent op middelbare school St. Joris in Eindhoven. Destijds heeft ze Klep4kids opgericht om op een snelle energetische manier kinderen, jongeren en volwassenen dichter bij zichzelf te brengen. Door alfameditatie gaan mensen beter in hun vel gaan zitten, worden ze zekker, minder faalangst en ervaren ze veel meer rust. Angelique Klep werkt individueel en in groepen. "Het doel is dat mensen uiteindelijk helemaal zelf kunnen mediteren. Waar men zich ook bevindt. Vanuit de praktijk kan ik eenvoudig zeggen: 'Het werkt!' Een heerlijk gevoel om zo kinderen en volwassenen te zien opbloeien," aldus Angelique Klep.



Angelique Klep

Klep4kids is bedoeld voor schoolgaande kinderen tussen 8 en 18 jaar die moeite hebben om zichzelf te handhaven in hun dagelijkse omgeving. Angelique Klep: "Deze kinderen vertonen soms gedrag waardoor het kind in moeilijkheden komt op school en in het gezin. Denk aan kinderen die hoogsensitief zijn, hoogbegaafd, ADHD'er, faalangstig, slecht geconcentreerd, snel afgeleid etc. ik kan ze leren het geheugen te versterken, beter kunnen studeren, creatiever worden, het zelfvertrouwen vergroten, sterker in de schoenen staan, minder bang zijn voor moeilijke dingen en rustiger worden. Het zijn enkele van de effecten die bereikt kunnen worden met alfameditatie. Soms zit er namelijk meer in kinderen dan er uit komt. Alfameditatie ondersteunt kinderen op een manier die bij hen past; door gebruik te maken van hun specifieke eigenschappen." Angelique Klep van Klep4kids geeft als enige in de gehele regio alfameditatie-training. Binnen de alfatraining komen zaken aan bod als ademhaling, visualisatie, klanken en kleurenbeleving. Via deze meditatie leert men snel op alfaniveau te komen. Klep: "Dit is het niveau dat je bereikt net voordat je in slaap valt. Het bewuste niveau noemen we betaniveau. In de loop van de training leer je te 'schakelen' tussen het normale bewustzijn en het alfaniveau. Het omschakelen naar het alfaniveau

kan men doen tijdens de studie achter het bureau, in stressvolle situaties of gewoon op een lekker rustig moment."

## Kinderen

De kindergroep krijgt bij Klep4kids tijdens acht opeenvolgende weken, in lessen van anderhalf uur, een geleide meditatie met op de achtergrond klanktherapie. Elke week sluiten de kinderen deze sessie af met het uitbeelden, met behulp van pastekrijt, van wat ze net hebben gezien of gevoeld. Deze werken worden samen met de meditaties in een persoonlijke verzamelband bewaard. Angelique Klep:

"Dit is dan meteen om later in te kijken en de herinnering weer boven te brengen. Ook worden er bepaalde oefeningen gegeven zodat ze leren stevig en sterk te staan en worden kleine spelletjes ter afwisseling gegeven. Over het algemeen zijn de kinderen het meest geïnteresseerd in de meditaties en het tekenen van wat ze gezien hebben." Voor de jongeren bestaat de workshop eveneens uit acht lessen van anderhalf uur, maar dan elke veertien dagen. Naast de pastelekeningen bestaat ook de mogelijkheid om door geschreven stukken, zoals gedichten, hun eigen ervaringen uit te beelden. Ook dit uiteindelijk werkboek is als naslag-

werk en hulpmiddel te gebruiken voor eigen meditaties. "Alle kinderen hebben het fabelachtige vermogen om te veranderen in wat ze maar willen," aldus de energetisch therapeute.

Onlangs is er een succesvol verlopen meditatiegroep geweest in het Annatheater aan de Floreffestraat in Helmond. Een volgende groep in Helmond staat begin / half mei op stapel. Half maart start een meditatiegroep bij kinderopvang Duimelot in Eersel.

Wie meer informatie wenst over Klep4kids of zich wil aanmelden kan bellen naar tel. 040 - 2527836 of 06 - 13657059 of op internet te surfen naar [www.klep4kids.nl](http://www.klep4kids.nl)