



INTO YOUR WILDERNESS

*Eigenschappen van een goede
Spaceholder*





INTO YOUR WILDERNESS



Wauw, wat goed dat je hier terecht bent gekomen. Heb je het idee om ceremonies of cirkels te gaan spaceholden? Lees dan snel verder!

WELCOME

Hi There!

Bedankt dat je het spaceholderschap serieus neemt en eerst eens gaat kijken of het wel bij je past. Het is zo veel meer dan alleen aanwezig zijn. In dit ebook neem ik je.

Als je mij nog niet zo goed kent, stel ik mezelf hier even voor. Bewust en onbewust werk ik mijn hele leven al met de magie van de natuur en die in mij zit. Op de middelbare school kwam ik in aanraking met Wicca, een natuurreligie. Ik besloot dat ik hier alles van wilde weten en las boeken tot ik niets meer kon vinden. Met een aantal vriendinnen voerde ik rituelen uit in het bos bij school. Vanaf dat moment was het een onderdeel van mijn leven.

Barbara



MIJN NAAM IS BARBARA.

Ik neem je graag even mee in mijn verhaal, zodat je weet waar ik vandaan kom.

MY STORY

Bewust en onbewust werk ik mijn hele leven al met de magie van de natuur en die in mij zit.

Met de verandering van de seizoenen ging ik met mijn vader, moeder en zusje naar het bos om allerlei dingen te verzamelen voor op ons altaar in de achtertuin. Ik maakte graag 'heksensoepjes', plukte bloemen en kruiden en voelde er een diep contact mee.

Als mijn zusje viel, plukte ik een paar blaadjes en legde ik dat op de wond. Puur uit een innerlijk weten. Als kind had ik nog geen idee. Of juist wel?

Mijn opa en oma hadden een moestuin waar ik graag kwam. Zelf besjes en bramen plukken en gelijk opeten. Heerlijk!

Later kwam ik er achter dat ik heel veel voelde. Mijn zusje en ik gingen een keer skeeleren en verloren elkaar uit het oog. Onderweg naar huis 'hoorde' ik mijn zusje ineens huilen. Toen ook zij thuis kwam, bleek dat ze gevallen was.

Op de middelbare school kwam ik in aanraking met Wicca, een natuurreligie. Ik besloot dat ik hier alles van wilde weten en las boeken tot ik niets meer kon vinden. Met een aantal vriendinnen voerde ik rituelen uit in het bos bij school.

Iedere keer liet ik het los. Want in mijn gevoel was ik altijd 'anders' of 'raar'. Maar iedere keer kwam ik er weer bij terug. Spiritualiteit, de magie van de natuur is wie ik ben. Een moderne medicijnvrouw, een oer medicijnvrouw.

In de opleiding Journalistiek kon ik er ook niet omheen. Ik interviewde een vrouw die een boek had geschreven over haar dochttertje die op 2-jarige leeftijd was overleden aan leukemie. Ze zag haar nog steeds in tekens en een spiritueel centrum in Hilversum had haar al verteld wat de ziekte was en dat ze het niet ging overleden. Nog voor de dokters dit hadden gediagnosticeerd.

Uiteraard ging ik daarheen om 'verhaal' te halen. De stoere journalist in mij was met 1 stap over de drempel verdwenen. Iets in mij werd diep geraakt en ik begon spontaan te huilen. De vrouw achter de balie gaf me direct (gratis) een healing. Ze vertelde me dat ik heel veel liefde had in mijn buik. Dat ik dit overvloedig gaf, maar niet ontving. En dat ik helende handen had.

Dat had ik zelf ook al ervaren. Ik keek haar aan en riep: 'ik wil hier iets mee'. Ik ging naar huis met een blauwe steen om mijn nek en de volgende dag was ik daar weer. Daar deed ik (in 2011) mijn eerste cursus Healing. Het voelde als thuiskomen. Iets wat ik al jaren als vanzelf leek te doen, was ECHT. En andere mensen deden het ook! Sterker nog, de dingen die ze tegen mij zeiden, konden ze niet weten! Dit was het begin om nog dieper te duiken in deze wijsheden. Ik kwam op het Sjamanisme, Hekserij, Moderne Medicijnvrouwschap, Plantmedicijnen, Natuurmagie, Kruidengeneeskunde. Er ging een hele wereld voor me open.

En toch. Toch liet ik het weer even los. Want het leven kwam. Ik ging aan het werk bij tijdschriften en stond altijd AAN. Zo kwam ik in aanraking met yoga. De eerste savasana liet me (weer) huilen. De rust, de veiligheid. Ook hier wilde ik alles van weten. Ik vertrok naar India om daar Hatha yoga te gaan doen. Een maand lang intensief.

Lopend op de markten in India zag ik allerlei kruiden. Weer al het moois van Moeder Aarde. Waar ik me een keer niet lekker voelde, kreeg ik van de teacher een zakje met kruiden dat ik iedere ochtend tot me moest nemen. En een Ayurvedische massage. Ik zag zo veel manieren en herkenning. Ik had al een thuiscursus Ayurveda gedaan en nu zag ik het in de praktijk gewoon werken!

Ik besepte me dat ik niet meer terug kon. Dit is wie ik BEN. Een Medicijnvrouw. Ja, misschien zelfs een Heks. Of een Sjamaan. Of een priesteres. Van alle stromingen leek ik wel iets te voelen.

En zo besloot ik nog veel meer opleidingen en cursussen te gaan doen. Nu op dit vlak. Werken voor een baas voelde ook niet goed meer. En ik wilde meer buiten zijn. In de natuur.

In de periode dat ik mijn eigen yogastudio had, voelde ik ook dat ik nog steeds te weinig buiten was. Maar ik wilde ook reizen. Ik besloot de Santiago de Compostela te lopen.

Corona kwam en zorgde ervoor dat we wel naar buiten moesten. En zorgde er ook voor dat ik van mijn contract afkon van het pand. Ik had inmiddels zo veel cursussen en opleidingen gevolgd, maar overal voelde ik: ik iets mis iets.

Het lesgeven zit me echt in mijn bloed (ik gaf al dansles op mijn 14e) en maakte mijn eigen opleiding: Remember your Medicine. Deze jaartraining is uitgegroeid tot een prachtige community met praktijkdagen en onderlinge connectie. Een echte sisterhood. Iets wat ik zelf altijd gemist heb. De Kracht en Liefde binnen deze Tribe is Eindeloos.

Sommige praktijkdagen zijn al trainingen/cursus op zichzelf. Ik merkte dat je vaak van het begin begint, terwijl je misschien al heel veel hebt gedaan. Door de brede jaartraining kunnen we met de praktijkdagen direct de diepte in!

Zwanger

De zwangerschap bracht me nog dieper bij mezelf en mijn lichaam. Ik zag het echt als een Inwijding en zorgde nog beter voor mijn eigen lichaam. Ik maakte contact met Hailey, nog voor ze geboren werd. Ik besloot een cursus te maken voor zwangere vrouwen die dieper in contact willen komen met zichzelf en hun baby in zich. A journey into Motherhood.

In 2023 startte ik met de Wild Feminine Within, een jaartraining waarbij ik al mijn eerdere online programma's over in je vrouwelijke kracht stappen combineer én meer informatie en diepgang. Plus, het belangrijkste: embodiment. We maken contact met godinnen, blauwe lotus en wat het is om de rites of passage bewust te doorlopen.

Inmiddels maak ik ook heerlijke vegan producten van Shea butter en allerlei geneeskrachtige kruiden om mijn kennis over kruidenmagie en -geneeskunde nog verder te verspreiden en in de praktijk te brengen. Ik geloof er echt in dat dit belangrijk is voor een gezonde levensstijl. Inmiddels ben ik ook bezig met mijn klerenkast om te toveren tot een natuurlijke kast. Zo min mogelijk gif op mijn lichaam. Ook mijn wasmiddel maak ik zelf.

Zelfvoorzienend leven

Jaren droomde ik er van: een plek waar ik kan leven in samenwerking met de natuur. Zo veel mogelijk zelfvoorzienend zijn. Een plek om te delen met anderen. Casa Pura Vida met 1,2 hectare grond in Paterna del Rio, Zuid Spanje, is in 2023 werkelijkheid geworden.

Op deze plek faciliteren we retreats, trainingen en een plek om tot rust te komen. We hopen hier ooit een mooie community op te bouwen waar iedereen welkom is.

Energie ontvangen

Iedere keer als ik in bed lag tijdens de siësta kon ik niet slapen tijdens de Leeuwenpoort. Het stroomde door me heen en wilde er uit. Steeds kleine stukjes, kleine beetjes.

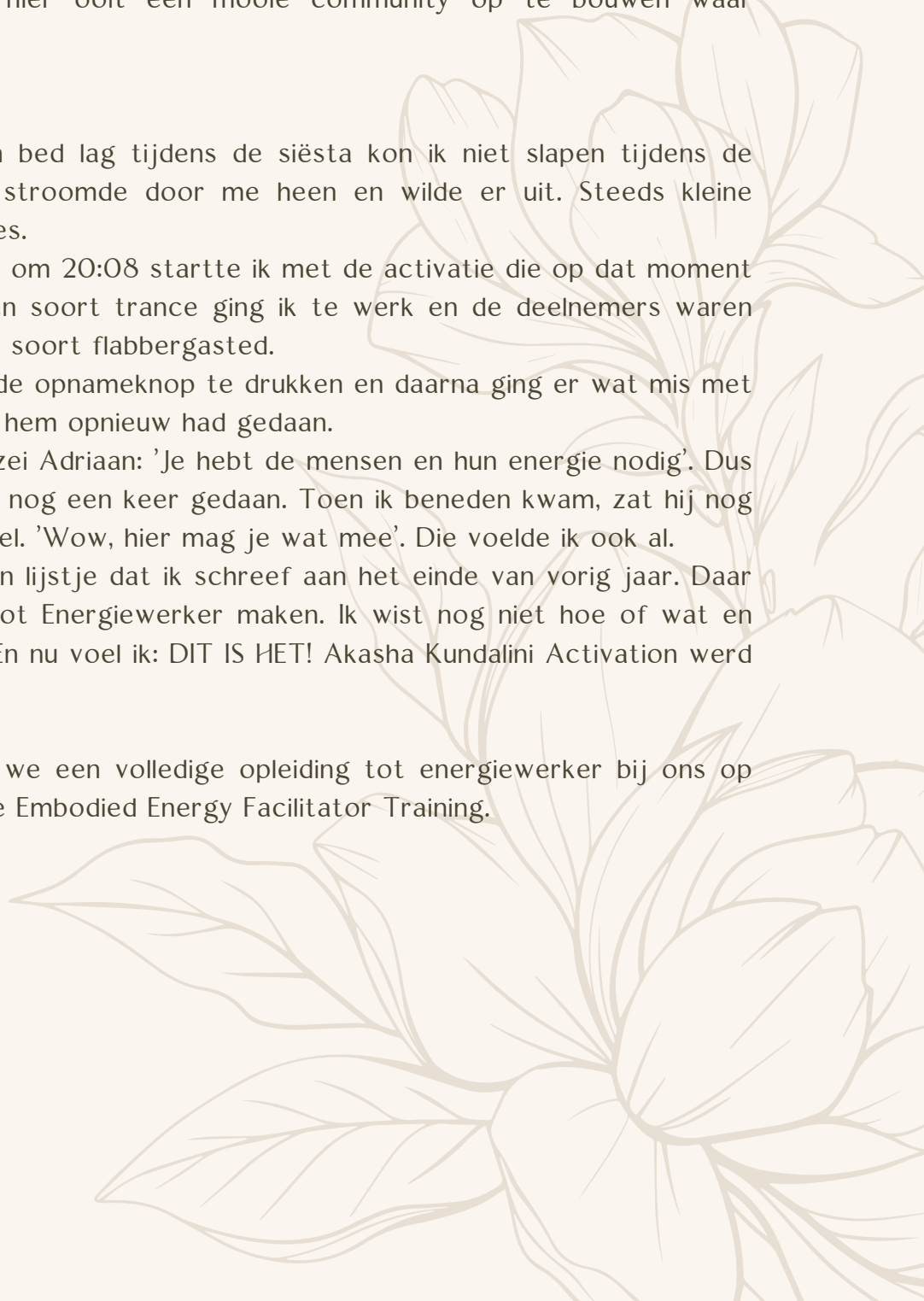
Op 8 augustus 2023 om 20:08 startte ik met de activatie die op dat moment compleet was. In een soort trance ging ik te werk en de deelnemers waren daarna ook echt een soort flabbergasted.

Ik was vergeten op de opnameknop te drukken en daarna ging er wat mis met de techniek nadat ik hem opnieuw had gedaan.

De ochtend daarna zei Adriaan: 'Je hebt de mensen en hun energie nodig'. Dus ik heb het voor hem nog een keer gedaan. Toen ik beneden kwam, zat hij nog wat beduusd aan tafel. 'Wow, hier mag je wat mee'. Die voelde ik ook al.

Ik keek terug op mijn lijstje dat ik schreef aan het einde van vorig jaar. Daar stond op: Training tot Energiewerker maken. Ik wist nog niet hoe of wat en heb dat losgelaten. En nu voel ik: DIT IS HET! Akasha Kundalini Activation werd geboren.

Inmiddels faciliteren we een volledige opleiding tot energiewerker bij ons op de berg in Spanje: de Embodied Energy Facilitator Training.



WAT IS SPACEHOLDEN?

Laten we eerst eens beginnen bij het begin, want wat is dat spaceholden nu eigenlijk? Het is een vrij ruim begrip, maar ik zal het proberen begrijpbaar uit te leggen.

Het woord Spaceholder komt van het woord spaceholden, wat letterlijk betekent: de ruimte houden. linkt lekker vaag...

Een ruimte houden betekent in het geval van ceremonies en cirkels dat iedereen zich veilig voelt om in het midden van deze energie te zijn. Deelnemers voelen zich gedragen om zich kwetsbaar op te stellen en vertrouwen jou dat dit volledig ontvangen mag worden.

Een spaceholder 'draagt' de ruimte en heeft een houding vanuit mededogen en compassie. De spaceholder zorgt er ook voor dat er een hoge energetische frequentie is. Een ruimte waarin delen, ontvangen en aanwezig zijn mogelijk is

Op de volgende pagina laat ik de eigenschappen zien van, in mijn ogen, een goede spaceholder. Daarna leg ik ze uit.



EIGENSCHAPPEN



1

Veiligheid creëren

2

Eigen proces durven aankijken

3

Aanwezig Zijn

4

Practice what you preach

5

Vertrouw en respecteer de ander

6

Geef niet meer dan
iemand aankan

7

Bewust zijn van 't Veld

8

Olifantenhuid

01

VEILIGHEID CREËREN

Het allerbelangrijkste is veiligheid. De rest van de eigenschappen staan in een volgorde, maar dat kan alle kanten op, maar deze staat met stipt op nummer 1.

Als iemand bij jou komt voor een ceremonie of cirkel is het belangrijk dat hij of zij zich veilig voelt. Pas dan zal alle voordelen van het samenzijn in het lichaam tot stand komen.

De deelnemer moet zich dus ook echt veilig voelen. Dit doe je bijvoorbeeld door vooraf te zeggen dat alles wat wordt besproken in deze ruimte blijft, dat iedereen hier is om te luisteren. Maar ook door een hartelijk ontvangst en een zachte liefdevolle energie vanuit jouw kant.

Het gaat echt om de veiligheid in zichzelf te kunnen voelen, in de ruimte, bij jou, om alles te kunnen voelen wat hij of zij voelt

Maar ook: is diegene ook daadwerkelijk veilig? Oftewel, bespreek jij niets van wat er is gezegd met anderen. En als je met plantmedicijnen werkt, heb je goed gekeken naar voorzorg, nazorg, contra-indicaties én heb jij genoeg achtergrond om in alle situaties te kunnen handelen.



02 EIGEN PROCES DURVEN AANKIJKEN

Wat heb jij zelf aan innerlijk werk gedaan?

Wat heb jij gedaan om te komen waar je nu bent? Ben jij door stukken heen gegaan om oud trauma op te lossen of loop je er van weg? Een mooie quote vind ik:

Een coachee kan maar zo diep gaan als de coach is geweest

Daar ben ik het ook wel mee eens. Het is belangrijk om te weten wat je deelnemer kan meemaken.



03

AANWEZIG ZIJN

Kun je volledig aanwezig zijn, zonder oordeel, zonder je eigen verhaal te willen delen?

Wat ik heel vaak nog tegenkom is dat de spaceholder continue advies geeft of haar eigen verhaal deelt als in: dat heb ik ook meegemaakt... Kenje dat soort types? Juist, die neem je niet al te serieus meer op een gegeven moment.

Het enige dat een spaceholder hoeft te doen is een luisterend oor bieden. Advies geven is vaak ook niet nodig. Voel eerst maar eens of het vanuit ego komt. Een oplossing voor een probleem ligt altijd in degene zelf. Zij moet zelf een proces doorgaan om tot de oplossing te komen. Het is net als met wiskunde. Als je de uitkomst van een som zou geven, terwijl de deelnemer niet snapt hoe het antwoord tot stand is gekomen. Dan kan ze de volgende keer nog steeds zelf de som niet oplossen.

Nog een belangrijk stuk is troosten. Met troosten zeg je eigenlijk: 'het is nu wel klaar, stop maar met huilen.' Dat wil je niet. Huil, schreeuw, word boos. Gooi de emotie er maar uit. En jij als spaceholder zorgt dat ze zich vrij voelt om dit te doen.



04

PRACTICE WHAT YOU PREACH

Doe je wat je zegt? Als iets tegen anderen zegt dat ze moeten doen, volg je je eigen advies dan op?

Hoe voelt het om iets uit iemands mond te horen om vervolgens te zien dat ze iets volledig anders doet? Gek hè?!
Dle neem je niet serieus.

Stel je geeft een cacao ceremonie en zegt iedereen geen koffie van tevoren te drinken en niet jezelf helemaal vol te eten. Jij als spaceholder komt binnen en vertelt over je mega grote diner met koffie als dessert... Tsja. Moet ik dit nog toelichten?

Als jij vertelt over hoe mooi het is om samen te leven met de natuur, ga jij zelf dan ook dagelijks naar buiten om even contact te maken of misschien zelfs wel vaker?

Walk your talk.

Alles is energie. Als jij niet doet wat je zegt, gaan mensen dat voelen. En dat doet heel erg veel.



05

VERTROUW EN RESPECTEER DE ANDER

Klinkt logisch, maar is toch iets wat niet altijd gebeurt. Lees maar...

Uiteraard kun je niet met mensen (samen)werken als je de ander niet vertrouwt en respecteert. Dit geldt ook voor je deelnemers. Je mag er op vertrouwen dat ze naar jou toe komen met een bepaalde intentie en dat ze graag daar naartoe willen werken. Ze kiezen voor jou, omdat ze (waarschijnlijk) respect hebben voor hoe jij de dingen doet. Dat mag een wederzijds respect worden.

De keuzes die je deelnemer maakt of gaat maken verdient ook vertrouwen en respect. Gaat ze iets anders doen dan jouw advies opvolgen of wat je had verwacht? Laat dan je verwachten los en respecteer haar keuze.

Gaat ze naar iemand anders en doet ze geen vervolg bij jou? Ook dat is prima. Als ze echt veel aan je heeft gehad, dan komt ze wel weer terug. En anders ook prima. Jij hebt gegeven wat je kon. Ga niet pushen, opdringen of jezelf schuldig voelen of denken dat je te weinig hebt gedaan. It is all good.



06

GEEF NIET MEER DAN IEMAND AANKAN

Dit is een wat lastigere. Want: hoe weet je dit?

Continue blijven invoelen wat iemand nodig heeft, zonder je eigen ego, schaduwkant of mening er doorheen te drukken. Ook mag je oppassen met wat je 'van boven' hoort, toestemming vragen, en blijven kijken naar reacties die je hoort en ziet van de ander. Soms durft iemand geen nee te zeggen, maar dat zul je altijd terug zien in de lichaamstaal.

Helemaal met plantmedicijnen. Ik laat iemand altijd zelf bepalen hoeveel ze neemt en dwing nooit meer te nemen.

Probeer überhaupt niet te veel te sturen, laat degene in haar eigen proces in voelen wat ze nodig heeft. Komen we terug op punt 5: vertrouw en respect haar (keuzes).



07

BEWUST ZIJN VAN HET VELD

Alsje nu denkt: Welk Veld? Lees dit dan maar eens.

Het Veld, de energie in de ruimte, onze levensenergie. Het is allemaal met elkaar verbonden. We zijn allemaal één. Dat betekent dat als er iets in 1 van de deelnemers gebeurt er hoogstwaarschijnlijk ook iets geraakt wordt in de anderen.

Ben je een energetische transmissie aan het geven? Alleen jouw rondlopen kan al dingen in beweging zetten. Ben je met iemand ' bezig ' dan kan diegene wel heel hard beginnen te lachen, terwijl een ander aan de andere kant van de ruimte gaat huilen.

Er is altijd meer dan dat wat je ziet. Wees je hier bewust van.



08

OLIFANTENHUID

Ik hoor je denken: allemaal mooie woorden en dan dit.
Olifantenhuid, wat hebben olifanten hier mee te maken?

In principe niets. Die olifanten dan... Hoe zit dat dan?

Als spaceholder ben jij degene die de space houdt, de deelnemers kunnen een diep proces ingaan. Wat er dan ook gebeurt, JIJ bent degene die dat heeft gedaan. Oftewel, je kunt tijdens een sessie best wat voor je kiezen krijgen. Durf jij dan te blijven staan voor je wie je bent en wat je zegt en volledig achter al jouw keuzes te staan? Kun je diegene een liefdevolle spiegel voorhouden, zonder boos of onzeker te worden? En bovenal: laat het je niet raken. Opnieuw jij hebt gedaan wat voor jou het beste leek op dit moment.,



EN, HOE VOELT HET NU VOOR JOU?

Voel jij de eigenschappen door je heenstromen?

Mooi!

Zoals je eerder hebt kunnen lezen, heb ik een Trainingscentrum opgezet voor Spaceholders en Facilitator. Je leert hier alle kneepjes van het 'vak'.

Vanaf 11 december gaan we 7 dagen lang iedere ochtend beginnen in ceremonie. Mocht je daaraan mee willen doen, geef ik je een leuke korting omdat je dit ebook hebt gelezen. In plaats van 69, betaal je slechts 44 euro. De replays zijn beschikbaar tot en met 31 december. [Klik hier](#) voor meer informatie.

Remember your Medicine is de jaartraining die nu al meer dan 2 jaar draait waar al 120 deelnemers aan mee hebben gedaan. De resultaten zijn magisch en velen zijn inmiddels aan het faciliteren.

De online training wordt aangevuld met livedagen en optioneel praktijkdagen. Vanuit hier kun je alle kanten op. Voor meer informatie ga je [naar deze link](#) toe.

Dank je wel voor je aandacht!



MIJN NAAM IS BARBARA.

Natuurlijke hebbes, healer, coach,
energiemover, earthkeeper van Casa Pura
Vida, wisdom keeper en founder van Into
your Wilderness en de Akasha Kundalini
Activation

DISCLAIMER



COPYRIGHT ® 2023
ALL RIGHTS RESERVED.

Niets uit dit werkboek mag zonder
schriftelijke toestemming van Into your
Wilderness vermenigvuldigd, gepubliceerd
of gedeeld worden met derden.

Barbara

INTO YOUR
WILDERNESS

DISCLAIMER



INTO YOUR
WILDERNESS

