

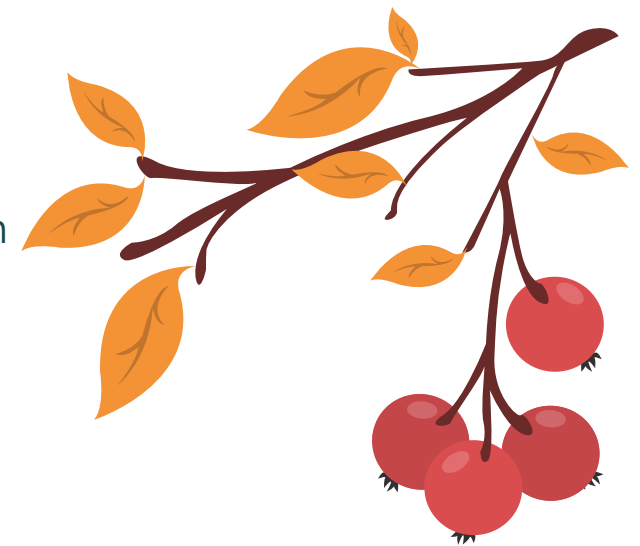
A scenic landscape featuring a calm pond in the foreground. The water reflects the surrounding greenery and the sky. On the right side of the pond, a black swan is partially submerged, with its head and neck visible above the water. The background is filled with lush green trees and a clear blue sky. The overall atmosphere is peaceful and natural.

COACHPRAKTIJK VIA MARLON
Herfstmagazine
2025

Jaa, het is weer hoog tijd voor een herfstmagazine van ViaMarlon!
In dit magazine kijk ik terug op het afgelopen kwartaal én vooruit naar de komende maanden.
En natuurlijk deel ik ook weer wat leuke en inspirerende dingen die passen bij de herfst.

Zo vind je in dit herfstmagazine de volgende artikelen:

- Nieuwe fase, nieuw hoofdstuk
- Herfst Mindfulnessrondje
- Herfst in beeld
- Herfstfilms en -series
- Comfortfood
- Herfstgedicht
- Herstdipje? – tips voor licht, beweging, voeding.
- DIY



Veel leesplezier!
Liefs, Marlon



Nieuwe fase, nieuw hoofdstuk

Het is nu echt gedaan!

Ik ben na 25 jaar op 1 augustus gestopt met werken bij de gemeente Veldhoven.

Best spannend om de zekerheid van een vaste baan, vast salaris en alle bijkomende secundaire voordelen los te laten, maar tegelijkertijd ook juist heel erg leuk om te gaan verkennen wat de focus op mijn eigen bedrijf gaat brengen.

Retraite

In augustus ben ik op retraite in Finland geweest. Geboekt als stilleretraite, maar uiteindelijk bleek ik de enige te zijn dus het werd een privéretraite. Wat een luxe!

Raymond en Desiree, de eigenaren van de Witte Zwaluw, zijn ontzettend lieve mensen. Ik at mee aan hun keukentafel, we hadden hele fijne gesprekken en ik kon zelf aangeven hoe ik de week wilde invullen. Een mooie week waarin ik het werk bij de gemeente heb kunnen loslaten én de rust en het vertrouwen heb gevonden dat het met ViaMarlon wel goed gaat komen!!

Vrijwilligerswerk

Inmiddels ben ik alweer enkele maanden vrijwilliger in het Maxima Oncologisch Centrum.

Wat een prachtig werk is dat! Ik heb een vast dagdeel waarin ik samen met een maatje in gesprek ga met de mensen die een afspraak bij een arts of oncologisch verpleegkundige hebben maar ook met de mensen die daar komen voor een behandeling, bijvoorbeeld chemo, immuuntherapie of bloedtransfusies. En wat komen daar mooie gesprekken uit voort! Over wat de ziekte met hen doet, met hun omgeving maar ook gewoon over dingen die juist niet over ziekte gaan. Ik voel me heel vereerd dat mensen zo open zijn en zoveel willen delen. Het verrijkt mijn leven en ik hoop dat ik ook, al is het maar even, het leven van de ander kan verrijken. 😊



Herfst Mindfulnessrondje

Je hebt van die dagen (weken?) dat je vergeet om bewust stil te staan bij wat er is en hoe je je voelt. Daarom hierbij een mindfulnessrondje dat je dagelijks kunt doen en maar 5-10 minuten tijd van je vraagt. Je kunt elk onderdeel korter of langer maken zodat het altijd past.

Aandacht voor je ademhaling (1-2 minuten)

Ga gemakkelijk zitten of staan. Sluit je ogen zachtjes en adem rustig in door je neus en uit door je mond. Voel bij elke inademing frisse energie binnenkomen en bij elke uitademing spanning of zorgen loslaten.

Zintuigen verbinden met de herfst (2-3 minuten)

Kijk om je heen of sluit je ogen en luister naar geluiden: wind, bladeren, vogels. Ruik bewust herfstgeuren: natte bladeren, kruiden, kaneel, koffie of thee. Voel de temperatuur op je huid, het contact van je voeten met de grond. Focus op wat er nu is en laat gedachten voorbij gaan.

Loslaten (2 minuten)

Pak een herfstblad of Stel je een blad voor in je hand. Bekijk de kleur, vorm en textuur. Adem diep in en uit en visualiseer dat je alles wat je wilt loslaten in dat blad legt: jouw stress, zorgen, vermoeidheid. Laat het blad zachtjes los en zie het wegdrijven of vallen.

Dankbaarheid & verbinding (1-2 minuten)

Denk aan iets of iemand waar je dankbaar voor bent. Voel de verbinding en warmte van die dankbaarheid en verspreidt deze door je lijf. Zeg zachtjes tegen jezelf: "Ik ben hier, ik adem, ik ben dankbaar, ik laat los."

Afsluiting (30 seconden)

Beweeg langzaam je handen en voeten, rek je zachtjes uit. Open je ogen en neem een moment om de herfst om je heen opnieuw bewust te zien.



Herfst in beeld



Herfstfilms en -series

10 herfstige films en series met thema's als verlies, verbinding en verandering

Films

1. A Monster Calls (2016) – Een herfstige fantasyfilm over het verlies van een moeder, emoties verwerken en verbinding
2. Manchester by the Sea (2016) – Familieverlies, schuldgevoel en persoonlijke verandering in een herfstige setting.
3. Dead Poets Society (1989) – Vriendschap, loslaten, rouw om gemiste kansen, nostalgische schoolherfst.
4. Pieces of April (2003) – Familieverzoening, kleine veranderingen, herfst in New York.
5. The Family Stone (2005) – Familiedynamiek, omgaan met verlies, verandering in relaties.

Series

1. This Is Us – Een serie over een familiegeschiedenis, verlies en rouw, diepe verbindingen
2. Six Feet Under – Dagelijks leven rond verlies en rouw, relaties en persoonlijke groei.
3. Gilmore Girls – Herfst in Stars Hollow, familie- en vriendschapsbanden, veranderingen in het leven.
4. Anne with an E – Verlies en eenzaamheid, verbinding en nieuwe familiebanden, persoonlijke ontwikkeling.
5. Call the Midwife – Levensfasen, gemeenschap en verlies, verandering in persoonlijke en professionele relaties.



Comfortfood

Soms heb je van die dagen dat je je wat minder voelt, het slecht weer is of je iets of iemand heel erg mist. Op die dagen is het fijn om comfort food voor jezelf te maken. En soep past zeker in deze categorie! Daarom hierbij 2 soepen die gemakkelijk te bereiden zijn én je lekker verwarmen. Tip: maak iets meer en doe dit in de vriezer.

Kippensoep

Ingrediënten voor 4 personen

- 200 gr kip
- 1 eetlepel boter
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 theelepel kerriepoeder
- 2 kippenbouillonblokjes (Maggi)
- 150 gr fijne soepgroenten
- 1 liter water
- 80 gr wortel
- 40 gr vermicelli
- 1 blaadje laurier

Bereiding

Snipper het uitje fijn. Verhit een beetje boter in de pan en bak het uitje op laag vuur. Na 2 minuten voeg je het kerriepoeder toe. Voeg het water met de kippen bouillonblokjes toe nadat het uitje glazig gebakken is en breng aan de kook. Voeg dan de kipfilet en het blaadje laurier toe aan het water en kook de kipfilet. Schil in de tussentijd de wortel en snijd in kleine blokjes. Haal na 10-12 minuten de kipfilet uit de bouillon. Voeg de wortel en soepgroenten bij de bouillon en zet de soep op laag vuur. Pluk intussen de kipfilet door met twee vorken de kip in reepjes te trekken. Voeg dit toe aan de soep. Voeg ook de vermicelli toe en kook nog ongeveer 4 minuten door. Verwijder voor het serveren het laurierblaadje uit de soep.



Soep van bloemkool en zoete aardappel

Ingrediënten voor 4 personen

- 1000 gr zoete aardappel
- bloemkool
- 2 rode uien (gesnipperd)
- rode curry naar smaak
- bouillonpoeder
- olijfolie
- voor garnering: bieslook, peterselie, sesamzaad, chilivlokken

Bereiding

Schil de zoete aardappel en snij in blokjes in blokjes. Was de bloemkool en snij grof. Verwarm wat olijfolie in een soeppan en fruit de gesnipperde ui. Bak na een paar minuten de stukjes zoet aardappel kort mee en voeg de bloemkool toe. Giet zoveel kokend water in de pan dat de groente onder staat. Leg de deksel op de pan laat zachtjes koken tot de groente gaar is.

Pureer de groente met een staafmixer, voeg naar smaak rode curry toe en breng op smaak met bouillonpoeder. Schep de soep in kommen, garneer met de topping en serveer direct.

Onder de grond
raakt jouw leven het mijne.
Zo stil, zo zeker —
een draad die niet breekt,
hoe ver we ook staan.



Herfstdipje? Energieboost nodig?

tips voor licht, beweging, voeding

Licht

- Zoek daglicht: Probeer elke dag minimaal 20–30 minuten buiten te zijn, vooral in de ochtend. Zelfs bewolkte dagen helpen je biologische klok en humeur.
- Lichttherapie: Overweeg een lichttherapielamp als je merkt dat je vaak somber bent in de herfst. Richt je lamp 's ochtends 20–30 minuten op je gezicht.

Beweging

- Krachtige korte sessies: 10–15 minuten stretchen of yoga kan je energieniveau al verhogen.
- Combineer bewegen en sociale verbinding: Ga samen met een vriend(in) wandelen of sporten. Verbinding versterkt je energieboost.

Voeding

- Energiegevend ontbijtjes: Kies voor havermout, yoghurt met fruit en noten, of volkorenbrood met ei. Dit geeft langdurige energie.
- Seizoensgroenten en fruit: Pompoen, wortel, boerenkool, appels en peren zitten vol vitamines en antioxidanten die je weerstand en energie ondersteunen.
- Hydratatie: Drink voldoende water; uitdroging vermindert je energie en kan je herfst dip verergeren.

Combinatietip: maak een korte ochtendwandeling buiten en sluit af met een gezond, warm ontbijtje. Dit geeft je direct een energieboost en verbetert je stemming.





DIY: papieren pompoen

Wat heb je nodig?

- Een oud boek (met een zachte kaft)
- Schaar of stanleymes
- Een vel papier
- Potlood
- Sterke lijm

Hoe maak je het?

Stap 1: Verwijder voorzichtig de kaft van je oude boek.

Stap 2: Vouw het vel papier door de helft en teken een halve pompoenvorm aan de kant van de vouwrand. Zorg dat je de grootte van je vorm afstemt op de grootte van je boek. Probeer de onderkant van je vorm een beetje plat te houden, zodat je pompoen straks makkelijker blijft staan.

Stap 3: Knip de vorm uit en vouw het papier weer open. Dit is je sjabloon om je boek mee uit te snijden.

Stap 4: Open je boek halverwege en plaats je sjabloon in het midden van de pagina's. Leg de vouwrand van je sjabloon langs de rugband van het boek.

Tip 1:

In plaats van een pompoen kun je natuurlijk ook allerlei andere vormen maken zoals een herfstblad of paddenstoel.

Tip 2:

Als je dit maakt van een boek van iemand die overleden is, heb je meteen een mooie herinnering.







VIAMARLON

Mens, werk en verlies in balans



www.viamarlon.nl



E: coachpraktijkviamarlon@gmail.com



Tel. 06- 23 14 97 07

