

'Bewust worden in Mandalatuin'

Echtpaar stelt eigen achtertuin open

Harry Schipper

HARDERWIJK „Wij willen onze tuin graag met anderen delen. Het is een tuin waarin je tot rust kunt komen en waarin je in deze drukke tijd bij jezelf kunt komen. Gewoon, lekker genieten van de bloemen, de libellen en wilde bijen en hommels en onze vijftien meter lange vijver.”

Het klinkt simpel, zoals Ingrid Klooster (55) het nu vertelt, maar er zijn er niet veel die hun eigen achtertuin zomaar elke zomer lang openstellen voor publiek en daarin tegelijk tal van activiteiten organiseren. In de 'Aurora Mandalatuin' aan de Mandenmakerstraat 105 van Ingrid en haar man Eugene (61) zijn het er deze zomer maar liefst veertig. Stuk voor stuk activiteiten die leiden tot een verdere bewustwording van jezelf. Die een verbinding leggen tussen lichaam en geest, zoals bijvoorbeeld yoga, meditatie en mindfulness. Maar ook oefeningen om je beter te kunnen ontspannen, weet Ingrid Klooster, die van beroep regressietherapeut is. „Ik help graag anderen”, legt ze uit. „Met regressie-therapie kom je tot een herbeleving van trauma's die verhinderen dat mensen gelukkig kunnen zijn in het hier en nu.”

GEURIG De tuin ziet er oogverblindend uit: overal staan geurige bloemen en struiken in bloei in alle kleuren van de regenboog. Wat opvalt is de ronde vorm. „Het is een mandala, Sanskriet voor cirkel. Wij hebben



■ In de Mandelatuin van Ingrid en Eugene Klooster in de Mandenmakerstraat mag je genieten van rust en natuur.

ons laten inspireren door een mandala-mozaïek dat ik ooit maakte en hier al meer dan tien jaar aan een tuinmuur hangt.” Het Harderwijkse echtpaar is al vanaf september vorig jaar bezig met het opnieuw inrichten van hun meer dan dertig meter diepe achtertuin. „Meer dan 95 procent van alle planten is van plek veranderd. Ze bloeien vanaf het vroege voorjaar tot in oktober”, vertelt de gepassioneerde tuinierster. Ze kocht de meeste planten bij de biologische vaste plantenkwekerij De Hessenhof in Ede, waar ze meer dan 2500 soorten planten verkopen. Maar meer nog dan planten is ze geïnteresseerd in mensen. Dat bracht haar ertoe contact te zoeken met

twalf andere Harderwijkers, waaronder yogadocenten en trainers in intuïtief tekenen en mindfulness. Of ze ook interesse hadden mee te helpen aan een programma in haar mandalatuin.

SCALA Dat lukte snel en leidde tot een opmerkelijk scala aan lezingen, healings, readings en workshops. 'Ouder en kind-massage' staat er voor deze donderdagavond op. 'Inzicht in yoga', 'Rustige mindfulness yoga', 'Stembevrijdend zingen' en 'Mannen bij het vuur' luiden titels van zomaar wat andere activiteiten die afwisselend 's morgens en 's avonds worden gehouden. Deelnemers kunnen plaatsnemen op

matjes op het gras en (lig)banken te midden van de bloemenzee.

Zondag werd de tuin geopend met een meditatieve reis, met begeleiding van sjamaan Pierre van Wieringen. Maar liefst 33 mensen hadden zich via de Facebookpagina Mandala Tuin Harderwijk aangemeld. Ingrid Klooster: „Ik wil dat mensen hier kunnen genieten van de rust, de ruimte en de natuur. Bovendien wilde ik graag met anderen samenwerken als het gaat om bewustwording. Je hebt namelijk je geluk voor een groot deel in eigen hand.” Het complete zomerprogramma is te vinden op www.regressietherapieharderwijk.nl