

## DOCENT, MENTOR EN OPLEIDINGSMANAGER ATMA INSTITUUT CARIN MANNAK

**Carin Mannak** (54 jaar) werkt sinds 1999 bij het Atma Instituut. Momenteel werkt ze als docent, mentor en opleidingsmanager bij verschillende opleidingen. Naast haar werk bij het Atma Instituut is zij ZZP-er in haar eigen praktijk ([www.carinmannak.nl](http://www.carinmannak.nl)). Opleidingen die Carin gevolgd heeft zijn: B Verpleging, HBO-IW, VO-onderwijs, supervisie, deskundigheidsbevordering opleiding Haptotherapie, opleiding emotioneel lichaamswerk, opleiding energetisch lichaamswerk en opleiding healing en reading.



### Beschrijf jezelf in drie woorden...

Beziel, betrokken, integer. Dit kenmerkt mij ook als coach/therapeut.

### Wilde je altijd al coach en/of therapeut worden? Waarom?

Ja, vanuit een wezenlijke interesse in mensen en menselijke processen.

### Je werkt al sinds 1999 bij Atma, wat heeft je destijds doen besluiten om bij Atma te gaan werken?

Ik had mijn praktijk, gaf al ergens les en ontdekte dat ik dat erg leuk vond om te doen. Ik leerde Peter kennen op een mantrazang avond die hij organiseerde in die tijd. Binnen Atma was een vacature voor een docent die lichaamsgericht werkte.

### Hoe zie jij je toekomst als coach en/of therapeut?

In dezelfde lijn als nu, mezelf doorontwikkelen.

*“Ga dagelijks wandelen om je energiesysteem tot rust te brengen en op te laden”*

### Wat doe jij als het even niet lekker gaat/je niet lekker in je vel zit?

Ik zoek de natuur op en/of een vriend. Als ik het gevoel heb dat er meer nodig is, doe ik ergens een sessie.

### Kun je de eerste sessie die je hebt ondergaan herinneren en wat is je daar van bijgebleven?

Mijn 1<sup>e</sup> ervaring met een sessie ondergaan was via haptotherapie (1982). Ik had geen idee dat er zoveel

te voelen en te ontdekken was via mijn lichaam.

### En de eerste sessie die je zelf hebt gegeven?

Van de 1<sup>e</sup> sessie die ik gegeven heb herinner ik me niet zoveel meer behalve dat ik het heel spannend vond.

*“Ik zoek de natuur op en/of een vriend. Als ik het gevoel heb dat er meer nodig is, doe ik ergens een sessie”*

### Hoe ziet een dag in jouw praktijk er uit?

Ik start een praktijk dag met een meditatie en plan tijd tussen de sessies om wat dingen op te schrijven, wat tijd aan mezelf te geven en me weer voor te bereiden/open te stellen voor de nieuwe cliënt.

### Wat is de beste tip die jij hebt meegekregen?

Ga dagelijks wandelen om je energiesysteem tot rust te brengen en op te laden.

### Welke tip zou jij aan (startende) coaches mee willen geven?

Profileer je met datgene waar het meest je hart en je bezieling ligt!

### Wat is de laatste training die je hebt gevolgd?

Een training gegeven door Wibe Veenbaas over ontwikkelingspsychologie en lichaamsgericht- en systemisch werk.

### Wat is jouw favoriete tool?

Werken via de ademhaling en het lichaam.

### Wat is het meest bijzondere dat je ooit als coach en/of therapeut hebt meegemaakt?

Ik heb heel veel bijzondere dingen mogen meemaken. Het meest bijzonder waren de meerdaagse opleidingsdagen met warmwater-rebirthing samen met Inge in Epe. De leukste ervaring is dat ik, in een sessie die als thema had het loslaten van controle, samen met mijn cliënt, op het moment dat zij in diep verdriet kwam en ik haar vasthield, door de massagetafel zakte. Zowel zij als ik bleven helemaal in de beleving van dat moment: zij huilend, ik haar vasthoudend, alleen nu tussen de brokstukken van de tafel op de grond totdat dat zijn rust vond. Daarna hebben we enorm gelachen om de symboliek van het gebeuren.

### Welk boek ligt op jouw nachtkastje?

Het boek van Pamela Kribbe: *De nacht van de ziel*.

### Atma bestaat 25 jaar: wat is jouw felicitatie/wens voor Atma?

Mijn wens voor Atma is dat we vanuit bezieling, verbinding en kwaliteit onze bijdrage mogen geven aan de maatschappij.

*“Profileer je met datgene waar het meest je hart en je bezieling ligt!”*