

## PERSONALIA

Naam: Erna Kraak  
Geboortedatum: 29 juni 1962  
Nationaliteit: Nederlandse  
Werk adres: Over de Veste 5  
3116 AD Schiedam

Telefoon: **06-28965360**  
E-mail: **info@ernakraak.nl**  
Website: [www.insideout-healing.nl](http://www.insideout-healing.nl)  
KvK 24462764  
AGB-code zorgverlener 90023669  
AGB-code praktijk 9002532

## CERTIFICERINGEN EN ERKENNINGEN

- Gediplomeerd Fysiotherapeute
- Gediplomeerd Acupuncturist aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur (NVA lidmaatschapsnummer 10.083)
- aangesloten bij KAB - Klachtencommissie Alternatieve Behandelwijzen
- Propedeuse Psychologie, Universiteit Leiden
- Licensed Heart Math 1:1 Provider en Groepstrainer Onderwijs
- EMWave en EMWave Software voor PC en Mac
- SRP: Stress Reductie Programma en Veerkracht programma
- Gecertificeerd SIVAS-therapeute
- Gecertificeerd Kinderyoga en Poweryoga docente

## OPLEIDINGEN

1974-1978 Gymnasium (t/m vierde klas)  
1978-1980 Scholengemeenschap Groen van Prinsterer Lyceum te Vlaardingen  
HAVO (einddiploma)  
1980-1984 Scholengemeenschap Groen van Prinsterer Lyceum te Vlaardingen  
Academie voor Fysiotherapie te Rotterdam  
Einddiploma, scriptie onderwerp: *"Vroegtijdige onderkenning van ontwikkelingsstoornissen bij pasgeborenen."*  
Beoordeling: Cum laude  
1985-1987 Deeltijdopleiding Psychologie, Universiteit Leiden  
1987-1989 Opleiding Acupunctuur  
Dhr. A. van der Burg - NVVF, NAAV  
1989-heden Vervolgopleiding acupunctuur en volgen van bij- en nascholingsdagen  
1988-heden Volgen van verschillende workshops Dans  
1988-1990 Cursus chakra-therapie  
Dhr. R. Kats, psychotherapeut, chakraterapeut  
1988-1990 Cursus Carnio mandibulaire dysfunctie – post HBO  
1992 Post-HBO cursus Hogeschool Rotterdam, Afd. COWAG-  
paramedische sector: Meditatieve hulpverlening I  
o.l.v. Ton van Gelder en Danny Vishnudatt,  
1992-1993 Nascholing acupunctuur NAAS – post HBO

1993	Post-HBO cursus Hogeschool Rotterdam, Afd. COWAG-paramedische sector: Meditatieve hulpverlening II o.l.v. Ton van Gelder en Danny Vishnudatt
1993-1995	Opleiding 'Human and Universal Energy" level 1 t/m 5 door Mr. Luong Minh Dang, energetische interventies
1994	Nascholing acupunctuur NAAS – post HBO
1998	Instituut voor Energetische Geneeskunde: Opleiding voor SIVAS-therapeut, o.l.v. Ton van Gelder
2000	Nascholing acupunctuur NAAS – post HBO
2001	Nascholing acupunctuur NAAS – post HBO
2000-2001	Opleiding 'Kinderen en Yoga', o.l.v. Maartje van Luipen, te Voorburg
2002	Opleiding tot Poweryoga docente bij Dasra-Center Nascholing acupunctuur NAAS – post HBO
2002-heden	Studiedagen voor Power Yoga docenten. Diverse power yoga en ashtanga workshops en retreats gevolgd bij o.a. Manju Jois, Bryan Kest, Shiva Rea, David Williams, Alberto Paganini, Anton Simmha, Baron Baptiste, Beate Guttandin Regelmatig volgen van lessen Power/vinyasa yoga bij Nederlandse collega's
2003	IOCOB-post HBO: Transpersoonlijke Meditatieve Acupunctuur I
2004	Nascholing acupunctuur NAAS – post HBO
2006	Stichting orthomoleculaire educatie - Post HBO.: module ADHD/ADD/Autisme/ PDD-NOS/ODD/CD; een mode verschijnsel?
2008 April/mei	IOCOB – post HBO: Yamamoto schedelacupunctuur
2008	Heart Math Instituut Nederland: Opleiding voor Hearth Math provider (zie hartcoherentie)
2009 September	IOCOB – post HBO: Transpersoonlijke meditatieve acupunctuur 2 – Pols en enkelacupunctuur
2011	Heart Math Instituut: Groepstrainingen hartcoherentie in het onderwijs [Professionaliseringsdagen hartcoherentie]
2011	Heart Math Benelux: Opleiding 'veerkracht voor de leerkracht'
2011	Shonishin - post HBO : Japanse acupunctuur voor kinderen
2011	Webinar: Greg Braden en Rolin McCraty over "Global Coherence"
2013	Sonnevelt Opleidingen: psychosomatiek o.l.v. Henk Fransen
2013 – 2014	Sonnevelt Opleidingen: psychosomatiek - vijf verdiepingdagen o.l.v. Henk Fransen
2013	Ziekte opstellingen-systemisch werk o.l.v. Stepan Hausner
2013	Verdiepsdag acupunctuur post HBO - betekenis en werking chinese acupunctuurpunten en hun namen
2013	Cursus QiGong : chinese bewegingsvorm en oefeningen ter ondersteuning van acupunctuur [vijfdaagse opleiding]
2013	Verdiepingsdag cursus psychosomatiek o.l.v. Henk Fransen, arts
2013	Docentenweekend tieneryoga
2013	Traditionele chinese gelaatsdiagnostiek [in het gezicht is af te lezen wat de constitutionele tendensen zijn, wat zich oa op dit moment in het lichaam afspeelt. Post HBO
2014	Acupunctuur post HBO - dieper inzicht op Shen nivo, I en II
2016	Westerse Medische basiskennis HBO opnieuw gevolgd en geslaagd
2017	Docenten opleiding Prana Yoga Flow o.l.v. Alberto Paganini
2018	Refresh TMA: Transpersoonlijke Meditatieve acupunctuur - post HBO

## PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

### Hoogsensitiviteit

Sinds 1988 regelmatig volgen van persoonlijke consulten van verschillende aard, gericht op heling en persoonlijke/spirituele ontwikkeling. Ook in groepsverband.

Zoals:

- Consulten bij psychotherapeut en coach Ruud Kats [1992-1993]
- Intervisie gesprekken bij Thom Koot - biopsychosociale samenhangen bij ziekten – psychosynthese [2000-2001]
- Deelnemen aan familieopstellingen volgens Bert Hellinger [2002-2003]
- ieder kwartaal een intervisie gesprek bij een collega

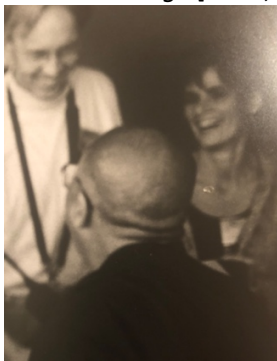
Dit heeft mij onder meer gebracht dat mijn hoogsensitiviteit een kwaliteit is geworden die mij en mijn werk ten goede komt.

### Yoga en Qigong

- Lessen Hatha yoga bij Maria Broek {1988-1994}
- Lessen hatha yoga bij Yoga centrum Charles de Hond, Rotterdam [1993-1995]
- Yoga retreat in Gloucester, Engeland bij Kat Moore
- Diverse power yoga en ashtanga workshops en retreats gevolgd bij o.a. Bryan Kest, Shiva Rea, David Williams, Anton Simmha, Manju Jois, Baron Baptiste, Beate Guttandin, Alberto Paganini
- Regelmatig volgen van Power/vinyasa yoga bij diverse Nederlands collega's
- *Everyday Qigong for everyone'* georganiseerd door het Shenzou Open University of TCM. Therapeuten leren hun energie managen tijdens behandelingen en leren simpele oefeningen voor cliënten ter ondersteuning van de behandeling [2014].

### Diverse

- Vrijwilliger ontvangst Dalai Lama – persoonlijke ontmoeting met hem en volgen van diens *teachings* [1999, 2009 en 2014]



- Volgens van meditatie bijeenkomsten en teachings van boeddhistisch meditatie leraar en lama Sogyal Rinpoche – schrijver van 'het Tibetaans boek van leven en sterven'.
- Workshop "Puur profileren – van talent naar persoonlijke brand en presentatie o.l.v. nor&Daal – puur communicatie
- Vijf natuurgerichte principes BATC preventief
- Cursus *Soulful Bussiness* bij Brigitte van Tuyl - verbinden van eigenheid, manier van werken en praktijkvoering

## IerarenHobbies

- Reizen (backpacken) met het gezin
- Yoga ;)
- surfen

## WERKERVARING

*1984-1988*

Vakantie waarnemingen fysiotherapie

- Dhr. A. Mostert  
Praktijk 2e-Scheepmakersstraat  
Hoek van Holland
- Dhr. A. Gabriel, Dhr. P. Dekker  
Praktijk Adrianalaan  
Rotterdam
- Dhr. B. van Scherpenzeel  
Praktijk Oostsingel 2  
Schiedam
- Dhr. P. Dijkshoorn, Dhr. C. van Idsinga, Dhr. P. van As  
Praktijk Crooswijksesingel 24  
Rotterdam

*1986-1988*

Loondienst twee dagen per week bij:

- Dhr. P. van As  
Praktijk fysiotherapie en manuele therapie  
Crooswijksesingel 24 (nu Admiraal de Ruyterweg 64)  
Rotterdam

*Vanaf 1987*

Eigen praktijk voor fysiotherapie-acupunctuur

*1993-heden*

Harmoniseren van geo-pathogene gebieden

*1993-2001*

Geven van cursussen gericht op evenwichtsherstel van de mens, waarbij het ervaren, een centrale plaats inneemt. Onder andere:

- Chakra-cursussen.
- Chakra's en lichaamsenergie
- Dansen op Afrikaanse ritmes.
- Dansen in verwachting
- Beweeg jezelf
- Beweeg jezelf op Afrikaanse ritmes
- Vanuit de rust in jezelf.
- Workshop geleid: Afrikaans dansen met life percussie

Actief in het leggen van verbanden tussen 'reguliere' trainingsmethoden en het beoefenen van Power Yoga. Werken aan praktische integratie en wederzijdse aanvulling van beiden.

Les geven in het leren gronden en aarden, centreren, verhogen lichaamsbewustzijn en omgaan met lichaamsenergie etc, aan ballet, aerobic-, en gymnastiekleraressen en leraren, volleyballers en – trainers, voetballers en tennisers.

2002 – 2009	Aanbieden van wekelijkse power yoga lessen in Vlaardingen
2003-heden	Incidentele poweryoga workshops, bijvoorbeeld aan... <ul style="list-style-type: none"><li>• Dames hockey team [2003]</li><li>• Lady's Circle Schiedam [2003]</li><li>• Buitenlessen poweryoga op zondagochtend met apart kinderprogramma.[2004]</li><li>• Dames 1 van Hockeyclub Rotterdam [2011]</li><li>• Strandyoga of yoga-wandeling op zondagochtend in Hoek van Holland. [seizoen 2014, daarna incidenteel]</li><li>• Familiefeesten, retreats, vrijgezellendagen</li><li>• re-integratie bedrijf</li><li>• Politie trainingsdagen</li><li>• dag voor vrijwilligers ' groene motor Zuid Holland</li></ul>
2003-heden	Workshops over health-care, al dan niet in combinatie met power yoga voor professionals in het bedrijfsleven, bijvoorbeeld .. <ul style="list-style-type: none"><li>• Congres 'Motivation at Work', georganiseerd door Robert Benninga en Antoine Simons. [2003]</li><li>• Voor Arbo-diensten, politie, docententeams, managementteams, sportverenigingen</li></ul>
2008-heden	Workshops over Heartmath en hartcoherentie, bijvoorbeeld aan... <ul style="list-style-type: none"><li>• docenten HAVO-VWO theaterschool [2011]</li><li>• St Bernardus basisschool in Schiedam [2011]</li><li>• HBO Opleiding Appreciative Inquiry [2010, 2012, 2014]</li></ul>
2008-heden	Individuele consulten die een combinatie/integratie zijn van acupunctuur, hartcoherentie, yogaoefeningen en lichaamswerk, fysiotherapie, massage en gesprekken en gericht zijn op inzicht in het persoonlijk proces en heling en op het verkrijgen en behouden van balans, innerlijke rust en vitaliteit. Zie ook de homepage.
2011–heden	Workshops inside-out : integratie van hartcoherentie, yoga/ lichaamswerk/positieve psychologie.
2013	Flow Yoga lessen voor volwassenen en tieners
2013-2016	Post HBOmanagement Appreciative Inquiry opleiding -module waarderend leiderschap vanuit hartcoherentie gegeven
2016-heden	Workshops "Vergroot je veerkracht, energie én innerlijke rust"
vanaf 2016	Maandelijkse meditatie bijeenkomsten als onderdeel van Stadsverlichting, een initiatief van Tijn Touber Diverse medtitatie avonden

Diverse yoga workshops op locatie