



LENTE 2013

LEVER - GALBLAAS

ELEMENT

HOUT



'geen paniek, het is maar chaos'

'zekerheid is voor twijfelaars'

'de ware puberteit duurt je leven lang'

Loesje

Toen ik van de week deze kaarten kocht was het ineens, ondanks de kou, lente! Bij dit element hoort wind en dat kan chaos brengen, binnen en buiten. Lentekriebels, voel ze maar. Wind is beweging, en het is ook ongrijpbaar. Pijntje hier, pijntje daar. Ben je veel aan het twijfelen, geef je galblaas dan eens wat extra aandacht. Focus op het rekken van je flanken, voel bewust de zijkanten van je lijf. Voeg wat zuur toe aan je voeding. Je ogen zijn verbonden met de lever, teveel indrukken en turen naar 'n beeldscherm put de leverenergie uit. Bij de puberteit horen uitbundigheid, plezier, creativiteit, in hoeverre laat jij deze pure levenskracht stromen? En waar verkramp je, verstijf je, voel je misschien frustratie, geremdheid? Beweeg, eet matig, ontgift, ruim op en kijk veel naar kinderen! Ze zijn onze spiegel.

Jiaogulan thee

Er is weer een nieuwe voorraad van deze heerlijke zuivere Chinese thee. Het helpt je lichaam ontgiften en smaakt nog heerlijk ook. Vraag ernaar in de praktijk of tijdens de lessen. Je weet niet wat je proeft!

Qigong

De lessen op maandagavond in 't Cocon aan de Walstraat van 17.30 tot 18.30 beginnen weer op 8 april. Je kunt je aanmelden voor een gratis proefles. Qigong brengt je geest tot rust en brengt je in contact met de wijsheid van je lichaam. Kom het ervaren! Of ga mee naar.....

IBIZA!

De qigongweek van 6 tot 13 mei (Hemelvaartsvakantie) op Ibiza komt dichterbij en de groep vult zich. Er zijn nog enkele plaatsen vrij voor de snelle beslissers. Zaterdag is er van 11.00 tot 12.00 uur in mijn praktijk in Deventer een informatie-bijeenkomst waarvoor je je nog kunt opgeven (via contact). Voel je van harte welkom!

Seizoencyclus

Deze keer op zondag, en wel op 26 mei, is de vrouwendag lente/zomer. Het element vuur zal dan centraal staan. Passie, je hart voelen, overgave en relaties, het zijn maar enkele aspecten van dit element. Een dag je overgeven aan beweging en verbinding, zodat je nog meer kunt zijn wie je bent. Je kunt je hiervoor nu al aanmelden (via contact). Neem voor meer informatie contact met me op.

Somatic Experiencing

De eerste module van de traumatherapie-opleiding is achter de rug. De eenvoud en tegelijkertijd de kracht en diepte van deze therapie hebben me geraakt. Door de taal van het lichaam te leren spreken kunnen we ons lichaam helpen zichzelf te genezen. Trauma wordt in de eerste plaats gezien als een biologisch verschijnsel, niet als iets psychologisch. Ik vind dat een heel mooi startpunt.

Verzekering/vergoeding

Er is veel aan het bewegen op het gebied van vergoedingen voor aanvullende zorg. Helaas heeft Salland mij toegezegd alleen voor bestaande cliënten dit jaar nog tot vergoeding te willen overgaan. Ik ben met hen in bespreking om de situatie opnieuw te bekijken en voor 2014 mogelijk nieuwe afspraken te maken. Het blijft verstandig je eigen polis regelmatig te bekijken en overstappen te overwegen als je aanvullende polis niet toereikend is.

Boekentip

Ik kan het boek Tao van Gezondheid van Conny Coppen van harte bij je aanbevelen. Het geeft een holistische kijk op gezondheid, vanuit de

natuurgeneeskunde, Chinese gezondheidsleer en brengt hierin werelden samen.

Ik wens jullie een inspirerende, groeizame lente toe!

Margriet