



“de belangrijkste voorwaarde voor geluk is dat je wilt zijn wie je bent”
Desiderius Erasmus

Die Erasmus toch, meer dan vijf eeuwen geleden schreef hij dit in zijn Lof der Zotheid. Voor mij heeft het heel duidelijk te maken met het kiezen. En laat dit nu net een aspect zijn wat in dit jaargetijde zo prominent naar voren treedt. Waar laat je je door leiden in je keuzes? Wat heb je ervoor nodig om een keuze te maken? Weet je al welke ‘kiem’ zich in jou mag ontvouwen en wat doe je om hierbij aanwezig te blijven, zonder sturing? Deze kiem ontstaat vanuit je bron, je wortels, hoe voed jij je wortels en past dit nog echt bij je?

ZHINENG QIGONG

Elke vrijdagochtend beoefenen we zhineng qigong met een gemotiveerd groepje. De les is van half 10 tot half 11 aan de Gibsonstraat in Deventer. Het mooie hiervan is dat de oefeningen eenvoudig zijn en toch zeer effectief. Het is een medische vorm van qigong, die je lichaam en geest versterken waardoor je beter gefocust kunt zijn. Het verbetert de algehele gezondheid en revitaliseert je hele systeem omdat je zelfhelend vermogen wordt aangesproken.

IBIZA

Op zaterdag 18 april staat er weer een informatie-ochtend gepland van 11.00 tot 12.00 uur in mijn praktijk rondom de reis in mei. Meld je aan om geheel vrijblijvend je te laten informeren over deze fantastische reis en om kennis te maken met de begeleiders, Margriet en Jolanda.

LEVERREINIGING

Verkramping treedt op als de levensstroom geblokkeerd raakt of is. We raken geïrriteerd, uit balans, gefrustreerd. Ondersteun de lever en galblaas door het uiten van dat wat je tegenhoudt, zowel fysiek als emotioneel. Schreeuw het eens uit, spuw je gal, rek en strek en beweeg, liefst in de buitenlucht. Voed jezelf met groene groenten en zuursmakende voeding, zoals andijvie, kefir, augurken, grapefruit, witlof, spruitjes, citroen, knolgewassen. Wil je je voorbereiden op een effectieve ontgiftingskuur van de lever lees dan <http://www.natuurgeneeskraft.nl/file/repository/lever-gal-reiniging.pdf>

SOMATIC EXPERIENCING/AANBIEDING TOT AAN DE ZOMER

In september rond ik de driejarige opleiding tot somatic experiencing practitioner af. Nieuwe cliënten die willen kennismaken met deze bijzondere vorm van trauma-therapie bied ik tot en met juni een eerste sessie aan voor € 45,-. Om je te oriënteren kun je eerst eens kijken op deze link <http://www.traumahealing.nl/>

FENNA ROSE GEBOREN

Het is al weer bijna 2 maand geleden, op 14 januari 2015 is ons tweede kleinkind geboren, een prachtig lief zacht klein meisje! Een kleinzoon en nu een kleindochter, wat een enorme rijkdom! Ik geniet er intens van en het is echt waar: kleinkinderen doen mij nog weer meer genieten van het leven doordat zij mij weer opnieuw leren kijken!

Ik wens je een heldere blik, geef je over met al je zintuigen aan het ontluikende leven!

met een lentegroet, Margriet