



“Iedere strijder van het licht is wel eens bang geweest om de strijd aan te gaan, heeft wel eens iemand in de steek gelaten, heeft wel eens zijn plicht verzaakt, heeft (...); daarom is hij een strijder van het licht; hij is door dit alles heen gegaan en heeft nooit de hoop verloren beter te worden dan hij was.

Paulo Coelho

Ons innerlijk vermogen tot transformatie kan ervoor zorgen dat wij onszelf kunnen helen. Doordat we bereid zijn onder ogen te zien wat ons blokkeert, met compassie en liefde, zullen we vollediger mens kunnen zijn. Mooie woorden, hoe doe ik dat? Mij helpt het om te delen, over mijn schaduw- en pijnkanten, daar waar het veilig en oordeel-loos kan. Daar waar aandacht is, zorg en steun. Zodat ik me gedragen voel, zodat ik kan voelen dat de aarde er altijd is, hoe hard ik ook val. En dan kan ik mijn basis beter voelen en komt er weer vertrouwen.



QIGONG OP IBIZA

Van 3 tot 10 oktober kun je het weer meemaken op Ibiza! Wanneer je je aanmeldt voor de informatie-ochtend op zaterdag 29 augustus a.s. van 11.00 tot 12.00 uur krijg je het laatste nieuws te horen. In ieder geval zijn er nog plekjes vrij, ik heet je van harte welkom!

PILOT ZHINENG-QIGONG

Op vrijdag 11 september a.s. van 19.30 tot 20.30 uur en op zaterdag 12 september van 14.30 tot 15.30 uur is er een pilot zhineng-qigong bij Sundry Moves in Deventer. Dit is een yoga-centrum annex winkel in het centrum. Je kunt je aanmelden voor deze gratis les om te ervaren of qigong iets voor je is. Bij voldoende aanmeldingen start er daar vanaf september een wekelijkse cursus. Opgave via mijn site, in de winkel of mail naar info@sundrymoves.nl

LOPENDE CURSUS QIGONG

De groep op vrijdagmorgen van 9.30 tot 10.30 uur start weer op vrijdag 11 september. De lessen vinden plaats in de open lucht en bij minder goed weer in

een nader te bepalen cursusruimte. Binnenkort vind je hierover informatie op mijn site. Je kunt je aanmelden voor een gratis proefles.

TIP

Ik heb een mooi alternatief ontdekt voor de plastic flesjes. Deze flessen van glas zijn goed schoon te maken, zien er trendy uit en mogen leeg mee in het vliegtuig! Ook bijzonder handig! <https://www.ahealthylife.nl/webwinkel/product-categorie/producten/drinkflessen/> Verder vind ik deze site goede informatie geven op het gebied van gezondheid.

VOEDING

Je kunt jezelf in deze tijd ondersteunen door je eten goed te kauwen en met aandacht te eten. Ga voor vers en puur en eet zo min mogelijk suiker en voorverpakt voedsel. Houd je maaltijden eenvoudig van samenstelling. Wanneer je aarde-element verstoord is, zul je dit kunnen merken aan een opgeblazen gevoel, moe na het eten, een sterkte zoet-behoefte en veel piekeren. Geef dan aandacht aan dat wat jou voedt, letterlijk en figuurlijk. En zingen helpt! dit heelt en sterkt de milt en zingen en piekeren gaat niet tegelijkertijd. Dit geldt ook voor lachen trouwens!

Ik wens je een mooie oogst!

Margriet