



'YOU ARE NOT A DROP IN THE OCEAN,
YOU ARE THE ENTIRE OCEAN IN A DROP'

Rumi

Het waterelement verbindt ons met onze innerlijke diepten. Rust is de basis van beweging. Het moment om te luisteren diep in jezelf, naar je wijsheid, kracht en creativiteit. Het is een tijd van herstel en stilte met aandacht voor het afsluiten van een proces. Vernieuwing is in aantocht! Je nieren zijn gebaat bij rust en voeding die verwarmend is en neigt naar zout en zwart (gemberthee, vis, zeewier, mineraalrijke bouillon, sojasaus, miso). Angst is de emotie die alles kan bevriezen wanneer je niet in contact bent met je innerlijke potentie en wilskracht. Botten, knieën, rug en oren zijn verbonden met dit element, geef ze warmte en luister diep naar binnen!

IBIZA IN AANTOCHT

Verheug je reeds nu al op de warmte van de lente op Ibiza en geef je op voor de eerste qigongweek van 8 tot en met 12 mei 2013. Het zal je goed doen je lijf van binnen en buiten aan te raken en te voeden door oefeningen en meditatie. Ontspanning, meer bewustzijn, een helder lichaam en geest, meer focus, meer openheid en vrijheid in je hele systeem neem je dan mee naar huis. Kijk op de site voor meer informatie. In maart wordt ook weer een nieuwe info-ochtend gepland.

QIGONG IN DEVENTER

De wekelijkse qigonglessen zijn ook weer begonnen in ' t Cocon op maandag van 17.30 tot 18.30 uur. Je bent van harte welkom op ' n proefles. Een mooie voorbereiding op de reis in mei naar Ibiza! Voor aanmelding en meer informatie kijk op de site onder cursussen/workshops.

OPLEIDING

In maart begin ik aan het eerste jaar van de opleiding Somatic Experiencing. Het is een psycho-somatische opleiding voor het helen van trauma. Sensaties zijn de taal van ons lijf, het ervaren daarvan is de ingang tot verwerking van trauma.

Deze visie sluit heel goed aan bij mijn lichaamsgerichte coaching en systemisch werk en kan behulpzaam zijn daar waar diepe trauma's ten grondslag liggen aan de hulpvraag.

TIPS

Een mooi adres om een floating-sessie af te spreken is bij Michiel in 't Cocon in de Walstraat in Deventer. Al je zorgen, pijn en ongemakken kun je tijdens het floaten van je af laten glijden en je komt tot diepe ontspanning, kijk op www.tcocon.nl

WINTER VERWARMENDE VERWENAANBIEDING

All-inclusive behandeling bestaande uit pulserend voetenbad, qi-machine, moxalamp en shiatsubehandeling van 45 minuten voor € 65,-! Geldig tot 28 februari 2013. Ook leuk om cadeau te geven voor Valentijnsdag.

Ik wens je een verstilde winter toe,

Margriet