



*“als de liefde niet bestond, zou de zon niet langer stralen,  
de wind zou niet meer ademen, als de liefde niet bestond...”*

Toon Hermans

Het vuur-element brengt naar boven dat wat verbonden is met ons diepste wezen. Zowel je schaduw- als je zonzijde komen aan het licht. Dit proces kan een diepe transformatie op gang brengen doordat je op zielsniveau keuzes kunt maken. Je heroriënteert je opnieuw, hierdoor kunnen oude ‘overlevingsstrategieën’ en overtuigingen misschien niet zinvol meer blijken. Geef ze over aan het vuur!

Je kunt jezelf voeden door op tijd rust te nemen en de bittere smaak af en toe in je voeding te brengen (witlof, grapefruit, andijvie, selderie, olijven, boekweit, geitenkaas). Spreek jezelf uit, ‘het hart op de tong’ verwijst naar de relatie van het vuurelement met de tong. Strijk vanuit je oksel over de binnenkant van je arm naar je pink en vanaf de buitenzijde van je pink naar boven, over de achterkant van het schouderblad naar de nek voor en achter langs het oor door naar de buitenkant van de wenkbrauw. Een paar maal per dag met liefdevolle aandacht, beide kanten.

### QIGONG

De wekelijkse lessen in ‘t Cocon zijn beëindigd. Deze beginnen weer op maandagavond 16 september om 17.30 uur. Je bent van harte welkom om mee te komen doen en ook voor het volgen van een proefles. Meld je hiervoor aan via de site.

### IBIZA

In oktober staat de volgende qigongweek alweer gepland. LET OP: iets gewijzigde data! **De week is van zaterdag 5 tot zaterdag 12 oktober 2013.** Houd de site in de gaten voor de laatste informatie. Op zaterdag 31 augustus is er een vrijblijvende informatiebijeenkomst van 11.00 tot 12.00 uur. Je kunt je hiervoor al opgeven.

## **SYSTEMISCH WERK**

In het najaar organiseer ik met een collega een informatieve avond over systemisch werk. Ook zal er een korte demonstratie gegeven worden. Hierna zullen er op regelmatige basis avonden worden georganiseerd, waarin aan de hand van ingebrachte vragen een groepsopstelling wordt gedaan. Je bent van harte welkom om kennis te maken met de magische werking van het opstellingenwerk.

## **SOMATIC EXPERIENCING**

Inmiddels heb ik zelf weer het één en ander ervaren tijdens de tweede module. Het ging deze keer over hoe we ons oriënteren op onze omgeving en wat ik me weer ten volle realiseerde was het feit dat trauma áltijd verbonden is met lichamelijke sensaties. Trauma ontstaat als er iets gebeurt wat, *te veel, te snel* en *te plotseling* was. In onze levens anno 21<sup>e</sup> eeuw komt er nogal wat op ons af! Het blijft een uitdaging hierin onze grenzen te bewaken. Een boek dat meer inzicht geeft in deze zienswijze is: *De tijger ontwaakt* van Peter Levine.

## **AANKONDIGINGEN NAJAAR**

Een revolutionaire nieuwe kijk op de werking van de cellen bracht mij in aanraking met glyco-nutriënten. Het blijkt dat veel belangrijke suikers in onze voeding ontbreken waardoor het immuunsysteem niet goed kan functioneren. Dit is één van de oorzaken van de vele auto-immuunziekten die nu steeds vaker voorkomen. Ik nodig in oktober/november een natuurgeneeskundige uit die hierover een zeer interessante lezing houdt. Blijf mijn site in de gaten houden voor de data.

Vanaf september is het ook mogelijk voor cliënten, naast de giaogulanthee, bij mij je supplementen en superfoods te bestellen. Een bestellijst vind je in de praktijk.

## **VAKANTIESLUITING**

De praktijk is gesloten van 12 juli tot en met 26 augustus 2013. Ik wens jullie een prachtige zomer toe, vol vreugde, liefde en vrijheid!

