



## NIEUWSBRIEF ZOMER 2014 VUUR HART/DUNNE DARM



*"HET MOEDIGE HART IS HET HART DAT  
ALTIJD AANWEZIG IS, ONGEACHT WAT ZICH  
AFSPEELT"*

Almaas

### **SOMATIC EXPERIENCING**

De zomer verbindt ons met ons innerlijke vuur, de zon in je hart. Durf te stralen, laat je zien en open je, kom in contact met je levensstroom. Mijn opleiding Somatic Experiencing leert me hoe we door ingrijpende gebeurtenissen in ons leven soms af kunnen raken van deze stroom. Maar ook hoe we door contact te maken met onze hulpbronnen, intern en extern, weer de beweging terug kunnen maken. Door ons lichaam heel gedoseerd in contact te brengen met onafgemaakte impulsen in een veilige omgeving. Hierdoor kunnen we heroriënteren en komen we weer in contact met onze levensstroom.

### **VOEDING**

"Man ist was man isst", en ik geloof dat dat waar is. De zomer nodigt vaak uit tot verkoelend eten en drinken, salades, fruit, yoghurt, pepermuntthee. Dit kan bij elk mens een andere reactie geven, luister daarom naar je eigen lijf en de reacties. Reageer je met gevoelige maag en darmen vermijd dan ijskoude producten. Ben je iemand wiens yange, naar buiten en omhooggerichte energie erg groot is, ondersteun jezelf dan juist met de bittere smaak van bv. andijvie, olijven, selderie, grapefruit, paprika, rozemarijn, lamsvlees en geitenkaas. Dit helpt de energie naar beneden te leiden en stimuleert de spijsvertering.

### **QIGONG BIJ ZONSOPGANG DOE MEE!**

De laatste les van het seizoen is tevens een uitnodiging om eens kennis te maken met qigong. Deze les zal plaatsvinden in de uiterwaarden van de IJssel op vrijdag 27 juni bij zonsopgang. We verzamelen om half 6 bij de opgang van de brug, de les daarna duurt een klein uurtje, zodat je nog op tijd op je werk kunt zijn. Graag aanmelden via de site zodat je ook bericht krijgt wanneer het niet door gaat bij slecht weer. In september worden de lessen op vrijdagmorgen weer hervat.

### **IBIZA**

Van 11 tot 18 oktober 2014 gaat de reis naar Ibiza weer plaatsvinden. Dit jaar een combinatie van qigong, meditatie en bodybalance. Ook worden tijdens de vijf cursusdagen ontbijt en lunch verzorgd zodat je in alle rust de dag kunt beginnen. Het verblijf is weer in de prachtige villa met uitzicht op zee! Zie voor meer informatie de website. Op 28 juni en 23 augustus a.s. zijn er informatiebijeenkomsten van 11.00 tot 12.00 uur. Je kunt je aanmelden via de site.

### **AANKONDIGINGEN NAJAAR**

In het najaar vervolg ik het tweede jaar van de opleiding Somatic Experiencing, ga ik een module trauma en opstellingen volgen en volg ik een tweedaagse bijscholing shiatsu en meridiaanleer.

**VAKANTIESLUITING**

De praktijk is gesloten van 11 juli tot en met 24 augustus 2014. Ik wens jullie allen een lichte, stralende zomer toe!

*“Don't be afraid to show your light, if it ends up being too much for people, ask them to wear sunglasses”*

*Gabrielle Roth*

[www.margriet-rutgers.nl](http://www.margriet-rutgers.nl)