



*"LIEFDE IS EEN SPIEGEL, JE ZIET NIETS ANDERS DAN JE EIGEN REFLECTIE, JE ZIET NIETS ANDERS DAN JE WARE GEZICHT"*  
RUMI

Van de vijf elementen is het vuur-element het meeste yang. Het hart staat centraal en heeft verbinding met wie we ten diepste zijn. Met hart en ziel, hart hebben voor iets, in hart en nieren. Volg je hart, je verlangen, ook als je het niet helemaal begrijpt, vertrouw! En hoed je voor teveel prikkels van buitenaf door jezelf af te vragen: voedt dit mij? wie ben ik in relatie tot wat ik zie, lees, hoor, ervaar, voel? Ongemerkt krijgen we een overdosis aan indrukken te verwerken wat zich ophoopt omdat we het emotioneel en lijfelijk niet kunnen verteren. Wat maakt jou enthousiast, wat deed je als kind op je beste momenten?

Je kunt jezelf voeden door tijd in stilte door te brengen. Ondersteun je hart door de bittere smaak in je voeding te versterken: andijvie, olijven, grapefruit, oregano, rozemarijn, boekweit, lamsvlees en geitenkaas. Ook voedingsmiddelen met een rode kleur versterken het element.

### **QIGONG**

De wekelijkse lessen beginnen weer op vrijdagmorgen 11 september 2015 om 9.30 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. In oktober ga ik mijn zhineng-qigong-opleiding vervolgen met level 2 en in de lessen zul je ook steeds meer met deze medische, open qigongstijl kunnen kennismaken.

### **IBIZA**

In oktober 2015 staat de volgende qigong/meditatie/bodybalance-week gepland. **De week is van zaterdag 3 tot zaterdag 10 oktober 2015.** Houd de site in de gaten voor de laatste informatie. Op zaterdag 29 augustus is er een vrijblijvende informatiebijeenkomst van 11.00 tot 12.00 uur. Je kunt je hiervoor al opgeven.

### **SOMATIC EXPERIENCING=TRAUMA-THERAPIE**

Half september 2015 rond ik mijn 3-jarige opleiding tot Somatic Experiencing therapeut af. Ik verheug me op de laatste module die de subtiele aanraking gaat combineren met het werken met trauma's. De benadering van SE is specifiek gericht op de effecten van trauma in ons lichaam. Het is een benadering die is gebaseerd op wetenschappelijk neurobiologisch onderzoek en werkt daar waar de effecten van nare gebeurtenissen in het lichaam/zenuwstelsel vastzitten, zonder de gebeurtenis zélf te herbeleven. Zo kan er balans komen in het zenuwstelsel en van daaruit in lichaam, emoties en geest. Het is gericht op het aanspreken van het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

### **VAKANTIESLUITING**

De praktijk is gesloten van 13 juli tot en met 22 augustus 2015. Ik wens jullie allen een vreugdevolle zomerperiode toe!