

NIEUWSBRIEF WINTER/LENTE 2024



It is said that before entering the sea
a river trembles with fear.
She looks back at the path she has traveled,
from the peaks of the mountains,
the long winding road crossing forests and villages.
And in front of her,
she sees an ocean so vast,
that to enter
there seems nothing more than to disappear forever.

But there is no other way.
The river can not go back.
Nobody can go back.
To go back is impossible in existence.
The river needs to take the risk
of entering the ocean
because only then will fear disappear,
because that's where the river will know
it's not about disappearing into the ocean,
but of becoming the ocean.

Kahlil Gibran

EGYPTE

In december wandelde ik aan de oevers van de Nijl, ik zwom erin en voer in een bootje door haar stromen..., iets heel ouds verbond zich met mij en wist, er is geen weg terug meer. Er is iets gaan stromen, door mij heen en dat voelt als een zuivering. En die beweging trilt alles los wat niet zuiver is, zo gaat dat met stromen, je hebt je over te geven, aan dat wat groter is dan jij. Aan dat wat ten grondslag ligt aan het stromen, het diepe weten en dat vraagt overgave en vertrouwen, aan niet-weten. Dankbaarheid vervult me en diepe verwondering over liefde in al haar facetten.

LA PALMA

Van 5 tot 12 april 2024 ga ik als kok mee op een retraite die georganiseerd wordt door Sanu. Ben je benieuwd wat deze week je kan bieden kijk dan op:

[La Palma week, "Kom in je eigen kracht!" | Sanu](#)

TAO VAN DE VROUW

Er start deze lente een nieuwe, korte cyclus van 3 keer in Deventer. Daarnaast organiseer ik eind april/begin mei een meerdaagse intensive in centrum Savita in het mooie Sauerland. Kijk voor meer informatie op:

[Touché Margriet Rutgers: Tao van de vrouw \(margriet-rutgers.nl\)](#)

QIGONG

Op vrijdag 19 januari 2024 start de nieuwe cyclus Qigong/Healing Tao. Een fijne combinatie van meditatieve oefeningen die je energiesysteem een boost geven en ervoor zorgen dat je van binnenuit gevoed wordt en weer terug in balans komt. Hierdoor kom je weer in contact met het oorspronkelijke veld van bewustzijn en hervind je je innerlijke kompas. Deze kosmische afstemming in jezelf straalt af op alles en iedereen in je omgeving. Als dat geen liefde is....!

INDIVIDUELE SESSIES

Ik heb vanaf februari 2024 weer ruimte voor individuele sessies. Mocht je eens samen willen onderzoeken wat maakt dat je bevriest, terughoudt, wilt vluchten of verzandt in welke overlevingsstrategieën dan ook, voel je welkom. Trauma is niet zozeer een psychologische als wel een biologische reactie op iets wat te overweldigend was, in welke vorm dan ook. En deze respons in het lichaam is niet tijdgebonden. Dat maakt dat we er in het hier en nu mee kunnen werken, op een veilige wijze waarbij jij aan het roer staat. Voor meer informatie:

[Touché Margriet Rutgers, lichaamsgerichte coaching, coaching, tao, tcg, Taoïsm, Deventer \(margriet-rutgers.nl\)](#)

NIEUWJAAR

Het Chinese nieuwjaar start dit jaar op 10 februari. Het is het jaar van de Hout-Draak. Dit betekent flexibiliteit, vermogen tot groei, vernieuwing, opschoning en creativiteit. Dit zal zich kunnen laten zien in veel gebieden, zoals nieuwe vormen van samenleven, een grotere gerichtheid op duurzaamheid en een breder draagvlak voor holistische gezondheid. Ook hier is transformatie het sleutelwoord en overgave aan dat wat groter is dan onze aardse werkelijkheid.

Ik wens je een mooie start van 2024 toe, waarin je jouw stroom mag volgen en de overgave hieraan je vervulling mag geven. Een zonnige wintergroet, Margriet

