

Hoe is het met jullie allemaal, zijn jullie de winter redelijk door gekomen? Is er bij jullie ook het gevoel dat het hoog tijd is voor versoepeling van regels, voor meer ruimte en vrijheid om je eigen verantwoordelijkheid op je te nemen voor je gezondheid en welbevinden? Hoog tijd voor ontmoeting met vrienden, familie, maar ook met gelijkgestemden voor inspiratie, voor nieuwe prikkels in jouw eigen proces in de live uitwisseling?

Dankzij sneeuw en een stralende zon en daarna het zachte weer van vorige week heb ik het gevoel met veel wakker te worden uit mijn winterslaap. Een winterslaap met veel somber weer en nattigheid, met veel regels en beperkingen. Maar wat mij betreft ook een periode van rust, naar binnen gaan en me bezinnen op hoe nu verder ook met Inspiratieplek EigenAardig.

De goudgele katjes van de hazelaar, een van de eerste bloeiende bomen, hebben een speelse elegante uitstraling. Ze verwarmen mijn hart zodat ik het open in kinderlijke verwondering en vertrouwen voor wat zich dit seizoen in mij wil ontvouwen.

Er zijn een paar beslissingen die ik met jullie wil delen in deze voorjaarsnieuwsbrief!

Massages en een jaartraject!



JAARTRAJECT ∞ **JE DERDE LEVENSFASE** ≈ JAARTRAJECT

12 of 13 maar en 26 of 27 maart gaat er een jaartraject van start!

Vind jouw eigen Medicijn!



Ik heb jullie er eerder over verteld. Maar ik benoem het nog weer even. Dit is een traject voor vrouwen in de derde levensfase, die begint bij de overgang en dat kan per vrouw nogal variëren. De derde levensfase die nieuwe mogelijkheden biedt voor innerlijke transformatie en groei, dank zij de diepgaande veranderingen die plaatsvinden in je hormoonhuishouding en daarmee in je lichaam en gevoelsleven. Deze fase gaat langzaam over in de vierde fase waarin je je door ziekte of ouderdom los maakt uit de stoffelijke wereld en de overgang maakt naar een nieuwe fase in de sferen. Ook dit kan dus per persoon enorm verschillen.

We komen één keer per maand bij elkaar rondom een thema dat iedere maand wisselt. Het traject bestaat zoals nu gepland uit 9 middagen van 14.00-17.00 uur. Kosten €350 voor het hele traject. Betaling is delen is mogelijk.

Zoals het er nu uit ziet ga ik 12 maart beginnen. Maar voel je dat je je wilt aansluiten, geef dan je voorkeur aan voor de vrijdag of de zaterdag. En vind je 12 of 13 maart wat te snel, bij aanmelding van drie personen start ik 26 of 27 maart met een tweede groepje. Maximaal vier personen. Ik bied dit jaartraject als geheel aan. In overleg is het wel mogelijk om later in te voegen.

Het thema van de eerste middag op 12 of 13 maart is *Vind je medicijn in Natuurverbinding*. Een basaal thema waar ik mee wil beginnen. Voor onze innerlijke groei is het fundamenteel dat we het idee van afscheiding doorbreken. We zijn allen, ook de dieren en planten en de onmetelijke schepping in alle universa, een uitdrukking van de allesomvattende bron van leven. Liefde is het basis ingrediënt van alles wat leeft. Je bent daar deel van. We zijn daarin met elkaar verbonden en we zijn in een voortdurende uitwisseling met elkaar. Zonder dit besef blijven we vervreemd en losgeslagen onze weg zoeken zonder tot rust te komen.

Dus verbinding met de natuur, waar je een deel van bent, kan je weer een stukje verder thuis brengen bij jou zelf. Je kunt jezelf daarin ontdekken en ontmoeten, en jouw medicijn gaan leren kennen.

Inspiratie, oefeningen, meditatie en uitwisseling zijn de ingrediënten die je deze middag krijgt aangereikt. Met natuurlijke materialen. Die zal er elke middag zijn, we zitten daar omheen en zijn daarin met elkaar verbonden.

Het thema van de tweede middag die 9 of 10 april plaatsvindt, is *Vind je medicijn in Natuurlijke Voeding*. Dit thema is een logisch vervolg op het eerste thema. Wanneer je je meer verbindt met de natuur, wordt je je ook bewuster van je voeding en wat dat met je doet. Ga je het verschil voelen in jezelf van meer of minder natuurlijk voedsel.

Aan de hand van de Ayurvedische voedingsleer ga je ontdekken wat voor type mens je bent en welk voedsel jou kan helpen om in balans te komen of te blijven en welk voedsel je zal verstoren. *Voeding als Medicijn*, een bekende uitdrukking, welke voeding kan voor jou als medicijn gaan werken?



Het thema van de derde middag die 14 of 15 mei plaatsvindt is *Vind je medicijn in Natuurlijke Lichaamsverzorging en Geneeswijzen*. Ook dit thema vloeit op een logische wijze voort uit onze verbinding met de natuur en alles wat leeft. Bewustwording over welke producten je gebruikt en welke hulp je zoekt van buiten af, wat die allemaal met je doen, praktische tips voor ondersteuning van lichamelijke gezondheid maar ook zelf aan de slag gaan om een heerlijke lichaamsolie te maken, dat zijn onder andere de lede en interessante onderdelen van deze middag. Wat verlangt jouw lichaam als verzorging en ondersteuning zodat je lichaam optimaal een uitdrukking kan zijn van jouw ziel. Vind daarin jouw medicijn.

PRAKTIJK HEEL EIGENAARDIG

Vanaf nu ook gehele of gedeeltelijke lichaamsmassages in mijn praktijk.

Nieuw: massages

Naast de coaching en energiewerk die ik aanbied kun je nu ook, eventueel aanvullend op een coaching, een heerlijke massage boeken in mijn praktijk. Ik noem het essentiële massage. Waarom?

De massage die ik geef komt voort uit verbinding met de bron van liefde en heelheid waar ik een deel van ben.

De massage met een natuurlijke olie waarvan de samenstelling op jou is afgestemd, brengt je diepe ontspanning.

In die ontspanning kun je dank zij de liefde die binnenkomt ervaren wie je in wezen bent, kan jou essentie zich kenbaar maken. Je innerlijk weten wordt aangeraakt en je kunt gaan voelen en zien welke overtuigingen je afhouden van je innerlijke vrijheid, wat je als overvloedige belasting mag loslaten, waar er spanning is in je lichaam.



Elke massage kan een klein stapje, een aangename ondersteuning zijn op de weg naar jouw essentie.

Uiteindelijk is het alleen jij zelf, is het jouw ziel en innerlijk weten die jouw thuis kunnen brengen bij jezelf.

Via mijn coaching, via energiewerk, via stem- en kristal healing en nu dus ook via de massage kan ik je daarin ondersteunen.

De massage kost €1,- per minuut. Een totale lichaamsmassage duurt 45-60 minuten, een gedeeltelijke massage ongeveer 30 minuten. Jij mag zelf kiezen. Je bepaalt dus zelf je prijs.

Inspiratietip

Er komt veel op ons af, misschien wel juist in deze tijd van ingrijpende ontwikkelingen in informatieve evolutie, aan informatie uit de ongezogene wereld. Er zijn veel ingevingen, channelings, boodschappen, voorspellingen.

Als je zelf hooggevoelig bent ervaar je misschien ook veel informatie in jezelf en weet je er niet altijd goed raad mee. Wat is geloofwaardig, wat moet ik er mee, hoe leer ik vertrouwen op mijn eigen intuïtie en om ook informatie naast me neer te leggen?

Om daar wat ondersteuning in te krijgen kan ik je het boek van Jaap Hiddinga aanraden: Bronnen van Inspiratie.



Zeer de moeite waard, want vanuit de spirituele wereld komt veel op ons af en is het belangrijk te leren onderscheiden en ook eerlijk te zijn naar onszelf wat betreft onze eigen ingevingen.

Daarnaast kennen we allemaal wel hooggevoelige kinderen in onze omgeving. Ook daar geeft hij inzicht in wat er aan de hand is en adviezen hoe daar naar te kijken en mee om te gaan.

Inspiratieplek
EigenAardig
 Praktijk voor spirituele coaching en healing
 Atelier voor kunstzinnige therapie met natuur
 Activiteitsruimte voor ontmoeting en inspiratie
 Adelheid Jochensen,
 Haydnstraat 51 Groesbeek
 a_jochensen@hotmail.com
 06 17009796
 www.inspiratieplekeigenaardig.nl
 www.facebook.com/PraktijkAtelierEigenAardig