



## *Herfstnieuwsbrief Natuurlijk Geluk no. 1 - oktober-2017*

*Hartelijk welkom bij de eerste nieuwsbrief van Natuurlijk Geluk!*

*Ook veel dank voor jullie inschrijving en belangstelling.*

*De herfst heeft altijd een speciaal plekje in mijn hart. Ik weet niet precies waardoor dit komt. Waarschijnlijk omdat ik geboren ben in de herfst. Ik noem mezelf dan ook altijd een "herfstkind." Ik geniet enorm van de kleurenpracht in de bossen, de geur en het gouden licht dat door de boomkruinen schijnt, de optrekkende mist en daarna het zonnig cadeautje. Gelukkig hebben we dit ook al mogen aanschouwen. De wind laat ik maar even buiten beschouwing, want daar hou ik nu weer niet zo van. Hoe ervaar jij de herfst?*

### *Herfst-tips*

*Ga elke dag -weer of geen weer- een stuk wandelen en stap stevig door. Geniet van alles wat je tegenkomt onderweg en laat je gedachten komen en gaan. Adem goed in en langzaam uit en je zult merken dat je geest tot rust komt en je lijf lekker veel energie krijgt.*

*In de Kasteeltuinen in Arcen vindt t/m 29 oktober het evenement Enchanted Gardens plaats. Ik ben er geweest en het is een aanrader! Overdag kan je er terecht voor Herfstig! Ook leuk, maar ik zou zeker de Enchanted Gardens meepakken!*

### *Activiteiten in de oktobermaand*

*Maandagavond 30 oktober en Dinsdagavond 31 oktober :*

#### *Fit en Gezond avond bij Natuurlijk Geluk.*

*Mijn collega fysiotherapeut en acupuncturist Mariëlle komt deze avonden onder het genot van gezonde hapjes en drankjes heel veel vertellen over gezonde voeding en fit worden en blijven. Een interessante avond voor iedereen, die meer wil weten over hoe je op natuurlijke wijze aan je eigen gezondheid kan werken. Het doel is dat iedereen met nieuwe kennis naar huis gaat en geïnspireerd wordt om zelf aan de slag te gaan met een beetje hulp van de natuur en een goede begeleiding.*

*Inloop vanaf 19.30 uur en we starten om 20.00 uur.*

*Er zijn voor beide avonden nog enkele plaatsen vrij.*

*Lijkt het je leuk om langs te komen? Je bent van harte welkom. Neem gerust iemand mee. Graag eventjes van te voren aanmelden via:*

*info@natuurlijkgeluk .nl of een appje naar 06 - 40121489.*

## Activiteiten in de novembermaand

Op zondag 12 november staat Natuurlijk Geluk met een kraam op de **Stijlmarkt** in de voormalige SIF hallen in Panningen. Een superleuke en veelzijdige markt met ambachtelijke en lifestyle producten. Ook bij regenachtig weer gaat het door! Het is namelijk overdekt, dus niet weersafhankelijk!

Het lijkt me leuk om je te mogen ontmoeten bij mijn kraam!

Ik hoop dat ik hier mijn missie om de natuur weer wat dichterbij de mensen te brengen, mag uitdragen!

Ik ben al druk bezig met alle voorbereidingen en ik verheug me er enorm op!

## Vooraankondiging

Vanaf eind november zet ik de deuren van mijn praktijk open voor extra verkoopdagen en -avonden in aanloop naar de feestdagen. Iedereen is dan van harte welkom om rond te snuffelen voor cadeautjes uit de natuur voor dierbaren. Begin november komt er een extra brief met data en tijden. De reeks wordt afgesloten met een Midwinter Ladiesnight op donderdagavond 21 december!

## Nieuws

- Ik heb twee nieuwe productlijnen in mijn praktijk!

**Pure by Vicky:** dit zijn ambachtelijk bereide zepen, bodyscrubs, bodybutters, voetenbadjes, badsizzles enz. Geen conserveringsmiddelen, puur natuur, goed voor diverse huidtypes en met een helende werking. Heel bijzonder en lekker! Kom eens kijken, ruiken, voelen en laat je informeren. Deze verzorgingsproducten zijn ook erg interessant voor mensen met een probleemhuid en allergieën. Ik heb Vicky zelf ontmoet en een kijkje genomen in de ruimte waar ze de verzorgingsproducten maakt en lekker gesmeert met en geroken aan deze heerlijke producten. Een aanrader!

**Forever:** dit zijn producten op basis van pure Aloë Vera. Denk hierbij aan voedingsproducten, persoonlijke en gezichtsverzorging, gezondheidsproducten en etherische olieën. Producten met een fantastische werking. Ik ervaar wat het met mij en mijn lichaam doet; meer energie, wat kilo'tjes eraf, een betere spijsvertering en vochthuishouding, huidverbetering. Ik ben enthousiast en jij kan het worden! Ik vertel je er graag meer over.

**Polderkol:** deze producten zijn al vanaf de opening verkrijgbaar in mijn praktijk. Ik ben er zo tevreden mee dat ik besloten heb om ook met de tincturen van de Polderkol te gaan werken. In augustus ben ik afgereisd richting Lelystad en daar heb ik Marlies ontmoet. Ik heb met haar een fijn gesprek gehad over natuurlijke geneeswijzen. We deelden samen onze liefde voor natuurlijke producten en dezelfde missie. Ik heb weer wat extra winterproducten bij haar ingekocht en met een schatkist vol mooie spulletjes heb ik haar domein verlaten. Ze teelt alle kruiden zelf op biologische wijze, daarna droogt ze de kruiden en verwerkt ze deze tot haar zalven en kuurtheeën, oliën en tincturen.

- *Boekennieuws! Op 3 november is de boekpresentatie van het boek "Samenleven met psychische klachten." Het boek is geschreven door Ingrid Schoen en Mirjam van Pagée in samenwerking met partners en familieleden van partners van iemand met psychische klachten. Ook ik heb mijn steentje bijgedragen. Ik heb het boek -onder embargo- al mogen lezen. Binnenkort meer!*

### **Kooktip**

*Ik heb het toevoegen van zout verbannen van mijn kookkunsten. Teveel zout is niet goed voor je lichaam. Het zorgt o.a. voor een verhoogde bloeddruk en een slechte vochthuishouding. In veel producten is al zout toegevoegd en vaak meer dan goed voor ons is en ook waar je het niet verwacht. Ook in voedingsproducten met een zoete smaak zit vaak toch een aanzienlijke hoeveelheid zout. Ik ben erg enthousiast over de kruidenmixen van Jonnie Boer. Deze topkok heeft smakelijke specerijen -zonder toevoeging van zout - samengesteld. Er zijn diverse smaken verkrijgbaar bij de supermarkt variërend van zeer pittig tot mild. Erg lekker!*

