

Agenda

OKTOBER/NOVEMBER

START ADEMLESSEN VOOR VROUWEN.

AANMELDING MOGELIJK VOOR:

- **MAANDAGAVOND**
- **WOENSDAGOCHTEND**
- **WOENSDAGAVOND**
- **VRIJDAGMIDDAG**
- **ZATERDAGOCHTEND**
- OF IN OVERLEG EEN ANDER MOMENT**

OKTOBER

10 Oktober

9.00-10.00 uur

Herfststiltewandeling

Start bij Natuurlijk Geluk

Bijdrage: €3,50 p.p. voor koffie/thee en iets lekkers.



INLEIDING

Wat een zomer! Niemand weggesmolten? Gelukkig maar, want er staan weer veel mooie activiteiten op het programma bij Natuurlijk Geluk. Deze zomer heb ik zelf mogen ervaren hoe het is om eens echte rust te ervaren en tevens aan mezelf te werken tijdens een Balansweekend XL van On the Moov. Aanrader! Ik heb ook weer veel inspiratie opgedaan voor Natuurlijk Geluk.

In juni heb ik mijn 1-jarig jubileum gevierd en een aantal mensen zijn bij mij gratis komen kennismaken met het ademen. Het was fijn om deze mensen dit gratis te mogen aanbieden. Cadeautjes zijn leuk om te krijgen, maar ook echt fijn om weg te geven. Het eerste jaar was er een van vallen en opstaan. Mooie, maar ook moeilijke momenten wisselden elkaar af.

Het tweede jaar is goed gestart. Steeds meer mensen weten Natuurlijk Geluk te vinden en het voelt zo fijn om mijn missie uit te dragen en mensen iets aan te kunnen reiken waarmee ze verder kunnen in hun leven. Het is heerlijk om te doen en het liefst zou ik het nog veel meer gaan doen. Ik heb daarom een paar heel fijne nieuwe activiteiten ontwikkeld en ik sta te popelen om ze te mogen gaan verzorgen.

Heel mooi zijn de Ademlessen voor Vrouwen. Ik heb er ontzettend veel zin in om deze lessen voor te bereiden en te mogen aanbieden. Tjonge...wat hebben deze lessen veel te bieden en ze worden echt waardevol! Als je interesse hebt, meld je dan snel aan! De eerste aanmeldingen komen al binnen. Wil jij ook meedoen, geef je dan op. Twijfel je nog of wil je eerst zelf ervaren hoe een les in elkaar zit en of het iets voor je is? Meld je dan aan voor een proefles, die ik aanbied voor een vriendinnenprijs. In deze nieuwsbrief lees je meer over de Ademlessen voor Vrouwen en de proeflessen.

Om de herfst te vieren, organiseer ik een stiltewandeling. Heerlijk om in deze periode de stilte op te zoeken. In deze nieuwsbrief aandacht voor een bijzondere en typische herfstvrucht; de kastanje. Veel leesplezier!



Wandelen in Stilte

Ssst.....

Meld je aan....

Doe mee....

Ervaar....

STILTEWANDELING HERFST



Datum: woensdagochtend 10 oktober 2018

Tijdstip: 9.00 -10.00 uur

Vertrekpunt: Natuurlijk Geluk, Brookerveld 3 Hout – Blerick

Inclusief Koffie, Thee en iets lekkers na afloop.

Jouw Bijdrage: € 3,50

Aanmelden via:

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

Hoe moeilijk is het om stil te zijn? Heel moeilijk! Want vaak gaan onze gedachten maar door en door. Een stiltewandeling kan je echt even stil maken van buiten en binnen.

We lopen een route door de natuur van ongeveer 1 uur, waarin niet gesproken wordt. Vooraf krijg je wel een paar tips om het stil worden in jezelf te vergemakkelijken. Ik heb het zelf al een paar keer mogen ervaren en ik merk dat ik het heel fijn vind om te doen. Het brengt ware rust en ik vind het leuk om jou dit ook eens te laten ervaren.

Bij voldoende animo, ben ik van plan om de stiltewandelingen regelmatig te organiseren met verschillende startpunten en afwisselende routes. Omdat het zo fijn is! Het enige dat ik van je vraag is om je van te voren even aan te melden, zodat ik weet hoeveel mensen ik kan verwachten en een kleine bijdrage voor koffie/thee en iets lekkers na afloop.

Lijkt het jou leuk om mee te doen, ben je van harte welkom!



**Proefles Ademen
voor Vrouwen**

**Speciaal voor
Nieuwslezeressen:**

€ 5,= i.p.v. € 7,50

ADEMLESSEN VOOR VROUWEN

Zoals ik in de inleiding al schreef, weten steeds meer mensen de weg naar Natuurlijk Geluk te vinden. De laatste periode mocht ik diverse mensen begeleiden met individuele ademsessies. Ademwerk is zo fijn om te doen, omdat ik merk dat mensen echt geholpen worden en stappen kunnen maken in hun leven.

Enkele voordelen van diep en vol ademen, zet ik hieronder op een rijtje. En dat is nog niet eens alles!

Als je diep en vol ademhaalt:

- Laat het lichaam spanningen los
- Wordt het zenuwstelsel in balans gehouden
- Verbetert de bloedsomloop en daalt je bloeddruk
- Krijgen de hersenen meer zuurstof
- Wordt de geest rustig en aandachtig
- Kunnen opgekropte emoties en spanningen worden losgelaten
- Nemen stresshormonen af
- Gaan je spijsverteringsorganen beter werken
- Produceert het lichaam lichaamseigen pijnstillers
- Raak je minder snel verstrikt in allerlei gedachten
- Blijft het lichaam in evenwicht, waardoor je meer weerstand krijgt.

Mooi wat ademen voor je kan doen.

Je kan een proefsessie bij mij boeken waarin we in een individuele ademsessie van 30-45 minuten alle fasen van de ademsessie doorlopen. Zo kan je goed ervaren wat ademen voor je kan betekenen. Een proefsessie kost € 20,=

Ademlessen voor vrouwen....

Een paar maanden geleden ontvingen mijn nieuwsbrieflezers de primeur; mijn flyer voor de ademlessen voor vrouwen. Binnenkort start het eerste groepje en ook jij kan nog steeds meedoen!

Nog even kort op een rijtje:

- De lessen vinden 1x per 2 weken plaats
- De lessen zijn een mix van adem oefeningen, meditaties en visualisaties
- Elke les wordt een ander thema behandeld.
- Kleine groepen van maximaal drie vrouwen.
- Meedoen met strippenkaarten, waardoor je ook een keer een les kan missen zonder dat het je geld kost.
- Proefles mogelijk.
- Aanbieding speciaal voor nieuwsbrieflezers proefles voor € 5,= i.p.v. € 7,50
- Een strippenkaart voor 5 lessen kost € 55,= en een strippenkaart voor 10 lessen kost € 95,=

Wil je graag een keer meedoen met een proefles? Meld je dan aan. Dat kan telefonisch of per app of mail.






Herfstip!

Geroosterde tamme kastanjes zijn een perfecte snack om te serveren op een koude winterdag. Ze zijn snel en gemakkelijk te maken en hebben een fantastische smaak.

Je moet er uiteraard wel van houden.

Je kan het ook verwerken in puree en allerlei stampotten bijv. met spruitjes.



VRUCHT IN HET ZONNETJE

Vrucht van dit Seizoen

De herfst is natuurlijk meer de periode van de zaden en vruchten dan van bloeiende kruiden. Om die reden geen bespreking van een kruid, maar van een vrucht. Namelijk een heel bekende; de kastanje.

De kastanje

Er is uiteraard het verschil tussen de Paardenkastanje en de Tamme kastanje. De Paardenkastanje is niet eetbaar (giftig) voor mensen en de Tamme kastanje kan je wel opeten en verwerken in allerlei gerechten.

De Paardenkastanje heeft echter een hele mooie heilzame werking en een positief effect op de doorbloeding en is ook goed inzetbaar bij stramme en stijve gewrichten, allerlei ouderdomsverschijnselen van de spieren en gewrichten en bij ontsierende aderen bijv. in de benen. Het is alleen voor uitwendig gebruik en bij mij verkrijgbaar in een zalf. Gebruikers zijn erg enthousiast over het effect hiervan.

Zoals jullie misschien wel weten, werk ik in mijn praktijk ook met Bach bloesemremedies. Aan de hand van een gesprek en vragenlijst maak ik een persoonlijke mix van meerdere bloesems om emotionele en psychische problemen te ondersteunen. Deze mix neem je in met druppeltjes die je in je mond laat vallen. Het fijne is dat het geen bijwerkingen heeft en geschikt is voor jong en oud. Hierbij kan de Paardenkastanje wel ingenomen worden, omdat er geen sprake is van directe verwerking van de plant, maar gewerkt wordt met de energie die de plant afgeeft.

Bij de Bachbloesems is de kastanje ook rijkelijk vertegenwoordigd in maar liefst vier bloesems. Dit vereist grondige kennis van de Bach bloesems om ze goed te onderscheiden en het juiste eruit te pakken. Hierbij kan de Paardenkastanje wel ingenomen worden, omdat er geen sprake is van directe verwerking van de plant, maar gewerkt wordt met de energie die de plant afgeeft.

Tijdens mijn opleiding heb ik in mijn werkstuk over de Bach bloesems telkens bij elke bloesem een bijpassende mandala gezocht. Ze zijn zo mooi dat ik ze graag met jullie deel.

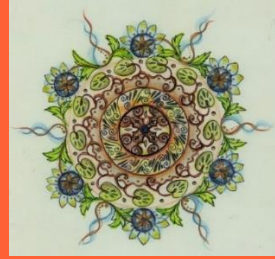


Heb jij wat ondersteuning nodig ? Kies dan voor een voor een "Flower Power" met Bach consult.

Dit is een consult voor een speciale prijs € 30,= inclusief jouw persoonlijke Bach bloesemmix.

White Chestnut (Witte paardenkastanje):

Geeft rust in het hoofd. Malende gedachten stoppen.



Chestnut Bud (Knop van de Paardenkastanje)

Helpt je iets nieuws te leren uit elke ervaring.



Mandala Chestnut Bud

Sweet Chestnut (Tamme Kastanje)

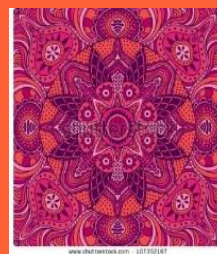
Geeft steun en troost en laat je jezelf weer terugvinden.



Mandala Sweet Chestnut

Red Chestnut (Rode Paardenkastanje)

Red Chestnut helpt je om vertrouwen in anderen uit te stralen en overzicht te behouden in moeilijke situaties.



Mandala Red Chestnut

