

Nieuwsbrief voor de maand augustus



Spreuk van de maand:

Gedachten zijn niet hardnekkig, wat hardnekkig is onze gewoonte om ze te geloven. (Cheng)

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

Samenvatting verzamelde nieuwsberichten:

[een link](#) naar de werking van **gezonde voeding** bij bijv. Carpale-Tunnel-syndroom, [een link](#) naar wat een jongen van 16 drijft met een **makkelijke moestuin** met eigen website, [een link](#) naar informatie over **genetisch gemanipuleerd voedsel** en welke producten Genetisch Gemanipuleerde (of Gemodificeerde) Organismen bevatten, [een link](#) naar een gratis boek "**Wat iedereen moet weten over zijn lever**".

UITNODIGING



OPEN CONTACTDAG NETWERK HET GROENE HART

Datum: Zondag 15 augustus 2010
Locatie: Irisch Cottage - The Pub Restaurant
Adres: Verlaat 4 Oude Niedorp

Tijd: 14.00 – 17.00 uur
Lezing: 15.00 uur door Cis Leurs
Entree: vrije inloop en gratis entree
Info: 0224-216001 Anneke de Koning
Website: www.netwerkhetingroenehart.nl

Lezing om 15.00 uur (ca. half uur)

“Sensitieve Intelligentie”, we maken er werk van!
Een presentatie, passend in deze actieve tijd van bewustwording.

Netwerk Het Groene Hart is een netwerk in beweging. De Open Contactdag is een plezierige gelegenheid om elkaar te ontmoeten en te informeren over het eenheidsbewustzijn en er alert in te gaan staan. Het uitwisselen en ondersteunen van initiatieven met een hartverwarmende samenwerking. Een spirituele uitwisseling voor een bewuste manier van leven op weg naar 2012 en erna! We delen ervaringen op het vlak van intuïtie en gevoeligheid en dragen bij aan een bewuste manier van leven. Een meer helder bewustzijn brengt verantwoording met zich mee. Hoe handelt een bewust mens? Hoe schep je er vreugde in? Hoe leef en werk je vanuit het hart? En hoe ondersteunen we elkaar daarin? We staan open voor samenwerking en netwerken, neem vooral je kaartje, folder en/of andere informatie mee, want er is altijd een grote tafel waar deze gepresenteerd worden voor elkaar en onze bezoekers. Netwerk Het Groene Hart is een non-profit organisatie.

Een UITNODIGING voor jou als geïnteresseerde,

In Schagen houden we op zondag 12 september een **Beurs voor Bewustwording Spiritualiteit & gezondheid**

Locatie+adres: **Spartahal Zuiderweg 2/a Schagen**

Tijd: **11.00 – 17.00 uur. Entree € 5,00** (kinderen tot 12 jaar onder geleide, gratis).

Consult: maximaal € 5,00

Verdere informatie over de deelnemers en lezingen volgt en is te lezen via de website

www.agaphe.nl

Email: spirituelestichtingagaphe@gmail.com

Tijdens de beurs zullen Erik Becker, Anneke Bleeker en Jan Willem Verkerk lezingen verzorgen.

Je kunt de beurs ook zien als een hulpmiddel als je op zoek bent naar het vinden van antwoorden, dus niet voor het krijgen van oplossingen.

Via de beurs kun je tot inzicht komen, dit is voor mij de juiste weg of toch (nog) niet. Gebruik je gevoel: het antwoord ben je zelf en vind je in jezelf.

Iedereen op de beurs is zelf verantwoordelijk voor zijn eigen handelen en uitspraken.

Verzamelde nieuwsberichten

Heb je wel eens gehoord dat gezonde voeding je kunt genezen van Carpale-Tunnel-syndroom en een stijve nek? Wil je meer weten, klik op de link www.welkegeneeswijzeworkt.nl

Je bent jong houdt van skaten en computeren en bent (een beetje) lui. Wat is een reden om dan toch een eigen groentetuin te willen beginnen.

- Zelfgeteelde groenten zijn lekkerder,
- onbespoten, geen enge gifstoffen,
- groenten en kruiden kweken die moeilijk te krijgen zijn in de winkel,
- plezier in tuinieren,
- als hobby,
- besparen op het huishoudgeld,
- goed voor je lijn,
- lekker buiten bezig zijn.

Wil je meer lezen over Jelle (16 jaar) en zijn makkelijke moestuin, klik op de link: www.makkelijkemoestuin.nl

Om je extra informatie te geven over genetisch gemanipuleerd voedsel en welke producten Genetisch Gemanipuleerde (of Gemodificeerde) Organismen bevatten, klik op www.gentechvrijvoedsel.nl Je kunt meer informatie vinden via www.gentechvrij.nl

Gratis boek over wat ieder mens moet weten over zijn lever

We zouden veel beter voor onze lever zorgen, als we zouden begrijpen hoe belangrijk dit orgaan voor onze gezondheid is.

Miljoenen mensen hebben er waarschijnlijk geen idee van dat een ziekte als kanker niet kan ontstaan als de lever gezond is. Een gebrekkig functionerende lever kan niet alleen de oorzaak zijn van kanker, maar ook van reuma, artritis en andere welvaartsziekten.

De lever moet immers alle vergif wat wij binnenkrijgen, en dat wordt van jaar tot jaar meer, onschadelijk zien te maken. Hij moet allerhande trucs toepassen om de schade tot een minimum te beperken.

Bestel daarom het boek ***'Wat iedereen moet weten over zijn lever'*** www.kankervoorbij.com

[Een simpele en goedkope leverreinigingskuur](#)
[Ontgiften met chlorofyl](#)

Deal?

Heb jij iets gehad aan de tips van deze nieuwsbrief? Stuur ons dan een bericht terug met tips die wij kunnen plaatsen in de nieuwsbrief.

Tan- tien (uitgesproken als Dan-tjen)

In ons lichaam zijn er drie belangrijke punten te vinden, de zogeheten "tan-tien" van waaruit het mogelijk is om waar te nemen. Elk punt biedt je een andere perceptie van je waarneming en daardoor krijg je meer ruimte, rust en kun je tot nieuwe inzichten komen. Deze drie punten bevinden zich in je hoofd, je borst en je buik.

Hoofd:

- Ga met je aandacht naar een punt precies midden boven je hoofd, op ongeveer vijf centimeter hoogte vanaf je schedel.
- Trek in gedachten een loodrechte lijn die vanaf dat punt je schedel in loopt, en die je doortrekt tot aan je perineum – het plekje tussen je anus en genitaliën.

- Laat je aandacht heel voorzichtig en langzaam langs deze denkbeeldige lijn naar beneden zakken tot in het midden van je hoofd, tussen je oren; achter je ogen, totdat je een soort 'klik' voelt, of totdat je merkt dat het ineens een stuk stiller in je hoofd wordt. Wellicht moet je een paar keer op en neer of heen en weer gaan om het goede punt te vinden. Als je het bereikt, zul je dat weten.
- Stel je dan voor dat op dat punt een kommetje of schaal is, waarin je je bewustzijn, je aandacht te rusten legt, en van waaruit het in alle kalmte kan waarnemen.
- Geniet van de rust en stilte, en sta jezelf toe om er wat tijd voor te nemen.

Hart:

- Volg met je aandacht de denkbeeldige lijn die je eerder trok, verder vanuit je hoofd, door je hals, achter je borstbeen langs naar een punt in het midden van je borst; in je hart.
- Probeer uit, door je aandacht telkens een klein stukje te verplaatsen, waar het punt zich precies bevindt; eenmaal gevonden, zul je het de volgende keer heel eenvoudig kunnen terug vinden.
- Laat dan je aandacht daar een tijdje rusten en neem waar wat er met je gebeurt. Beschouw je gedachten, gevoelens en andere indrukken vanuit dit (stand)punt en merk de subtiele verschillen met het waarnemen vanuit je hoofd.

Buik:

- Vanuit je hart volg je weer aandachtig de loodrechte denkbeeldige lijn tot ongeveer een handbreedte onder je navel.
- Op dat punt gekomen, stel je je dan voor dat je bekken een soort diepe schaal is waarin energieën samen vloeien, laat het gebeuren en neem de tijd ervoor.
- Leg nu je hand op je onderbuik en voel met je hand hoe je buik aanvoelt. Laat dan je aandacht even op dit plekje rust.
- Daarna voel je met je buik hoe je hand aanvoelt. Neem slechts waar, geniet er van.

Verdeel je aandacht (door regelmatig oefenen) over deze drie Tan-tien, of geef één of twee van deze punten meer aandacht als je dat nodig vindt; experimenteer daarmee.

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

Niets heeft een betekenis behalve hetgeen je er zelf aan geeft

Nuttige links.

Afmelden voor de nieuwsbrief: [klik hier](#)

Reageren op de nieuwsbrief: [klik hier](#)

Tip voor de nieuwsbrief: [klik hier](#)