

Update nieuwsbrief voor de maand september



Spreuk van de maand:

**Durf een afwijkende mening te hebben.
Elke waarheid was eens een zonderlinge opvatting.
(Bertrand Russell)**

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

Samenvatting verzamelde nieuwsberichten:

[een link](#) naar Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel II

Oproep

Wil jij je (biologisch) bedrijf/product **promoten** en heb je een **geschikte lokatie** waarbij een ruimte aanwezig is waar lezingen kunnen worden gegeven en waar standhouders kunnen staan met hun (biologische) producten/activiteiten om deze dag te kunnen bijstaan, dan zijn wij op zoek naar jou.

Wij, een groepje vrouwen met een missie, hebben het idee opgevat om vrijwillig een dag voor voeding te organiseren en zijn op zoek naar zo'n locatie. Het doel is de bezoeker bewust te maken en ideeën en tips mee te geven over goede en gezonde voeding.

Omdat we een gezamenlijk doel dienen, kunnen we elkaar versterken.

Wij verspreiden het woord en maken posters voor uw bedrijf en komen gratis deze dag verzorgen en in overleg zorgen we voor standhouders en sprekers.

Het zal ideaal zijn als er een mogelijkheid is om een kook demonstratie te kunnen geven.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Joke Oosterbeek: spirituelestichtingagaphe@gmail.com 06-44993248

Anneke Bleeker: Anneke@verontrustemoeders.nl

Stuur dit bericht door aan belangstellenden!!

Deze Uitnodiging is speciaal voor jou,
als je belangstelling hebt in Spiritualiteit en Gezondheid ook, of juist, als je hierin een weg aan het zoeken bent.

In Schagen houden we op zondag 12 september 2010 een Beurs voor Bewustwording Spiritualiteit & gezondheid.

Locatie: Spartahal

adres : Zuiderweg 2a 1741 NA Schagen

Tijd : 11.00 uur - 17.00 uur.

Entree : €5,00 (kinderen tot 12 jaar onder geleide, gratis).

Consult : maximaal € 5,00

Voor informatie over de deelnemers kijk op onze website: www.agaphe.nl

Email: spirituelestichtingagaphe@gmail.com

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

12.00 uur Erik Becker: Quantum Touch in de praktijk.

Tijdens deze lezing zal Erik Becker u vertellen wat Quantum Touch inhoudt en zal hij zijn ervaringen die hij de afgelopen vier jaar in zijn praktijk heeft opgedaan met u delen. Erik Becker is een zeer ervaren Quantum Touch Practitioner die samen met zijn vriendin Wanda een demonstratie geeft bij mensen uit de zaal. En daarmee laat hij zien dat Quantum Touch een zeer effectieve en praktische manier is bij de behandeling van lichamelijke en emotionele klachten. En dit is zeker de moeite waard om bij te wonen.

13.30 uur Anneke Bleeker: Gezondheid?! Moeder Aarde heeft de antwoorden.

Wat is gezondheid? Hoe laten wij ons beïnvloeden?

Wat is de kracht van de natuur?

In hoeverre kunnen wij alle antwoorden om ons heen vinden?

Hoe gemakkelijk kunnen wij het ons maken?

Allemaal vragen en nog eens vragen die velen tegenwoordig bezig houden.

Gezondheid begint heel eenvoudig in je eigen omgeving, je tuin, je keukenkastje en je instelling.

We lopen tijdens deze lezing door wat mogelijkheden heen die je op een later tijdstip uitgebreider kunt horen.

Samen kunnen we elkaar dan handreikingen geven. Hoe we dat op een ander moment nogmaals kunnen hervatten kunnen we ter plaatse bespreken.

Benieuwd naar triggers en tips? kom je ook?

Wij beginnen weer aan een nieuw seizoen en zijn steeds in beweging en op zoek naar nieuwe mogelijkheden! Alle aandacht en hulp in welke vorm dan ook is welkom dus neem even de moeite aan te schuiven tijdens de gezellige beurs in Schagen.

15.00 uur Jan Willem Verkerk: Mystieke Plekken.

Wat is een mystieke plek, hoe ervaar je die en wat kun je waarnemen. Niet alleen historisch gezien oude plekken, maar ook nieuwe plekken zoals graancirkels. Wat zijn graancirkels en waarom liggen ze er. Zijn wij alleen in de kosmos of wij met er meerderen? Veel vragen die in een korte inleiding zeker niet beantwoord kunnen worden maar die je wel verder tot nadenken aanzet. Discussie is mogelijk.

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.

Op de beurs is er speciaal een tafel met boeken "een ruitafel" gereserveerd. Hier kun je je gelezen boeken omruilen zodat je boeken een extra leven krijgen waar je ook een ander een plezier mee kunt doen. Uiteraard zijn dit boeken met gerelateerde thema's die je op de beurs terug vind. Dus neem je gelezen boeken mee naar de beurs!

Nieuwsgierig?! Je bent van harte welkom!

Het shamanistisch centrum 'Pantheorai' houdt een open informatiedag en expositie

Er is een tentoonstelling van shamanistische attributen, die studenten de afgelopen jaren zoal gemaakt hebben. Er zijn veel foto's te zien van activiteiten o.a naturretraites, vision quest en zweethutten.

Mensen kunnen kennismaken met shamanistische materialen, gebruiksvoorwerpen; o.a permacultuur, orakelen, de zweethut en de kruidentuin.

De expositie van jong talent bestaat uit schilderijen van Nienke vd Graaf, fotobeelden van Tobias Groenland. Twee mensen die dit jaar geslaagd zijn aan de Koninklijke Academie voor beeldende kunst in den Haag en voor zichzelf zijn begonnen.

De beelden zijn van Trudai Koning, Shamaan en drijvende kracht van Centrum Pantheorai. De gedichten zijn van oud-studenten.

Rond 14.00 uur wordt er door afstuderende studenten een presentatie gegeven over hun studiejaren. De expositie is doorlopend.

Verder kan men informatie krijgen over: De tweejarige basistraining Shamandrama voor persoonlijke ontwikkeling en bewustwording Deze training start 1 oktober.

Deze training is voor iedereen die meer uit het leven wil halen, zelfvertrouwen wil opbouwen, drempels wil verlagen, oude patronen wil veranderen om in contact te komen met "Wie ben ik" en wat is mijn 'Zijn' bestemming of het authentieke zelf.

En alle andere activiteiten zoals dansen rond de chakra's voor vrouwen, droomreis/trancereis ...reizen in het onderbewuste, oeritmedans/meditatie worden een keer per maand gegeven.

NIEUW: Klankschaleyoga is vanaf september iedere dinsdagochtend.

Datum: Zaterdag 11 september

Adres : Grote Sloot 261 te Schagerbrug.

Iedereen die belangstelling heeft is welkom tussen 11.00 en 16.00 uur.

Voor inlichtingen:

tel: 06 42158030

email info@pantheorai.nl, zie ook www.pantheorai.nl

wat stenen vertellen een avond met en over edelstenen

Wat gaan we doen?

Ik zal je vertellen over mijn ervaring met edelstenen. Ook zal ik luisteren naar wat de edelstenen te vertellen hebben die deze avond aanwezig zijn. **Neem** dus één of twee **edelstenen** van thuis **mee**. Verder nodigen de kristallen ons uit om tijdens een korte meditatie hun wereld te bezoeken. En er zijn kristalnaaldjes aanwezig om de werking van kristalenergie te ervaren.

Het wordt een avond waarin we ons voeden met de energie en wijsheid van kristallen.
Kristalkennis en ervaring is niet nodig maar mag wel. Kom, en laat je verrassen!

Praktisch

Datum : vrijdag 17 september

Locatie : De Kiem, centrum voor groei

Adres : Simon Koopmanstraat 100a

Plaats : Wervershoof

Tijd : van 19.30 tot 22.00 uur

Kosten : € 10,- pp.

Aanmelden: laat het me weten als je wilt komen middels een mailtje of belletje.

Het kristalnaaldje waar je mee gewerkt hebt krijg je mee naar huis.
Vergeet niet een edelsteen van thuis mee te nemen (als je die hebt).

Wat zou het leuk zijn je volgende week te ontmoeten!

Ik wens je vrede op je pad.

Harte groet,

Martine Maria

Trainer en Coach

www.martinemaria.nl

Distel 1, Zwaag

0229-214969

Ik hoop dat jullie een prettige vakantie hebben gehad en tot rust zijn gekomen. Vanaf september gaat de cursus Intuïtieve ontwikkeling en Mindfulness weer van start in Den Helder.

Ook zullen er eens in de twee weken inloopmeditatieavonden plaatsvinden met iedere keer een ander thema. In deze mailing en in de agenda op mijn website vindt je alle workshops/cursussen en meditatieavonden die op het programma staan. Mocht je vragen hebben, mail me dan gerust. Deze mail mag je doorsturen naar belangstellenden.

Ik hoop jullie binnenkort te mogen begroeten.

Hartelijke groet,

Johannet van Hasz www.innergiek.nl

Inloop meditatieavonden

De avonden zijn toegankelijk voor iedereen die wil kennismaken met verschillende vormen van meditaties of voor mensen die een vaste plek zoeken om 2 wekelijks te mediteren. Svp. meditatiematje of iets dergelijks meenemen. Meditatiekussens zijn aanwezig. De inloop is vanaf 19.00 uur, we starten om 19.30 uur. De meditaties duren 1,5 uur. Na afloop is er de gelegenheid om samen nog iets te drinken. Bijdrage: € 15 per avond. Betaling voor aanvang les.

Maandagavonden van 19.30 uur tot 21.15 uur

Data:

13 sept. Thema: Mindfulness

27 sept. Thema: Chakrameditatie

11 okt. Thema: Aurabescherming en reiniging

1 nov. Thema: Mantra's en affirmaties

15 nov. Thema: Klank en geluid

29 nov. Thema: Lichaamsverkenning en aarden

13 dec. Thema: Lichtmeditaties en stiltemeditatie

Cursus intuïtieve ontwikkeling , Den Helder

Deze cursus is bedoeld voor iedereen die bewuster wil leren omgaan met zijn of haar intuïtieve wijsheid en deze verder wil ontwikkelen of leren gebruiken in alledaagse situaties.

In 6 bijeenkomsten van 2,5 uur wordt dieper ingegaan op het begrip intuïtie.

Door middel van o.a. visualisatie en meditatietechnieken kun je leren jouw ware zelf of intuïtieve kracht te ontdekken en daarop leren vertrouwen. Emoties, angsten, gedachten, invloeden van buitenaf, het zijn allemaal stoorzenders. Door goed in contact te staan met je intuïtie en je bewust te worden van deze invloeden kun je je hiervoor leren afschermen waardoor jij en je energieveld sterker worden en je daardoor meer energie en zelfvertrouwen ervaart. Je kunt de dingen dan makkelijker laten voor wat ze zijn.

Onderwerpen die in de cursus aanbod komen zijn:

- contact maken met je intuïtie
- leren visualiseren en mediteren
- eigen energie leren onderscheiden van andermans energie in je systeem
- je eigen grenzen leren (her-) kennen
- contact maken met je aura en andermans aura's voelen
- contact maken met je chakra's
- het reinigen van je aura en je chakra's
- aura bescherming
- luisteren naar je intuïtieve ingevingen
- leren afstemmen op anderen
- informatie van anderen opvangen
- helder waarnemen
- hoe gebruik ik mijn intuïtie in werk/relaties/kinderen/gezondheid

Op dinsdagavonden, tweewekelijks vanaf 21 september 2010

Locatie: Spiritueel centrum Innergiek

Adres: Koningdwarsstraat 146, 1781 LC Den Helder (boven buurthuis Centrum)

Tijd: 19.30 tot 22.15 uur.

Kosten: € 275, termijnbetaling in 3 termijnen is mogelijk.

Docent: Johannet van Hasz, spiritueel coach en natuurgeneeskundig therapeut.

Aanmelding voor 18 september via: workshop@innergiek.nl of 06-42909061

Cursus Mindfulness

Mindfulness, Ook wel 'aandachttraining' genoemd is een krachtige methode om stress, chronische pijn en psychisch/fysiek lijden te verminderen en om te leren een actieve bijdrage te leveren aan je gezondheid en welzijn. Stress, pijn en lijden zijn onlosmakelijk met het leven verbonden. Welk effect het op je heeft, hangt sterk samen met hoe je er mee om gaat. Het zelf actief en bewust kunnen reageren op de problemen die zich voordoen in jouw leven, zorgt voor een duidelijke verbetering in de mate waarin je onder je problemen lijdt. Hoe je dit kunt doen, leer je in deze mindfulness cursus.

Mindfulness betekent aandachtig zijn, opmerkzaam zijn op wat er in het hier en nu met jou aan het gebeuren is. Mindfulness is een vorm van meditatie die eigenlijk bij elke activiteit, en ook bij geen activiteit, toegepast kan worden. Van oorsprong is mindfulness bekend als boeddhistische meditatie techniek. Tegenwoordig is mindfulness vooral bekend gemaakt door de Amerikaan Jon Kabat-Zinn die een polikliniek voor pijn en stress klachten heeft en daar al bijna 30 jaar werkt met technieken voor aandachtig leven. Deze moderne vorm van mindfulness training heeft dus haar wortels in de gezondheidszorg maar zij wordt inmiddels veel breder toegepast. Bijvoorbeeld voor een ieder die in staat wil zijn om vollediger in het hier en nu te leven en daarmee op te merken wat er in zichzelf en in de wereld om zich heen gebeurt.

Voor wie is de mindfulness cursus geschikt?

De mindfulness cursus is geschikt voor iedereen die de kwaliteit van zijn leven wil verbeteren, en in het bijzonder voor mensen die beter willen leren omgaan met moeilijk emoties (spanning, angst), minder met gedachten bezig willen zijn (piekeren), willen leren hun lichaam en hun klachten (pijn) te accepteren/hanteren, die kampen met somberheid en terugkerende depressies, zich in een druk leven staande willen houden met minder stress, meer momenten willen vinden van genieten, rust en inkeer, bewuster ieder moment willen beleven.

Oorsprong van de mindfulness cursus

De mindfulness cursus is eind jaren '70 in de Verenigde Staten ontwikkeld door wetenschapper, schrijver en meditatieleraar Dr. Jon Kabat-Zinn onder de naam Mindfulness Based Stress Reduction. (MBSR). Hij heeft eeuwenoude meditatietechnieken verbonden met de moderne westerse psychologie. De afgelopen decennia hebben duizenden mensen de mindfulness training gevolgd. Inmiddels is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de mindfulness cursus.

Resultaten wetenschappelijk onderzoek mindfulness cursus:

Positieve resultaten van mindfulness cursus zijn gevonden bij mensen met chronische pijn, angststoornissen, eetstoornissen, slaapstoornissen, stressgerelateerde somatische en psychische klachten, en depressies. Beoefenen van mindfulness heeft een positieve invloed op de hersenfuncties, hart- en longfuncties en het immuunsysteem.

Programma van de mindfulness cursus bij Innergiek

De cursus is bedoeld voor iedereen die wil kennismaken met verschillende mindfulness meditaties. Het programma van de mindfulness training bestaat uit een breed scala aan oefeningen. De bodyscan, yoga, ademmeditatie, loopmeditatie en zitmeditatie. Daarnaast leer je oefeningen die gericht zijn op toepassingen in het dagelijkse leven. De oefeningen worden uitgebreid en groepsgewijs besproken. Tussen de oefeningen door is er ook uitleg en theorie over mindfulness.

De cursus bestaat uit 8 wekelijkse lessen en start woensdag 22 september 2010

Locatie: Spiritueel Centrum Innergiek

Adres: Koningdwardsstraat 146, 1781 LC, Den Helder.

Tijd: 19.30 uur tot 21.45 uur.

Kosten: € 300. Termijnbetaling in 2 termijnen

Docent: Johannet van Hasz

Aanmelding voor 18 september: workshop@innergiek.nl of tel. 06-42909061

www.innergiek.nl

Mantrazingen in de Nicolaaskerk van Westerland m.m.v. Truus van Wel.

28 september 2010

2 november 2010

14 december 2010 - Speciale Kerstmantra-avond

De avonden bestaan uit het zingen van mantra's en zang van Truus, met af en toe een gedicht of een mooie tekst tussendoor.

Aanvang: 20.00 uur

Entree: 10 euro incl. consumptie.

Locatie: De Nicolaaskerk

Adres: Westerlanderweg achter nr 61 Westerland

Er is een groot parkeerterrein naast de kerk.

Kerk open om 19.30 uur dan is er thee en koffie

Info en aanmelden: 0223 532882 of

e-mail: truus@opwellingen.nl

CURSUSAANBOD PRAKTIJK NU-ZIJN NAJAAR 2010

Cursus Op Reis Naar de Bron In Jezelf

Door de jachtige wereld waar we nu in leven vergeten we vaak aandacht te besteden aan de signalen van ons lichaam en onze gevoelens.

Door kennis te maken met onze chakra's (energiepoorten in ons lichaam), leren we weer contact te maken met wat er in ons gebeurt.

In deze cursus wordt uitgegaan van het 13-voudig Aquariuschakrasysteem.

Door de kennis en eenvoudige meditatie- en visualisatietechnieken leer je werken aan verstoringen. De energie gaat weer voluit stromen, zodat de diepste kracht in jezelf, de Bron, het helende werk kan doen. Je komt dan in aanraking met de scheppingskracht die je kunt gebruiken om alle vormen van verstoring, negativiteit om te gaan zetten.

Je wordt bewuster, energiever, en komt meer in evenwicht.

Door de handgrepen die je krijgt aangereikt regelmatig (dagelijks enkele minuten) toe te passen, krijg je meer zelfvertrouwen en ervaar je dat je zelf veel kunt doen om stressvolle situaties, klachten en problemen te veranderen naar een positief, vreugdevol leven.

De cursus bestaat uit 15 wekenlijkse bijeenkomsten, waarin telkens 1 chakra wordt behandeld. De overige 2 avonden zijn voor introductie en afsluiting.

Kennis over de chakra's is niet nodig.

Bij voldoende aanmeldingen (max. 6 pers.) wordt de cursus gegeven op donderdagavond van 20.00 tot ongeveer 21.30 u. in Barsingerhorn.

Voor vervoer kan evt. gezorgd worden.

De bijdrage is 150,- euro per persoon voor de hele cursus.

Voor inlichtingen en/of opgave:

Ria Baak

0224-533123

menke@quicknet.nl

Cursus icoonschilderen

Eind september start een cursus icoonschilderen.

Uiteraard wordt tijdens de cursus de techniek van het icoonschilderen uitvoerig besproken en in praktijk gebracht.

Materiaalgebruik, kleurenleer, de leer van de symboliek etc.

Tevens zal er aandacht besteed worden aan de meditatieve aard van het icoonschilderen en wat de energie van de gekozen afbeelding met je doet.

Het schilderen zelf gebeurt dan ook de meeste tijd in stilte en rust.

Ook is er ruimte om dat wat je tegenkomt tijdens het schilderproces te bespreken.

Je hoeft overigens geen teken- of schilderwonder te zijn, iedereen kan leren icoonschilderen

De lessen worden gegeven in Barsingerhorn, bij voldoende deelname, 's ochtends van 10.00 tot 12.00 uur of 's middags van 14.00 tot 16.00 uur, op dinsdag of donderdag.

De kosten zijn 10 euro per keer + kosten materiaal. (Het duurt ongeveer 10 tot 12 lessen om een eenvoudige icoon te schilderen.)

Wil je ook graag ervaren wat icoonschilderen voor je kan betekenen, of wil je meer informatie, neem dan contact op met:

Ria Baak

tel: 0224-533123 e-mail: menke@quicknet.nl

Cursus Zelf-integratie

De cursus Zelf-integratie bestaat uit 10 bijeenkomsten waarin je op zoek gaat naar de krachtbronnen in jezelf.

Het is een rustige en prettige methode voor persoonlijke groei en ontwikkeling, waarmee je het verleden achter je kunt laten, alle positieve energie uit voorbije perioden op mag nemen en meer waardering voor jezelf zal ervaren.

Je bouwt hierdoor aan het vergroten van het vertrouwen in jezelf, je krijgt meer contact met je lichaam en je gevoelens en leert meer in het Nu te zijn.

Je krijgt helderheid in wat je belangrijk vindt in je leven en het brengt je in contact met het Hogere in jezelf.

Het is geschikt voor iedereen die bepaalde perioden van zijn/haar leven wil accepteren en loslaten, bij een grote verandering in hun leven, maar ook voor mensen die dichter bij zichzelf willen komen of meer hun capaciteiten willen leren kennen en benutten.

In een klein groepje van maximaal 4 personen werken we o.m. met eenvoudig aan te leren oefeningen, meditaties en visualisaties, zodat je ze zelf ook na de cursus kunt toepassen.

Mocht je interesse hebben in deze methode maar liever niet in een groepje wilt deelnemen, dan is het ook mogelijk om op individuele basis aan het werk te gaan.

Bij voldoende aanmeldingen wordt de cursus gegeven op woensdagavond van 20.00 tot ongeveer 21.30 uur in Barsingerhorn.

Voor vervoer kan eventueel gezorgd worden.

De bijdrage is 125,- euro per persoon voor de hele cursus.

Voor inlichtingen en/of opgave:

Ria Baak

0224-533123

menke@quicknet.nl

"De kracht van innerlijke rust"

Half september start er weer een cursus "De kracht van innerlijke rust", en bestaat uit 5 bijeenkomsten waarbij elke avond een thema wordt behandeld.

Aan de orde komen o.m. gedachten (bijvoorbeeld waar ze vandaan komen en wat je met steeds terugkerende gedachten kunt doen), emoties (hoe ga je er mee om), acceptatie, leven in het Nu, enz.

In kleine groepen (max. 6 pers.) zal gewerkt worden met diverse meditatie- en zelfhelingstechnieken, waardoor je manieren krijgt aangereikt om steeds meer de innerlijke rust die in iedereen te vinden is, te gaan ervaren.

Bij voldoende aanmeldingen start de cursus op dinsdag- en/of vrijdagavond 1x per 14 dagen van 20.00 tot ongeveer 21.30 u.

Eventueel is er, bij voldoende belangstelling ook overdag nog ruimte voor een groep.

De bijdrage is 50 euro per persoon.

Voor inlichtingen en aanmelding:

Ria Baak

Tel.: 0224-533123

e-mail: menke@quicknet.nl

Promotie van lezers van de nieuwsbrief

Caroline Dorbeck, healingtherapeute

Ik ben woonachtig in Alkmaar en ben al jaren werkzaam als fysiotherapeute. Ik merkte dat er steeds vaker en steeds sterker energie uit mijn handen stroomde tijdens mijn werk en besloot hier wat mee te gaan doen. Ik heb diverse cursussen gedaan om mijn eigen intuïtie te versterken. Daarnaast heb ik een 2-jarige opleiding gevolgd tot healingtherapeute. Door middel van invoelen in de klachten ben ik in staat om mensen bewust te maken van diverse factoren die hun klacht beïnvloeden en genezing in de weg staan. Door hier bewust van te worden kun je verandering teweeg brengen die uiteindelijk leiden tot genezing van je klacht. De invloed van de psyche en het mentale op het lichaam en andersom vind ik machtig interessant.

Door middel van het geven van energie (healing of magnetiseren) met mijn handen wordt het zelfgenezend vermogen van het lichaam gestimuleerd. Dit geeft veelal verlichting van de klachten.

Ongeveer een jaar geleden ben ik begonnen met de start van mijn eigen praktijk en via de beurs wil ik mensen kennis laten maken met mijn manier van werken. Het zoeken van een goede therapeut is lastig want er is veel aanbod en hoe weet je nu wie er goed is. Dat is heel persoonlijk en vooral een kwestie van ervaren. Daarvoor is een beurs een ideale manier.

De3weg, een praktijk geestelijke en spirituele levensbegeleiding voor

Rouw- en verlieservaringen

Levensvragen

Zingevingproblematiek

De gesprekken helpen u om uw zinbeleving en levensbeschouwing opnieuw met elkaar te verbinden.

In ons leven van alledag maken we allerlei uitersten mee. Meestal overkómen die ons. Soms zijn dit nare momenten, zoals pijn of rouw, soms ook mooie momenten bij bijvoorbeeld de verwondering van een natuurwandeling of in de ontmoeting met een bijzonder iemand. Bij zulke gebeurtenissen ervaar je dat het leven lang niet altijd vanzelfsprekend is. Waarom gebeurt mij dit, wat is de bedoeling van deze ervaring, hoe ga ik nu verder? Deze levenservaringen nodigen je dan a.h.w. uit om ze in te passen in je levensvisie. Zo kan het dus zijn dat tegenstellingen – zoals voorspoed en tegenslag, geluk en verdriet, vrijheid en tegenwerking, warmte en eenzaamheid – de bron en de motor zijn voor levensverdieping en spirituele groei.

Zinbeleving en zin-zoeken zijn echter in onze samenleving steeds meer geïndividualiseerd. De3weg is een praktijk die jou professionaliteit biedt in levensbegeleiding. In gesprekken wordt jou geleerd om je leven en je zinbeleving (opnieuw) met elkaar te verbinden. De therapieën – *die vaak wel worden vergoed door de ziektekostenverzekeraars* – helpen jou dus met jouw levensvragen in jouw concrete leven.

Drs. Peter Kortekaas heeft ruime ervaring in het onderwijs en als geestelijk verzorger, o.a. bij defensie.

Voor informatie kunt u kijken op www.de3weg.nl of per mail kortecanus@gmail.com

Stichting Art of Living is een internationale non-profit organisatie die adviseert in de ECOSOC en in de Wereld Gezondheids Organisatie. Ook heeft zij vertegenwoordigers in de VN te New York, Genève en Wenen.

Art of Living beoogt de samenleving te verbeteren door het versterken van het individu. Hiertoe biedt zij verschillende programma's aan om stress uit te bannen, een gevoel van verbondenheid te creëren en de menselijke waarden te herstellen. Tevens worden mensen van verschillende herkomst, religies en culturele tradities aangemoedigd samen te komen en zich in te zetten voor anderen.

Gezondheid is meer dan afwezigheid van ziekte. Hoe behouden we onze vitaliteit en onze gezondheid? En hoe zit het met ons geluk? We zijn zo druk bezig met gelukkig willen worden, dat we maar weinig tijd hebben om het te zijn...

Bestaan is een feit. Leven is een kunst. Hoe dieper we rust kunnen vinden in onszelf, des te dynamischer en vitaler we kunnen leven. Door gebruik te maken van specifieke ademtechnieken kunnen we ons lichaam en onze geest op een effectieve en simpele manier terugbrengen naar een staat van balans en rust.

Meer en meer artsen bevelen de unieke ademtechnieken van Stichting Art of Living aan en wereldwijd passen vele miljoenen mensen ze dagelijks toe. Ontdek de geheimen van uw adem en leer o. a. ademtechnieken aan die u snel ontspanning brengen en in zeer korte tijd voorzien van nieuwe energie.

Regelmatig wordt er in Schagen en Alkmaar (in twee avonden en het weekend overdag) de inspirerende cursus Art of Breathing gegeven.

Wilt u meer informatie, bel of mail:

Anette Moerkerken, teacher van Art of Breathing,
Email: anette.moerkerken@aofl.nl,
Telefoon: 06-48288774

Verzamelde nieuwsberichten

Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel II

De bijnieren en cholesterol en verzadigd vet

Cholesterol is de voorloper van alle hormonen. Het is een alcoholachtige substantie die zich gedraagt als een vet en een hoofdrol speelt in de hormonale ontwikkeling van jong leven. Cholesterol bevindt zich in het goede gezelschap van verzadigd vet. Moedermelk bijvoorbeeld bestaat hoofdzakelijk uit cholesterol en verzadigd vet. Niet voor niets zijn eieren ook voedingsmiddelen die zeer rijk zijn aan cholesterol. Dat we bang gemaakt worden voor cholesterol en verzadigd vet is volkomen onterecht. Sterker nog, deze substanties zijn lichaamseigen, wat betekent dat het lichaam deze zo belangrijk vindt dat het ze zelf produceert onafhankelijk van de voedselinname. Je leest het goed: onafhankelijk van de voedselinname. De enige invloed die voeding rijk aan cholesterol en verzadigd vet heeft op je lichaam is dat het minder ingewikkelde omzettingen hoeft te doen als cholesterol en verzadigd vet rechtstreeks uit de voeding komen.

Cholesterol speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van gal en van je 'gelukshormoon', serotonine. Verzadigd vet is een zeer belangrijke substantie voor het goed functioneren van de hersenen, een orgaan dat bestaat uit verzadigd vet, cholesterol, zout en water. Zou het kunnen dat verzadigd vet, cholesterol, zout en water daarmee wel heel erg belangrijke voedingsstoffen kunnen zijn? Vooral als je bedenkt dat deze stoffen ook in het complete zenuwstelsel te vinden zijn, in en rondom de botten en in alle organen, inclusief de hormoonorganen. Waarom worden deze zo vaak gedemoniseerd? Hoe kan iets wat zo intiem verweven is met alle levensprocessen verkeerd zijn? Zou het kunnen dat het iets te maken heeft met een bewuste poging om ons ziek, dom en ongelukkig te houden om geloofwaardigheid te geven aan wat door moet gaan voor de voedings- en gezondheidsindustrie? Verzadigd vet zorgt ervoor dat letterlijk alles gesmeerd loopt. Vet stabiliseert als geen andere substantie de bloedsuikerspiegel en kalmeert daarmee de bijniere en de alvleesklier. Hormonen zijn vetten. Cholesterol staat aan de basis van alle hormonen. Eet en drink dus je verzadigd vet en cholesterol, je hormonen zullen er blij mee zijn. En niet alleen je hormonen. Ervaar bij jezelf de rust, balans en het geluksgevoel dat gepaard gaat met de juiste inname van cholesterol en verzadigd vet. De cholesterolwaardes die de dokter meet, hebben niets te maken met je consumptie van cholesterol. Het vetgehalte van je lichaam heeft niets te maken met je consumptie van vet, vooral verzadigd vet. Het mag inmiddels duidelijk zijn dat er veel complexere hormonale processen spelen die over- of ondergewicht, maar ook te hoge cholesterolwaardes veroorzaken.

Cholesterol bijvoorbeeld repareert vaatwanden en spieren en pezen die anders zouden scheuren. En diezelfde cholesterol onderdrukken wij vervolgens met statines (cholesterolverlagende middelen). De waanzin ten top. Vind je het gek dat spierkrampen en depressie tot de bijwerkingen behoren? Deze 'medicatie' verstoort hormonale processen die zeer waarschijnlijk al verstoord waren. Bijnieruitputting bijvoorbeeld. Of trage schildklierwerking. Werk liever daaraan en ondersteun de levensprocessen in je lichaam in plaats van ertegenin te gaan.

De bijniere en de spijsvertering

Bijnieruitputting heeft allerlei spijsverteringsklachten tot gevolg. In principe kunnen er problemen optreden met de vertering van allerlei voedingsmiddelen. De vertering van koolhydraten en vetten kunnen problematisch worden, maar vooral de vertering van eiwitten zijn vaak een probleem. Dit zijn de beruchte allergieën en intoleranties voor gluten en melkeiwitten, maar denk ook aan notenallergieën. Niet zo verwonderlijk allemaal, want je lichaam maakt minder maagzuur en galvloeistof aan waardoor eiwitten en andere stoffen (zoals bijvoorbeeld oxaalzuur en fytynezuur) niet of onvoldoende afgebroken kunnen worden.

Een belangrijk afvalproduct van eiwitvertering dat voor veel problemen kan zorgen is urinezuur. Het dankt zijn naam aan het feit dat dit zuur via de urine geloosd hoort te worden. Urinezuur ontstaat door vertering van purine, een eiwit dat veel voorkomt in dierlijke voeding, met name orgaanvlees en vette vis. Laat dit je overigens niet ontmoedigen om orgaanvlees en vette vis te consumeren, want dit zijn juist twee extreem voedzame voedingsmiddelen. Behalve als je nieren en bijniere te zwak zijn, dan kunnen ze de purine niet goed genoeg verwerken en het urinezuur niet voldoende via de blaas lozen, waardoor het achterblijft in het bloed. Het lichaam heeft dan geen andere keuze dan het urinezuur af te zetten in de gewrichten, waar het allerlei ontstekingsprocessen bevordert.

Je kunt ook tekorten aan verteringsenzymen in de lever en alvleesklier ontwikkelen, bijvoorbeeld een tekort aan het eiwitsplitsende enzym pepsine of het eiwitenzym protease, het vetoplossende lipase of het koolhydraatenzym amylase. Deze tekorten aan verteringssappen en enzymen worden in de hand gewerkt door een trage schildklier. Allemaal heel vervelend voor jou, maar voor jouw overleving een goede beslissing van de schildklier, want je gaat door de voortdurende stress veel te hard en om niet uit de bocht te vliegen is het verstandiger wat gas terug te nemen.

De schildklierwerking wordt onderdrukt door zowel overactieve als onderactieve bijnieren. Een eiwitrijk voedingspatroon met weinig vetten en veel koolhydraten is rampzalig voor je schildklier en zal je problemen alleen maar verergeren, omdat het de schildklier uitput van zijn vitamine A- en schildklierhormoonreserves. Er kunnen ook tussenstadia plaatsvinden waarbij je schildklier afwisselend overgeactiveerd wordt door de bijnieren om vervolgens trager te gaan lopen. Je kunt het dan bijvoorbeeld afwisselend bloedheet en daarna ijskoud krijgen. Dit ervaar je bijvoorbeeld als je griep hebt, omdat elke vorm van ziekte een grote wissel trekt op je bijnieren en schildklier. Maar sommige mensen ervaren dit zonder griep en het duidt op een disbalans tussen de bijnieren en de schildklier. Naarmate de jaren verstrijken en je verkeerde patronen en gewoontes niet afnemen, zullen de klachten toenemen. Deze worden vervolgens toegeschreven aan de 'ouderdom' of 'genetische' factoren. Als men het helemaal niet meer kan verklaren zit het 'tussen de oren' en ben je rijp voor schildklierslopende antidepressiva op basis van het uiterst giftige fluor.

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](#)