

Update nieuwsbrief voor de maand oktober



Spreuk van de maand:

Ook vroeger was niet alles zoals het vroeger was.

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

Spirituele beurs Stichting Agaphe is op zondag **8 november** in **Hotel Den Helder**.

De toegang is gratis.

Wat kunt u verwachten?

Natuurgeneeskunde, Nei-therapie, Nulpunt/Tachionen-energie artikelen, Voetreflexmassage, Quantum touch, Hartekracht bundels, Mineralen/edelstenen= evt. uitpendelen, Engelenkaartenreadings, helendekaart readings. Helende handen, Paragnost, Contact met overledenen, Magnetiseren, Energetische healing Foto's lezen. Wenskaarten en boekenleggers, Helderziend medium, iriscopie, levend bloed analyse. Geestelijk Natuurgenezer, waarnemingen d.m.v. originele schilderijen en kaartlegging, Schilderen met bijenwas uitleg, wierook, Kaarten met teksten. Kaarsen, Geneeskrachtige thee, Etherische olie, Eigen gemaakte artikelen, Kleden, Beeldjes. Medium, Energie schilderen, Siatsu, Schilderijen, Psychometri met voorwerpen en foto's. Geestelijke begeleiding op je weg, Hulp om je dromen te begrijpen, Reiki, Massage.

Lezingen:

Ferry Burger: tachionenenergie.

Peter Kortekaas: zin in je leven.

Marry Oltmans en Paul van der Wal: dromen als sleutel tot bewustwording.

Hanny en Glenn: Klankschalen.

De beurs is van 11.00 tot 17.00 uur.

Adres: Marsdiepstraat 2a

U bent van harte welkom!

Na de herfstvakantie starten in Den Helder de volgende twee cursussen:

De chakra's

Op dinsdag 27 oktober start een cursus over de chakra's.

We maken een reis langs en door de chakra's, leren welke levensgebieden ze beïnvloeden en doen oefeningen om geblokkeerde energie weer vrij te maken.

Cursusduur: acht avonden van anderhalf uur

Tijd: van acht uur tot half tien.

Data: 27 okt. – 15 dec.

Meditatie

Op woensdag 28 oktober start een cursus meditatie.

Je leert wat meditatie is, waar het goed voor is en natuurlijk gaan we het mediteren zelf beoefenen.

Cursusduur: acht avonden van anderhalf uur

Tijd: acht uur tot half tien

Data: 28 okt.- 16 dec.

De lessen worden gegeven door yogadocente Hanny Kikkert

Neem contact op voor meer informatie/ (prijs)opgave:

Email: m.kikkert@quicknet.nl

Tel.nr: 06 18543213

Mantra's en klanken

Op dinsdagavond 3 november 2009 is er weer een mantraavond in het kerkje van Westerland onder leiding van Truus van Wel.

De oorsprong van de mantra's komt uit India en Tibet.

Mantra's worden reciterend gesproken of gezongen en krijgen door herhaling steeds meer kracht.

De instrumenten die gebruikt worden zijn de Tanpura en Srutibox . De klanken van deze instrumenten zijn rijk aan boventonen. Boventonen die enkele octaven hoger meetrillen komen ook vaak vrij bij het zingen van klinkers, dit kan een helende werking hebben.

Wij zingen mantra's en klanken en tussendoor worden gedichten en mooie teksten voorgelezen.

Je hoeft geen mooie stem te hebben om mee te kunnen doen, het belangrijkste is dat je zingt met je hart.

De Nicolaaskerk ligt aan de Westerlanderweg achter nr.61 in Westerland.

Naast de kerk is een parkeerterrein.

De avond begint om 20.00 uur

Vanaf 19.30 uur is er thee en koffie

Entree 10 euro

Aanmelden en info: Truus 0223-532882

Of: truus@opwellingen.nl zie ook www.opwellingen.nl

Een greep uit het cursusaanbod van Caroline Visker.

Tweedaagse cursus Reiki 1

Reiki is energie doorgeven met je handen.

Reiki is een weg naar zelfheling, genezing voor mens,dier,planten.

Er worden blokkades opgeheven, inzichten gegeven.

Reiki is de middenweg bewandelen.

Cursusduur: twee dagen

Kosten: 150,00 euro

Wanneer: Data staan nog niet vast, bij interesse kun je je voorkeur opgeven.

Tijd: 9.30 uur - 16.30 uur

Waar: Praktijkruimte van Jazua Globalcrafts , Nieuwe Laagzijde 45 te Schagen

Tweedaagse cursus Reiki 2

In het verlengde van de workshop Reiki 1 plannen we, bij voldoende interesse, een vervolg cursus Reiki 2. Ook als je Reiki 1 al elders hebt gevolgd, kan je deze cursus volgen. Eerst doe ik dan een intake gesprek om te bezien in hoeverre jou kennis aansluit bij hetgeen in deel 1 is behandeld.

Cursusduur: twee dagen

Kosten: 150,00 euro

Wanneer: Data staan nog niet vast, bij interesse kun je je voorkeur opgeven.

Tijd: 9.30 uur - 16.30 uur

Waar: Praktijkruimte van Jazua Globalcrafts , Nieuwe Laagzijde 45 te Schagen

Werken met de Meesters en de Engelen

Innerlijke rust en afstemmen op jezelf, het hogere, het werken met Engelen en Meesters, Zelfheling, Inzicht, Liefde en Licht, zijn items die behandeld worden tijdens deze workshop, met als doel, meer Inzicht en Bewustwording, Harmonie en Balans, Heling van Jezelf en de Wereld.

Deze workshop is een echt cadeautje aan jezelf, maar kan ook met een groep vriend(inn)en gevolgd worden. Neem in dat geval contact op, zodat we samen een datum kunnen afspreken (minimaal 4 personen).

Wanneer: 7 november 2009

Aanvang : 09.30 tot 16.00 uur.

Kosten : 60 euro inclusief thee en koffie.

Waar: Praktijkruimte van Jazua Globalcrafts , Nieuwe Laagzijde 45 te Schagen

Healings d.m.v. Reiki en Kinesiologie

Heel worden door Licht en Levensenergie

Door Kinesiologie en Reiki worden blokkades opgeheven en een weg naar Zelfheling en Eenheid wordt ingeslagen. De energie lost de blokkade op en tijdens de behandeling worden mogelijke boodschappen doorgegeven. Regressies komen en worden geheeld, en ook fysieke, emotionele, mentale en relationele problemen komen waar nodig aan bod.

Kinesiokunst is een leer, waarbij de spieren worden getest in het onderbewuste. Dit kan bij mens of dier, alles wat leeft.

Hierdoor ben ik in staat vast te stellen waar blokkades zijn in de energiestroom en geef hier inzichten bij.

Ik test de:

- Meridianen: energiebanen die met alle organen zijn verbonden.
- Chakra's: dit zijn levenswielen / energiecentra die bepalend zijn voor ons algehele bewustzijn.
- De drie eenheid: vader, moeder, kind kracht in ons.
- Alles wat verder nog nodig is.

Ik heel deze chakra's met Reiki: handoplegging, waardoor de blokkade wordt opgeheven.

Wanneer: op afspraak

Kosten: € 55,- per uur. Een behandeling zal ongeveer 1 tot 1 ½ uur bestrijken, net wat je nodig hebt. Samen bespreken we daarna of eventuele vervolg sessies heilzaam zouden zijn.

Waar: **Praktijkruimte van Jazua Globalcrafts , Nieuwe Laagzijde 45 te Schagen**

Contact

Ben je geïnteresseerd in één van deze workshops of cursussen, wil je graag een afspraak maken voor een healing, of heb je andere vragen

Info en opgave:

bij **Caroline:** via email cvisker@quicknet.nl of op telnr: 06-20984711 of

bij **Jazua Globalcrafts** via email workshop.jazua.nl of op telnr: 0224-299808.

Omdat ze de vooruitgang op de piano wilde aanmoedigen nam een moeder haar zoontje mee naar een concert van Paderewski.

Nadat ze hun plaatsen hadden gevonden, ontdekte de moeder een vriendin en liep het gangpad door om haar te begroeten.

De gelegenheid te baat nemend om de wonderen van de concerthal te ontdekken, stond de kleine jongen op en vond uiteindelijk zijn weg door een deur waarop stond: "GEEN TOEGANG".

Toen de lichten dimden en de moeder terugkeerde naar haar stoel ontdekte ze dat haar zoontje weg was.

Ineens gingen de gordijnen open en de spots richtten zich op de imposante Steinway op het podium. In afgrijzen zag de moeder haar zoontje achter het klavier zitten en onschuldig begon hij te spelen "altijd is kortjakje ziek".

Op dat moment kwam de grote pianist op, liep snel naar de piano en fluisterde in het oor van de jongen: 'niet stoppen, doorspelen'.

Terwijl hij over hem heen boog, reikte Paderewski naar beneden met zijn linkerhand en begon een baspartij in te vullen. Daarna reikte zijn rechterhand om de andere kant van het kind heen en deed er nog een snelle obligatio bij.

Samen transformeerden de oude meester en de jonge beginnening een beangstigende situatie tot een wonderlijke creatieve ervaring. Het publiek was gebiologeerd.

Zo gaat het ook met de kracht van het universum.

Met de hulp van het Universum kan ons levenswerk echt prachtig worden.

Luister eens goed naar je de stem in je. En helemaal als je een grote prestatie tot stand wilt brengen. In je hart hoor je de stem van het universum die fluistert: 'niet stoppen, doorspelen'. Dat is je intuïtie.

Voel dan liefhebbende handen om je heen en weet dat deze sterke handen je levensconcert helpen spelen.

Het Universum wil je graag helpen om zo goed mogelijk tot je recht te komen. En het Universum zal je altijd helpen om je in liefde te leiden naar grootse dingen.

Schrijver onbekend.

Verzamelde nieuwsberichten

Drankje om erbij te horen

Door Ellen de Visser, gepubliceerd op 06 oktober 2009

In voetbalkantines, sporthallen en fitnesscentra gaan ze massaal over de toonbank: flesjes met sportdrink die tijdens of na de inspanning vocht en energie moeten leveren. De omzet van de drankjes bedraagt wereldwijd ruim 11 miljard euro en dat heeft alles te maken met slimme marketing, zegt Fred Brouns, biomedisch onderzoeker aan de universiteit van Maastricht. Want wie een rondje gaat hardlopen of een uurtje fitness, heeft geen aantoonbaar voordeel van zo'n drankje. 'Maar de consument koopt nu eenmaal graag een flesje dat de bekende atleet ook gebruikt. Dat streelt zijn ziel.'

Brouns (59) is deskundige op het gebied van topsport en voeding en verbonden aan de Nederlandse Academie voor Voedingswetenschappen. Hij begeleidde Olympische ploegen, het Nederlands voetbalelftal en individuele topsporters: atleten die zeer nauwgezet met hun voedsel- en vochtinname moeten omgaan. Voor die groep zijn sportdrankjes een uitkomst, zegt Brouns.

De afdeling humane biologie, waar hij werkt als programmaleider Health Food Innovation Management, deed onderzoek naar het effect van de drankjes. De conclusie luidt dat ze bij langdurig en intensief sporten waardevol zijn: ze regelen vochtopname en energietoevoer en kunnen tot minder vermoeidheid en betere prestaties leiden.

Maar het probleem is, zegt Brouns, dat het overgrote deel van die drankjes wordt genuttigd door mensen die niet of nauwelijks lichamelijk actief zijn. Maandag sprak hij daarover zijn bezorgdheid uit, op een symposium over gezonde voeding en gezonde dranken. Hij denkt dat de regelmatige consumptie van de suikerhoudende energiedrankjes door jonge kinderen bijdraagt aan de toename van overgewicht en diabetes op jongvolwassen leeftijd. 'Loop eens een voetbalkantine binnen op zaterdag, daar zie je jonge kinderen achter elkaar van die flesjes drinken. Ouders hebben geen idee hoeveel suiker erin zit.'

Brouns geeft er af en toe voorlichting over op middelbare scholen. Dan zet hij de flesjes op tafel, met daarvoor stapels suikerklontjes om de inhoud inzichtelijk te maken. Een doorsnee energiedrankje bevat twaalf suikerklontjes per flesje. 'Die kinderen kijken hun ogen uit.' De claims op de flesjes zijn niet onjuist, zegt hij. Extra kracht, extra energie, goed voor lichaam en geest; het is allemaal waar maar dan wel in een lijf dat die extra's ook nodig heeft. Voor een stevige fysieke inspanning zijn vocht en koolhydraten nodig, legt Brouns uit. Een atleet die veel zweet en weinig drinkt, krijgt problemen met de zuurstoefvoer naar de spieren en de doorbloeding ervan. Als de glucosevoorraad in de spieren en de lever opraakt, blijven alleen vetzuren over voor de energielevering, waardoor het prestatievermogen inzakt. 'In sporttermen heet dat de man met de hamer. Het is de wielrenner die in de Tour de France bij de finish op een col van de eerste categorie 10 minuten achterop is geraakt. Of de marathonloper die moet gaan wandelen omdat het niet meer gaat.'

Te veel vast voedsel eten kan leiden tot maag-darmproblemen, vooral bij hardlopen waarbij het maag-darmkanaal op en neer schudt. Water drinken is ook niet handig want dat wordt langzaam opgenomen en blijft dus heen en weer klotsen in de maag. De dorstlessers onder de sportdrankjes bestaan daarom uit water met een beetje suiker en soms wat zout. De suiker is van belang omdat die het tempo bevordert waarmee het water in de dunne darm wordt opgenomen. Door het zout houdt het lichaam het water langer vast. De andere categorie sportdrankjes, de energie- of hersteldrankjes, zijn een stuk zoeter en bevatten soms wel 150 gram suiker per liter. Van groot belang voor bijvoorbeeld topwielrenners, zegt Brouns, die tijdens een gemiddelde bergetappe in de Tour de France soms meer dan 8.000 calorieën verbranden. 'Dat kunnen ze onmogelijk allemaal met vast voedsel tot zich nemen, daarvoor is vloeibare energie noodzakelijk.'

Voor recreanten heeft al die extra energie weinig zin: ze sporten te kort en gaan niet diep genoeg om de energiereserves uit te putten en dan maakt een flesje sportdrank geen verschil. Maar de consument doet graag na wat de toppers doen en op dat principe, zegt Brouns, is de populariteit van de sportdrankjes gebaseerd. Hij vindt dat de fabrikanten zich de enorme consumptie door kinderen meer zouden moeten aantrekken. Ze vermelden weliswaar keurig het suikergehalte op de verpakking maar dat gaat aan de meeste ogen voorbij, weet Brouns. 'Je kunt je bovendien afvragen waarom er zoveel energie in moet zitten als meer dan 90 procent van de consumenten daar geen enkele baat bij heeft.' Natuurlijk is het de consument die kiest. 'Maar kinderen kunnen geen geïnformeerde keuze maken. En ze kijken op zoetheit. Er zit toch energie in, zeggen de ouders. Maar hun kinderen barsten van de energie en door daar nog meer aan toe te voegen, worden ze alleen dikker.'

Brouns vindt dat ook leraren lichamelijke opvoeding en sportdocenten de taak hebben om hun pupillen voor te lichten. Daarom schreef hij op verzoek van de Gymnastiek Unie een waarschuwing voor het gebruik van energiedrankjes tijdens de training. Het totale energieverbruik bij turnen is laag en dus is inname van energie dan niet nodig. Zijn advies: neem een yoghurt- of een melkdrankje.

Of ga zelf aan de slag, door water met wat limonadesiroop te mengen. Als hersteldrank is voor de meeste sporters magere melk of chocolademelk net zo goed als een prijzig flesje, zo blijkt uit recent wetenschappelijk onderzoek.

Onlangs zijn twee nieuwe types sportdrank geïntroduceerd: sportwater en vitaminewater. Brouns: 'De consument denkt vast dat daar meer in zit, maar dat is niet zo. Neem gewoon leidingwater. Je betaalt vooral voor de productie en het transport van zo'n flesje.'

Stem voor een GENTECHVRIJ logo

Wij,
burgers van Nederland, willen het recht en de keuze krijgen om te kiezen voor produkten/eten
zonder gentechbewerking. Wij vinden dit een groot gebrek aan informatie en het hooghouden
van de monopoliepositie van Monsanto en Bayer enz. Wij

constateren
dat de informatieverstrekking met betrekking tot eten en kleding (b.v. katoen uit india) zeer
tekort schiet

en verzoeken
de regering om net als Duitsland actie te ondernemen door een GENTECHVRIJ logo op de
markt te brengen. Zo weten consumenten wat ze eten en dragen.

www.petities.nl/petitie/stem_voor_een_gentechvrij_logo/

Promotie van lezers van de nieuwsbrief

Ik neem hierbij de vrijheid jullie een vraag te stellen.

*Misschien dat jullie mij kunnen helpen (of hebben jullie ideeën) een geschikte plek te vinden
voor mijn kleurrijke HarteKracht schilderijen. Per 1 november komen ze weer vrij om weer
ergens anders te hangen. Ik zou graag mensen willen inspireren met mijn kleurige schilderijen
en hen op deze manier terug te voeren naar het voelen, weg uit het hoofd terug naar de liefde
in hun hart. Ik heb zo'n 30 schilderijen in verschillende formaten, ze hangen nu in het
Wijkcentrum van Julianadorp om RestoVanHarte op de fleuren tot 1 november.
Ik zoek nu naar wegen om een flow te creëren in mijn creativiteit.
Ik heb gemerkt dat de energieën van mijn kleurrijke schilderijen via mijn website galerie niet
echt overkomt, je moet ze kunnen zien.*

Hartegroet,

Rana

www.a-rana-original.nl

