

# Nieuwsbrief voor de maand april



Spreuk van de maand:

***Niet wat ons wordt aangedaan  
Doet ons op- of ondergaan  
Maar onze wijze van ernaar kijken  
Zal ons verarmen of verrijken.***

\*\*\*\*\*

*Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief*

\*\*\*\*\*

**Een UITNODIGING voor jou als geïnteresseerde,  
In Den Helder houden we op zondag 11 april 2010  
Beurs voor Bewustwording Spiritualiteit & gezondheid**  
Locatie+adres: Hotel Den Helder Marsdiepstraat 2, 1784 AP  
Tijd: 11.00 – 17.00 uur. Entree € 5,00 (kinderen tot 12 jaar  
onder geleide, gratis).  
Consult: maximaal € 5,00  
**Voor informatie over de deelnemers en lezingen zie  
website [www.agaphe.nl](http://www.agaphe.nl)  
Email: [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)**



Tijdens de beurs zullen Anneke Bleeker, Catharina Lunow en Arend Schouw lezingen verzorgen.

**12.00 uur Catharina Lunow: Over Engelen gesproken  
13.30 uur Anneke Bleeker: Wie heeft er belang bij uw gezondheid?  
15.00 uur Arend Schouw: Demonstratie Psychometrie**

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 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!**

**Wil je in je omgeving iemand op de hoogte stellen van de beurs, schroom niet deze uitnodiging door te sturen.**

\*\*\*\*\*

## **Cursus Mindfulness**

### **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.

### **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 moeilijke 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.

### **Resultaten wetenschappelijk onderzoek mindfulness cursus**

Positieve resultaten van mindfulness beoefening 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.

### **Cursusprogramma mindfulness 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 over mindfulness en ruimte voor het uitwisselen van ervaringen.

**Wanneer:** Start dinsdag 13 april van 19.30 uur – 21.45 uur. 8 wekelijkse lessen.

**Waar:** Spiritueel centrum Innergiek, Koningdwarsstraat 146, 1781 LC, Den Helder

**Kosten:** € 200 voor de gehele cursus incl. cd

**Opgave:** [workshop@innergiek.nl](mailto:workshop@innergiek.nl) of tel. 06-42909061 of zie [www.innergiek.nl](http://www.innergiek.nl)

De lessen worden gegeven door Johannet van Hasz, Mindfulnessstrainer.

**Innergiek is aangesloten bij de VBAG en RBNG**

**Lidnr. VBAG: 2.040312A**

**Licentienr. RBNG: 909280**

**AGB-code: 90030237**

**Praktijkcode: 9009232**

\*\*\*\*\*

## **28 April Spirituele Samenkomst in het Slot Schagen**

Woensdagavond 28 april is er weer een spirituele samenkomst in het Slot Schagen.

Ditmaal is het thema: "Overgave".

De avond wordt zoals gewoonlijk gevuld met muziek, teksten en meditaties/visualisaties en is voor iedereen toegankelijk.

U wordt dan ook van harte uitgenodigd om deze avond bij te komen wonen.

In verband met de voorbereidingen is opgave gewenst.

Aanvang 20.00 uur

De bijdrage is 8 euro

Voor inlichtingen en/of opgave:

Elles Smit: 0228-511964

Ria Baak: 0224-533123

of e-mail: [menke@quickenet.nl](mailto:menke@quickenet.nl)

\*\*\*\*\*

### "De kracht van innerlijke rust"

Binnenkort start Ria Baak in Barsingerhorn weer een nieuwe serie van 5 bijeenkomsten "De kracht van innerlijke rust."

In een kleine groep (ten hoogste 6 deelnemers) komen onderwerpen aan de orde zoals: gedachten, emoties, zelfvertrouwen, loslaten, leven in het nu, en de invloed daarvan op (het verkrijgen van) de innerlijke rust.

De bijeenkomsten vinden plaats in een sfeer van vrijheid en respect voor elkaar.

Er zal o.m. gewerkt worden met diverse meditatie-, visualisatie-, en zelfhelingstechnieken.

De bijeenkomsten worden gehouden op de dinsdag- en/of woensdagavonden (afhankelijk van de belangstelling) van 20.00 tot ongeveer 22.00 uur.

Ook overdag is er, bij voldoende aanmeldingen, nog wat ruimte voor een groep.

De bijdrage is nog steeds 40 euro voor 5 bijeenkomsten.

Voor inlichtingen, aanmelding of het aanvragen van een persoonlijk consult:

Ria Baak, psycho-spiritueel begeleider

Tel.: 0224-533123 of e-mail: [menke@quickenet.nl](mailto:menke@quickenet.nl) of kijk op [www.nu-zijn.nl](http://www.nu-zijn.nl)

\*\*\*\*\*

Hierbij wil ik jullie aandacht vestigen op de workshop meditatieve zang en wandelen 14- 15- 16 mei 2010 in de Pelgrimshoeve Kafarnaum en de bossen van de Acht Zaligheden rond Vessem. (bij Eindhoven in de buurt).

Wandelen in een prachtige natuur, afgewisseld met meditatieve zang in de Pelgrimshoeve van broeder Fons.

Een ideale combinatie voor mensen die van wandelen houden met een stukje inkeer.

We lopen in totaal dat weekend 2x 4 km en een keer 10 km.

De algehele leiding is in handen van Marleen Melis, Truus van Wel verzorgt de workshop.

Voor meer informatie zie [www.dewandelmaat.nl](http://www.dewandelmaat.nl) en kijk dan bij workshop.

\*\*\*\*\*

Pinkster yoga weekend Ontspanning & Meditatie  
vrij 21 t/m ma 24 mei

Herken je het gevoel dat je altijd druk bent.

Nog even dit.. en nog even dat... waardoor je vergeet te genieten van het huidige moment.

In dit Pinksterweekend neem ik jullie mee op reis naar het eeuwige NU.

Een rustig lang weekend vol yoga, meditatie, bewustwording en handige tips om het NU te leven.

Yoga weekend Kom in je kracht 16 t/m 18 juli 2010

In dit actieve yoga weekend gaan we door middel van yoga houdingen, visualisaties, meditaties en affirmaties kennis maken met onze innerlijke kracht.

Ieder mens is uniek en krachtig op zijn of haar eigen manier.

De yoga houdingen helpen je om soepeler te worden en tegelijkertijd bewust te maken van je innerlijke kracht.

De visualisaties/meditaties helpen je te ontspannen, waardoor de gedachtestroom tot rust komt en er ruimte ontstaat voor nieuwe ideeën.

De affirmaties zorgen dat ervoor dat nieuwe ideeën en gedachte patronen in jezelf verankerd kunnen worden.

Kortom een weekend waarin we op een ontspannen en plezierige manier werken aan onszelf en onze innerlijke kracht.

midweek Body, Mind & Spirit 16 t/m 20 Aug. 2010

In deze midweek gaan we aan het werk met de thema's BODY, MIND & SPIRIT.

Elke dag wordt er vooral aan een thema gewerkt.

Kortom een midweek vol yoga, meditatie, visualisatie en volop bewustwording.

Tijdens het thema BODY wordt er gewerkt aan een krachtig en ontspannen lichaam.

Tijdens het thema MIND ga je op reis door je gedachtewereld en word je je bewust van oude patronen die mogen worden losgelaten.

Tijdens het thema SPIRIT ga je werken aan je ontvankelijkheid.

De weg naar spirit is geen rechtstreeks pad maar eerder iets dat zich ontvouwt.

Een weg waarbij je steeds meer je bewustzijn in het hier en nu brengt met de wetenschap dat alles ontstaat in het NU.

Voor meer informatie en prijzen kijk op [www.campspirit.nl](http://www.campspirit.nl) of voor een impressie van campspirit [www.campspiritimpressies.nl](http://www.campspiritimpressies.nl)

\*\*\*\*\*

## Promotie van de beursdeelnemers

\*\*\*\*\*

Hieronder staan enkele beursdeelnemers uitgelicht die over zichzelf vertellen (bijv. hoelang ze bezig zijn met het beoefenen van...), met welk doel en waarmee ze op de beurs staan. Nieuwsgierig geworden? Klik op de naam en je kunt verder lezen.

[Agnes Zaal](#)

[Esther Langelaan-Benschop](#)

[Ilma](#)

[Jaqueline Breen-Scholten](#)

[Klasien Wiersma](#)

[Marcel Oosterbeek](#)

\*\*\*\*\*

## Verzamelde nieuwsberichten

\*\*\*\*\*

Willen jullie op tijd je stukje wat je in de nieuwsbrief geplaatst wilt zien aan ons doorgeven? Onze nieuwsbrief wordt in de eerste week van de maand verzonden en halverwege de maand verzenden we een update. Als het ons lukt willen we soms een uitzondering maken om de nieuwsbrief eerder te maken. Ga hier echter niet vanuit!

\*\*\*\*\*

Heb je een boek geschreven en past het onderwerp binnen ons concept ook dan kunnen wij dit opnemen in onze nieuwsbrief.

\*\*\*\*\*

Met veel liefde plaatsen wij de teksten om je praktijk te promoten, je informatie, je workshops en andere activiteiten. Zonder jullie informatie kan de nieuwsbrief niet bestaan. Deze nieuwsbrief heeft als doel elkaar op de hoogte te houden en nieuwtjes uit te wisselen. Het is dan ook fijn om te merken dat de energie die wij stoppen om de nieuwsbrief te maken gewaardeerd wordt. Als nieuw item, willen wij reacties van cursisten of deelnemers van de activiteiten die je hebt georganiseerd, plaatsen in de nieuwsbrief.

\*\*\*\*\*