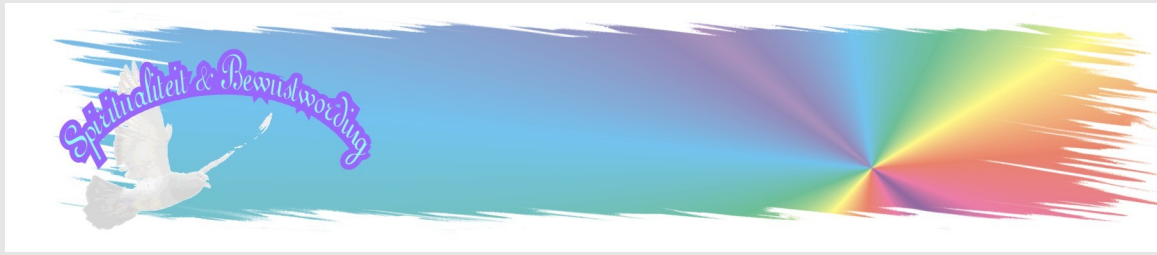


# Nieuwsbrief voor de maand januari



Spreuk van de maand:

**Het leven is zoals het is, u kunt het niet veranderen, maar u kunt uzelf veranderen.  
-- Hazrat Inayat Khan --**

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

## **Bewuste zwangerschaps cursus 'Contact met hart en ziel'...**

Niets is wonderlijker dan het krijgen van een kind. Je opent jezelf voor een nieuwe relatie; een relatie met verre gaande consequenties die je nu nog niet kunt overzien. Als je moeder wordt, laat je kind je je eigen jeugd opnieuw beleven. Het spiegelt je. Je wordt je er weer van bewust dat je zelf ook in je moeders buik hebt gezeten en je vraagt je misschien af hoe ze zich toen voelde en of ze met je praatte. Je wordt je bewust van de gevoelens die je voor je eigen moeder hebt, je vervulde en onvervulde verlangens die je had als kind - en nu nog hebt als volwassene. Je voelt de verantwoordelijkheid die je straks en nu al draagt voor je nog 'ongeboren kindje'.

Het is goed om tijdens je zwangerschap deze gevoelens de ruimte te geven en deze nieuwe dimensie in je leven bewust welkom te heten, vooral omdat je tijdens het dragen van dit nieuwe leven direct in contact staat met je essentie, je hart en je ziel. Deze zwangerschaps cursus is een prachtige gelegenheid om onder liefdevolle begeleiding in je kracht te komen staan, je op een diep niveau te verbinden met jezelf en je kindje en je in vertrouwen over te geven aan het proces van geboorte geven.

Deelname aan deze cursus kan vanaf het begin van je zwangerschap. Mijn advies is wel om *uiterlijk* de 28ste zwangerschapsweek te starten, zodat de cursus in zijn geheel gevolgd kan worden en er nog ruimte is om eventuele wensen voor de bevalling kenbaar te maken aan diegenen die bij dit proces betrokken zijn.

*Vijf bijeenkomsten op de maandagavond van 19.30 uur-21.30 uur, om de 14 dagen.*

*Maximaal 4 deelnemers per cursus.*

*Daar deze cursus met name gericht is op jezelf en je eigen zwangerschap, gaat het in principe altijd door (dus ook bij één, twee of drie aanmeldingen).*

Tijdens de 5 cursu'savonden gaan we dieper in op de volgende thema's:

**\* Het indalen van de ziel**

Wanneer begint het leven? / De allereerste waarneming / Bewust contact maken

**\* Je eigen ruimte**

Innerlijk ruimte maken / In balans blijven / Waar sta je nu? / Een nestje bouwen / Jij en je partner

**\* Moederlijk en innerlijk kind**

Jij en je moeder / Het innerlijk kind / Heel je kind / Projectie

**\* Geboorte geven**

Zielvol wachten op je weeën / De bevallingsreis / De geboorte en de kunst van het loslaten

**\* De periode na de geboorte**

De kennismakingsperiode / Borstvoeding / De opdracht van het kind / Zielvol contact na de geboorte / Nieuwetijdskinderen

Je bereid je bewust voor op de bevalling en het moederschap door middel van:

- visualisaties
- intuïtief tekenen & schrijven
- liefdevolle rituelen
- gerichte lichaams oefeningen en ademtechnieken
- bewegen op muziek
- het opstellen van een bevalplan
- etc. etc.

en informatie over:

- de helende werking van water
- werking van kleuren
- Feng Shui in de babykamer
- Bachbloesem
- edelstenen
- Aura-Soma
- de waterbevalling
- de vier elementen (aarde-water-vuur-lucht)
- etc. etc.

**De startdata van de zwangerschapscursussen voor 2010 zijn:**

**Maandag 4 januari 2010**

overige data: 18/1, 1/2, 15/2 en 1/3

**Maandag 15 maart 2010**

overige data: 29/3, 12/4, 26/4 en 10/5

**Maandag 17 mei 2010**

overige data: 31/5, 14/6, 28/6 en 12/7

**Maandag 23 augustus 2010**

overige data: 6/9, 20/9, 4/10 en 18/10

**Maandag 25 oktober 2010**

overige data: 8/11, 22/11, 6/12 en 20/12

Voor meer informatie en aanmelding: [www.vraia.nl](http://www.vraia.nl) of 06 - 20 88 25 30.

Een liefdevolle groet,  
Esther Langelaan-Benschop

\*\*\*\*\*

Beste mensen,  
Bij deze het nieuwe cursusprogramma voor Amsterdam en Den Helder, voorjaar 2010.  
Ik wens iedereen een liefdevol, ontspannen en inspirerend 2010 toe!

Warme groet,

Johannet van Hasz

### **Cursus intuïtieve ontwikkeling 1**

Een cursus voor iedereen die zijn of haar intuïtie effectiever wil leren gebruiken in het dagelijkse leven. De cursus wordt gegeven in Den Helder en Amsterdam. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- 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 waarnemen
- 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

Data: Start 13 januari 2010, tweewekelijks, 6 woensdagavonden: 13-1, 27-1, 10-2, 24-2, 3-3, 17-3

Tijd: 19.30 - 22.30 uur

Kosten: € 300 ineens of in 3 termijnen

Locatie: De Ruimte, Weesperzijde 79A, 1091 EJ, Amsterdam

Data: Start 19 januari 2010, tweewekelijks, 6 dinsdagavonden: 19-1, 2-2, 16-2, 2-3, 9-3, 23-3

Tijd: 19.30 tot 22.30 uur

Kosten: € 275 ineens of in 3 termijnen

Locatie: Spiritueel Centrum Innergiek

Koningdwarstraat 146, 1781 LC, Den Helder

### **Mindfulness training**

Van oorsprong is mindfulness bekend als boeddhistische meditatietechniek. Mindfulness, ook wel 'aandachtstraining' 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.

De kern van deze methode is aandacht, focus, zonder oordeel en in het hier-en-nu zijn. Met het beoefenen van mindfulness krijg je een aantal instrumenten in handen die je helpen om op een andere manier om te gaan met stress, maar ook met angst, depressie of pijn. 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.

Door aandacht te geven aan het hier en nu, zonder oordelen, vecht je minder tegen deze problemen. In plaats daarvan raak je bevriend met je eigen ervaring, ook op moeilijke momenten, en vind je manieren om je problemen te omarmen zodat ze in balans kunnen komen en mogelijk als vanzelf oplossen.

Van de cursisten wordt verwacht dat ze dagelijks thuis oefenen.

Data: Start 18 januari 2010, 8 maandagavonden wekelijks m.u.v. voorjaarsvakantie 22 febr.  
Tijd: 19.30 -21.30 uur  
Kosten: € 200 ineens of in 2 termijnen  
Locatie: Spiritueel Centrum Innergiek, Den Helder

### **Tarot workshop**

In deze workshop maak je spelenderwijs kennis met de Rider Waite tarot. Je leert de basisbetekenis en symboliek van de kaarten en eenvoudige legsystemen te gebruiken. Je leert hoe je de betekenis van de kaarten kunt combineren met je intuïtieve ingevingen.

Data: zondag 21 maart 2010

Tijd: 10.30 uur tot 16.30 uur

Kosten: € 75 inclusief Rider Waite tarotkaarten

Locatie: Spiritueel Centrum Innergiek, Den Helder

Docent: Alle trainingen worden gegeven door Johannet van Hasz, mindfulness-trainer, spiritueel coach en natuurgeneeskundig therapeut

Praktijk Innergiek is aangesloten bij de VBAG 2.040312A

Voor aanmelding of info: [workshop@innergiek.nl](mailto:workshop@innergiek.nl) [www.innergiek.nl](http://www.innergiek.nl)

\*\*\*\*\*

### **Crystaljoy**

#### **Bewust-zijn van je gedachte-kracht en nieuwe intenties voor 2010!**

Als je graag eens uit de maalstroom van negatieve gedachten en overtuigingen wilt komen maar je weet niet hoe. Voor het bewust worden van je gedachte kracht en hoe dat je leven en omgeving beïnvloedt. Kun jij zelf je leven positief beïnvloeden? Ben jij wat je denkt en hoe ga je daar mee om? Ben jij je bewust dat jij de verandering kunt zijn in je eigen leven? Ben je bereid om nieuwe intenties neer te zetten voor jezelf en daar aan te werken? Wil je graag het nieuwe jaar positief beginnen ?

Dan is dit misschien iets voor jou?!

In een cursus van 3 avonden zal er specifiek aandacht geschonken worden aan herkennen van je overtuigingen en wat dat voor invloed op je heeft. Overtuigingen loslaten en er positieve gedachten voor in de plaats zetten en nieuwe intenties neerzetten . Er wordt gebruik gemaakt van meditatie oefeningen, ademhalings technieken en visualisaties.

Minimaal 4 maximaal 8 deelnemers.

Prijs : € 55,- p.p.

Data : 20 jan, 3 en 17 februari.

Aanvang 19.30 , einde 21.30

Mocht je interesse hebben kun je je opgeven via :

[info@crystaljoy.nl](mailto:info@crystaljoy.nl) of bel 0630882144

Vanaf 30 dec. tot 16 jan. ben ik in het buitenland maar zeker per email bereikbaar!

Harte knuffel,  
Carina

\*\*\*\*\*

### **Cursus Dialoog met je gids**

26 januari start in De Engelbak in Alkmaar weer een cursus "dialoog met je gids".

In vier avonden leren communiceren met je gidsen via automatisch schrift en nog veel meer? Geef je dan op voor de cursus "dialoog met je gids". Ellen Engelman (bekend van de beurzen van Spiritueel West Friesland) leert je hoe je zelf het contact kunt leggen met je gids(en) en dat kan concretiseren in geschreven tekst. De verbinding met je gidsen en hun onvoorwaardelijke liefde, maakt dat deze cursus veel meer is dan een stukje kennisoverdracht.

Het verandert je leven!

Data: dinsdagavond 26 januari, 9 en 23 februari en 9 maart.

Aanvang: 20.00 uur

Locatie: De Engelbak, Alexander Flemingstraat 5, Alkmaar

Kosten: 125 euro, incl. syllabus en consumpties.

Ellen Engelman

*certified practitioner THE RECONNECTION*

Utrechtseweg 66, 3818 EN Amersfoort

Alexander Flemingstraat 5, 1821 BK Alkmaar

06 10573117

[www.ellen-engelman.nl](http://www.ellen-engelman.nl)

\*\*\*\*\*

### **The Life Senses terecht voor een persoonlijke reading**

Lieve mensen,

Zomaar weer een jaar voorbij, met hopenlijk voor jullie allen, met vele nieuwe inzichten, openbaringen, liefde en geluk.

Het leven heeft ook dit jaar ons willen helpen door middel van lessen, helaas worden de lessen niet allemaal begrepen door ons en soms wordt het leven dan zwaar.

Het fijne is dat er dan mensen zijn die jou de lessen mogen "verklappen".

The Life Senses kreeg deze eer door middel van helderziende waarnemingen.

wij zijn allemaal in een prachtig lichaam geboren waarin we onze zintuigen ten volle mogen benutten als we er helemaal klaar voor zijn.

We hebben een prachtig geschenk gehad van Moeder Aarde die jij en ik allemaal bij ons dragen, ons "derde oog",

deze laat je kijken in de toekomst en laat je zien met welke lessen je te maken hebt en hoe je deze kunt gebruiken en oplossen.

Deze lessen zorgen voor meer inzichten in wie je bent en waar jij je liefde en overvloed van Moeder Aarde vandaan kunt halen.

En het allerbelangrijkste ...wat is jou taak hier?

Wat maakt jou leven zinvol?

Ik mag een stukje van de sluier oplichten door middel van dit "derde oog".

Vanaf heden kun je bij The Life Senses terecht voor een persoonlijke reading, deze is discreet en 100% zuiver.

Zij laten je valkuilen zien en waarom sommige wensen nog niet uit zijn gekomen, en wijzen je het goede pad.

Tijd : op afspraak

Prijs 2009: € 29,- (inclusief koffie/thee en....vele nieuwe inzichten met een nieuw begin)

Tel: 06-40747464

Wij wensen jullie een prachtig mooi liefdevol 2010 toe.

Heel veel liefs van Karin en Max

\*\*\*\*\*

Woensdag 27 januari organiseren Elles Smit en Ria Baak weer **een Spirituele Samenkomst** in het Slot Schagen in het centrum van Schagen.

De avond zal gevuld worden met mooie muziek, teksten en meditaties.

Het thema van de avond is "Kiezen voor het Licht".

We eindigen met een meditatie die helend is voor onszelf, onze omgeving en de wereld.

Iedereen is van harte welkom!

Aanvang is 20.00 uur en de avond duurt tot ongeveer 22.00 uur.

De bijdrage is 8 euro per persoon.

Opgave is in verband met de voorbereidingen gewenst.

Voor opgave en/of inlichtingen:

Elles Smit: 0228-511964

Ria Baak: 0224-533123

\*\*\*\*\*

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.

\*\*\*\*\*

Op de beurs willen wij een tafel vrij gaan maken waar je je boeken kunt ruilen waarmee je een ander een plezier mee kunt doen. Uiteraard zijn dit boeken die met thema's te maken hebben die je op de beurs terug vind.

Ella heeft een aantal boeken beschikbaar gesteld en deze kun je aantreffen op de tafel. Is er een lezer van de nieuwsbrief die op de beurs deze boekenstand wil onderhouden en verzorgen? Heb je andere ideeën dan horen wij dat graag van je.

\*\*\*\*\*