

## **NIEUWSBRIEF**

# Middelpunt.

De afgelopen zomer heb ik mijn best moeten doen om het goed te hebben in mijn kleine wereld. De vliegcramp, de oorlogen, de conflicten, de dreiging en polarisatie maken mij onrustig en bezorgd. Ik dreig ontmoedigd te raken en eigenlijk wil ik het op een zuipen zetten om mijzelf te verdoven.

Ik heb mij geconcentreerd op mijn tuin, de poes, mijn man en alle liefdevolle dingen om mij heen. Op deze manier lukt het mij om in mijn middelpunt te blijven. Ik verheug mij er op om weer te beginnen met het werken aan lichaamsbewustzijn, want als ik anderen voeding geef, dan geef ik mijzelf voeding. Het aanbod wat hieronder staat, gaat over aandacht en liefde voor jezelf om in je eigen middelpunt te blijven.

## **”Geef jezelf een adempauze”**

Training lichaamsbewustzijn door yoga, meditatie en mindfulness In de les leer je om jouw aandacht te richten op je ZELF. Je leert je automatische reacties kennen omdat je bewust wordt van je gedachten en gevoelens. Je lichaam helpt je daarbij. Oefeningen waarbij we de spieren rekken en de gewrichten los draaien maken ruimte in het lichaam, geven ruimte in je geest en ontwikkelen lichaamsbewustzijn. De



Renée Smits Elzendweg 5 6617 AV Bergharen  
telefoon: 0487 561144 e-mail: remsmits@upcmail.nl  
Rabobank rek. nr. NL81RABO 01215 37 269 KvK nr. 09 1204 88

[www.desmitse.nl](http://www.desmitse.nl)

meditatie aan het eind van de les helpen je om in rust onder ogen te zien wat er leeft in je. Je leert aanwezig te zijn in het Hier-en-Nu. De cursus is een onderhoudsbeurt, want door wekelijks aandacht te besteden aan lichaam en geest, heel jij je ZELF. Een wens van mij is dat de lessen een vervolg hebben in je dagelijkse leven en dat je bewustzijn ontwikkelt over jezelf en de reacties van je lichaam op het leven, zoals het op je afkomt.

**Tijdstip:** maandag, dinsdag en donderdagavond van 20.00 tot 21.15 uur. Woensdagochtend van 9.15 tot 10.30.

**Maandagavond:** 1-8-15-22-29 september/6-13-Herfstvakantie-27 oktober/3-10-17-24 november

**Dinsdagavond:** 2-9-16-23-30 september/7-14-Herfstvakantie-28 oktober/4-11-18-25 november  
Woensdagochtend.: 3-10-17-24 september/1-8-15-Herfstvakantie-29 oktober/5-12-19-26 november

**Donderdagavond:** 4-11-18-25 september/2-9-16-Herfstvakantie-30 oktober/6-13-20-27 november

Kosten: € 9,50 per les. Voor 12 lessen € 114. Bij aanvang van de cursus ontvang je een factuur.

## Persoonlijke coaching of cursus in kleine groep.

**Doel:** Je leert om te gaan met je gedachten en gevoelens in je dagelijkse leven, zodat je gezond en effectief met je energie omgaat.

**Inhoud:** De coaching/cursus werkt er naar toe dat je na vijf bijeenkomsten zoveel mogelijk zelf kan doen om rust te creëren in je hoofd. Door gesprek, visualisaties en oefeningen krijg je zicht op je eigen

beperkende gedachten, die jou onrustig maken en je leert er mee omgaan. In de weken tussendoor kan je oefenen en dat wat je tegenkomt is materiaal voor de cursus.

Ik zal gebruik maken van mijn kennis van mindfulness, de chakra's en hoog sensitiviteit.

De mindfulness leert je om aandacht te richten en aanwezig te zijn in het Hier-en-Nu. In plaats van dat je gedachten en gevoelens met jou op de loop gaan, leer je om in jouw centrum te zijn en om te gaan met deze gedachten en gevoelens.

De chakra's helpen je -om je eigen ruimte in te nemen-te genieten en plezier te maken-je doelen te stellen en te halen-je hart te openen voor je zelf en je omgeving-jezelf uit te spreken-je intuïtie te vertrouwen-je te verbinden met het universum.

Omgaan met hoog sensitiviteit leert je te aarden, jezelf energetisch af te grenzen en jezelf energetisch schoon te maken.

Hoe gaan we daarmee aan de slag? Mijn specialisme is training van lichaamsbewustzijn dus ik zal lichaamswerk gebruiken en tevens meditatie en visualisaties, oefeningen en we zullen huiswerkopdrachten doen.

**Opzet en kosten:** De coaching /cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van twee uren. De kosten zijn €50 per bijeenkomst in een persoonlijke coaching en €40 in een groepstraject.



Renée Smits Elzendweg 5 6617 AV Bergharen  
telefoon: 0487 561144 e-mail: [remsmits@upcmail.nl](mailto:remsmits@upcmail.nl)  
Rabobank rek. nr. NL81RABO 01215 37 269 KvK nr. 09 1204 88

[www.desmitse.nl](http://www.desmitse.nl)

## Massage/healing

Mijn massages zijn afgestemd op ieder individu. Door de aanraking en de aandacht is er doorstroming van de meridianen, verbinding van de chakra's, zodat je weer één geheel voelt. Het feit dat je komt is een daad van liefde voor jezelf. Deze zomer lag ik in de Griekse zee te dobberen en neuriede

See me,  
Feel me,  
Touch me,  
Heal me,

En daarna dacht ik "ja dat is wat ik doe; I see you, I feel you, I touch you, I heal you".

## Stiltedag

In deze tijd verdwijnt veel in de waan van de dag. Een Stiltedag bij de Smitse houdt in dat ik je bondgenoot word in de stilte. Ik neem je mee op een stiltewandeling in een oud rivierduin. In de sauna ben je alleen; je lichaam reinigt zich en je geest wordt leeg. De lichaasmassage verwijdert verdere gifstoffen uit je lichaam en heelt de geest. Een dag bij de Smitse betekent ook jezelf laten verwennen met een lekkere lunch en er staan verse bloemen.

Opgave [www.desmitse](http://www.desmitse) – 0487-561144

Als je deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen,  
mail dan naar [remsmits@upcmail.nl](mailto:remsmits@upcmail.nl)