

NIEUWSBRIEF

Sneeuwkllokje

Bij mij in de tuin zie ik al sneeuwkllokjes. Zij staan voor mij symbool voor doorzettingsvermogen. Als alles nog stil is in de natuur en er zelfs nog sneeuw ligt en het koud is, zie je die kleine kopjes al boven komen. Onverstoorbaar, trouw, hoe het ook met de wereld is en hoe het ook met mij is. Ooit zag ik krokussen in het gras door het raam, terwijl ik op de bank binnen zat bij het haardvuur, en ik was boos op die krokussen, want mijn zus was overleden in dat najaar en ik vond het een verraad dat deze krokussen zomaar door gingen met het leven. Dat mocht niet van mij. Alles moest immers tot stilstand komen, net als haar leven. Gelukkig gaat de tijd voort en zijn de sneeuwkllokjes symbool van het leven wat steeds doorgaat, ongeacht alles. In deze nieuwsbrief staan de activiteiten voor de komende tijd. De vier yogagroepen lopen door en men kan zich weer opgeven voor het nieuwe seizoen. Hieronder staan de nieuwe data. Het afgelopen half jaar gaf ik persoonlijke coaching HSP (High Sensitive Person) gegeven en ik ga daarmee door. Daarnaast zou ik het leuk vinden om weer een groepje te starten voor Mindfullnes aan de hand van het boekje van Marthe van der Noordaa Een Zucht van verlichting. Het is mogelijk om je daarvoor op te geven.

Diepgang in je leven

Mindfulness, training voor je dagelijkse leven.

Deze studie- en bezinningsgroep zal gaan over de dagelijkse dingen van het leven, die je bezig houden. Ze zijn jouw werkelijkheid. Met deze werkelijkheid ben je aan het strijden, aan het onderhandelen, of je droomt er van weg. Maar je merkt dat je met vragen blijft zitten.

Tenminste, zo gaat het bij mij. Steeds als ik denk, dat ik het gevonden hebt, dan duiken er weer vragen op.

Om de drie weken komen we bij elkaar. Dan bespreken we, wat je in je leefsituatie bent tegengekomen en vooral dat wat je helpt om bij jezelf te blijven, en de patronen in je denken en handelen, die je in de weg staan. We doen oefeningen, visualisaties en meditaties en deze brengen je lichaamsbewustzijn. Het boekje is ons spoorboekje.

Marthe van der Noordaa “Een zucht van verlichting” €7

Totale aanwezigheid in het dagelijkse leven € 16,90

ISBN 978902596087

Hoe?

In vijf bijeenkomsten staan gebruiken we de tekst uit het boekje om stil te staan bij jouw persoonlijke weg naar het creëren van stilte en diepgang in je leven. Behalve dat we in gesprek zijn, gebruiken we meditaties en visualisaties en lichaamsoefeningen. In een paar extra bijeenkomsten kan je de meditatie en mindfulness training verdiepen en zijn we niet in gesprek.

De data bepalen we in overleg met de groep. Deze bestaat uit ongeveer 5 personen.

“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 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.

Door Pasen, Pinksteren, Koningsdag en Hemelvaart wijken de maandag- en donderdaggroep af in duur en kosten.

Data:

Maandagavond: 30 maart/13-20 april/11-18 mei/1-8-15 juni.

8 Lessen. Kosten €76,00

Dinsdagavond: 31 maart/7-14-21-28 april/12-19-26 mei/2-9-16 juni.

11 Lessen. Kosten €104,50.

Woensdagocht.: 1-8-15-22-29 april/13-20-27 mei/3-10-17 juni.

11 Lessen. Kosten €104,50.

Donderdagavond: 2-9-16-23-30 april/21-28 mei/4-11-18 juni.

10 Lessen. Kosten €95,00.

Kosten: € 9,50 per les. 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 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.



*Renée Smits Elzendweg 5 6617 AV Bergharen
telefoon: 0487 561144 e-mail: remsmits@upcmail.nl
Rabobank NL81RABO0121537269 KvK nr. 09 1204 88*

www.desmitse.nl

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.

www.desmitse.nl of 0487-561144

[Kijk ook eens op de facebook pagina](#)

Als je deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen, mail dan naar remsmits@upcmail.nl