

NIEUWSBRIEF

Leegte

In de lessen van de cursus "Geef jezelf een Adempauze " willen de mensen het liefst meteen gaan liggen. Zo groot is hun verlangen naar rust. Ze willen loslaten, even geen controle hebben, even niet beschikbaar zijn, even niet op je hoede zijn en helemaal tijd voor jezelf nemen. Ik vind het fijn om met de Smitse mensen gelegenheid te geven om de leegte in te gaan. Hieronder een aantal activiteiten, die gecontinueerd worden.

Stiltedag

Ritme in je leven is belangrijk. De vaste punten geven je ankers in de dagelijkse hectiek. Toch is het goed om daar af en toe even uit te stappen. Een mooie gelegenheid voor rust en stilte is de bezinningsdag; een dagdeel of een hele dag, waarin je tijd neemt voor een stiltewandeling, sauna , energetische massage en een heerlijke lunch.

Kijk voor impressies op www.desmitse.nl

Omgaan met hoog sensitiviteit.

Het kan zijn dat je in je leven worstelt met het snel oppikken van signalen van anderen en daardoor verward raakt, s 'avonds totaal moe bent van alle indrukken, niet tegen drukke feestjes kunt of markten en warenhuizen.

Het zou kunnen zijn dat je een hoog sensitief persoon (high sensitive person HSP) bent, zonder dat je dat weet. Je kan met mij gaan ontdekken, wat hoog sensitief betekent in jouw leven in een traject van vijf bijeenkomsten. Je leert omgaan met je lichaamssignalen, je leert aarden, begrenzen, je ruimte innemen en vooral accepteren dat je HSP bent.

Cursus “Geef jezelf een adempauze”

Training door yoga, mindfulness en lichaamsbewustzijn.

Je lichaam is de eerste, die aangeeft, dat er spanning is.

Spanning is gezond. Een snaar in de juiste spanning geeft de mooiste klank. Een mens moet echter ook kunnen ontspannen om de mooiste klank te krijgen. Oefeningen, waarin we de spieren rekken en de gewrichten los draaien maken ruimte in het lichaam en grappig genoeg ook in de geest. De meditatie aan het eind van de les helpen je in rust onder ogen te zien, wat er leeft in je. Je leert aanwezig te zijn in het hier-en-nu. Dat heet mindfulness.

De cursus is een onderhoudsbeurt want wekelijks besteed je aandacht aan je lichaam en geest en daarmee aan heling van jezelf. Een wens van mij is, dat de lessen een vervolg hebben in je dagelijkse leven. Dat je



Renée Smits Elzendweg 5 6617 AV Bergharen
telefoon: 0487 561144 e-mail: remsmits@upcmail.nl
Rabobank rek. nr. 1215 37 269 KvK nr. 09 1204 88

www.desmitse.nl

bewustzijn ontwikkelt op jezelf en de reacties van je lichaam op het leven, zoals het op je afkomt. In die zin is het een training.

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

Data:

Maandagavond: 24-31 maart/7-14 april-Pasen-vac./5-12-19-26 mei/2 juni. € 85,50

Dinsdagavond: 25 maart/1-8-15-22 april-vac./6-13-20-27 mei/3 juni. € 95,50

Donderdagavond: 27 maart/3-10-17-24 april-vac./8-15-22 mei-hemelv./5 juni. € 85,50

Woensdagochtend: 26 maart/2-9-16-23 april-vac./7-14-21-28 mei/4 juni. € 95,50

Kosten € 9,50 per les van een uur en een kwartier. Opgave twee weken vóór aanvang.

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