

## ***NIEUWSBRIEF***

# Voorjaar

De Lente begint te kriebelen. In deze nieuwsbrief staan de data voor de derde cyclus van de cursus 'Geef jezelf een adempauze'. Ook vertel ik iets over hoog gevoeligheid en de mogelijkheid voor coaching voor hoog gevoelige mensen.

Ik ontvang je graag voor een helende massage en ik heb heerlijke oliën gekocht om je te verwennen. Op deze manier maak je een moment van rust en bezinning.

## Cursus "Geef jezelf een adempauze"

Training lichaamsbewustzijn door yoga, mindfulness en meditatie.

In de les leer je om jouw aandacht te richten op je ZELF. Liefdevol zijn voor je ZELF.

Je leert je automatische reacties kennen, omdat je bewust wordt van je gedachten en gevoelens. Dat kunnen belemmerende gedachten zijn. Oefeningen, waarin we de spieren rekken en de gewrichten los draaien maken ruimte in het lichaam en in de geest en geven je lichaamsbewustzijn. 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 door wekelijks aandacht te besteden aan je lichaam en geest heel jij jezelf. Een wens van mij is, dat de lessen een vervolg hebben in je dagelijkse leven en dat je bewustzijn ontwikkelt over jezelf en over de reacties van je lichaam op het leven, zoals het op je afkomt. In die zin is het een training. Het resultaat is dat je ruimte schept in je zelf en daardoor in jouw leven.

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

Data:

Maandagavond: 21 maart - Pasen/4-11-18-25 april/Vak.-9 mei - Pinkst.-23-30 mei. 9 Lessen. € 87,75

Dinsdagavond: 22-29 maart/5-12-19-26 april /Vak.- 10-17-24-31 mei/ 7 juni. 11 Lessen. € 107,25

Woensdagochtend: 23-30 maart/6-13-20-april/ Koningsdag-Vak.-11-18-25 mei/1-8 juni. 10 Lessen. € 97,50

Donderdagavond: 24-31 maart/7-14-21-28 april/ Vak.-12-19-26 mei/ 2-9 juni. 11 Lessen. € 107,25

Kosten: € 9,75 per les van een uur en een kwartier. Totaal € 117

Ik stuur een digitale factuur.

Opgave: 0487-561144 of remsmits@upcmail.nl

## Hooggevoeligheid

Hoog gevoelige mensen zijn mensen die alles sterk waarnemen. Ze worden ook wel HSP genoemd ofwel High Sensitive Person. Het zijn vaak mensen die intensief leven en soms overspoeld kunnen raken door zowel positieve als negatieve indrukken. Hoog gevoeligheid heb je je hele leven lang. Je kan profijt hebben van deze eigenschap, maar je kan er ook last van hebben.

Klachten kunnen zijn  
Overgevoeligheid voor geluiden  
Niet tegen mensenmassa's kunnen, stadsdrukke, speeltuin, de kermis  
Negatieve energie van anderen of omgeving overnemen  
Pijn van anderen kunnen voelen  
Last van onrechtvaardigheidsgevoelens  
Vermoeidheid, slapeloosheid en rustloosheid

Hoog gevoelige mensen houden van harmonie en eenheid. Ze weten intuïtief wat een ander nodig heeft en willen dit de ander ook graag geven. Maar sommigen gaan hierbij over hun grenzen en doen zichzelf tekort. Je merkt het bijvoorbeeld dat je met een leeggezogen gevoel thuiskomt na een drukke dag met veel contacten en veel mensen om je heen. Sommige mensen hebben dat ook na een dagje in de stad shoppen. Uiteraard zijn al die indrukken vermoeiend, maar sommige mensen kunnen daar slechter tegen dan anderen. Wat je misschien ook herkent is, dat je je bij sommige mensen fijn voelt en op je gemak, ook al ken je ze niet goed. In de aura zit energie en energie is een trilling. Soms voelt deze trilling prettig aan voor jou, want jij hebt weer je eigen trilling. Met het hoofd en het rationele denken ken je mensen wel of niet en zijn het bekende of onbekende mensen, maar we zeggen dan ' intuïtief voelt deze persoon prettig aan, hoewel ik deze persoon cognitief niet ken '. Andersom kan dus ook. "Je hebt geen goed gevoel bij iemand "

In de cursus/coaching besteed ik aandacht aan vaardigheden, die je helpen om je energiehuishouding op peil te houden en die te maken hebben met de aura of je energiesysteem of je trilling.

De vaardigheden zijn Aarden, Begrenzen en Schoonmaken.

Cursus of persoonlijke coaching: Omgaan met hoog gevoeligheid

In vijf bijeenkomsten leer je de vaardigheden om met hoog gevoeligheid om te gaan. We gaan in gesprek, doen lichaamswerk en meditatie en visualisatie en je leert vanuit jouw praktijkervaring in het dagelijkse leven. Tussendoor oefen je met bewustwording en gedragsverandering.

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