

NIEUWSBRIEF

Donkerte

De dagen worden korter en de nachten worden langer. We gaan de donkerte in, maar je weet zeker dat er een zonnwende komt en dat het licht weer terugkomt. Soms echter is het donker binnen in je en denk je dat het nooit meer over zal gaan. Ik leerde ooit van een wijs persoon, dat het enige dat mij te doen stond, " was om de donkerte in mij te laten...te dragen...te verdragen...er ruimte aan te geven...er niets aan te willen doen.." en wat er gebeurde was dat het lichter werd en dat vond ik heel bijzonder. Het ging om vertrouwen. In deze nieuwsbrief staat wat ik voor je kan betekenen in het vinden van een rustmoment voor je zelf.

Stilte

Je kan je zelf of een ander een energetische massage cadeau geven. Een moment van rust, wat je kan uitbreiden met sauna of met een stiltewandeling in het mooie natuurgebied van Bergharen. In gezamenlijk overleg kan je een arrangement samenstellen precies zoals jij het wilt. Je geeft jezelf licht.

www.desmitse.nl

Kerst-Inn

Op zondag 7 december vindt de Kerst Inn plaats in de Zandloper in Bergharen van 11.00 tot 16.00 uur. Ik zal daar staan met De Smitse om informatie te geven over Mindfulness en over Hoogsensitiviteit en de mogelijkheden voor begeleiding hierin. Ik heb cadeaubonnen met een aantrekkelijke kerstkorting en mijn CD met vijf meditaties kan een geschenk zijn voor een ander.

In mijn kraam staat mijn vriendin Monica van Leent-Bergkamp en ik laat haar aan het woord:

" Tijdens de Kerst Inn in Bergharen op 7 december sta ik met mijn mozaïekwerkstukken in de kraam van De Smitse. Mozaïek ter inspiratie voor je eigen werk, dat je kunt maken tijdens de vrijwerken bijeenkomsten in mijn atelier Bits & Pieces in Wijchen "

Mindfulness en Hoogsensitiviteit

Persoonlijke coaching of cursus in kleine groep

Het doel van de cursus is om goed om te gaan met gedachten en gevoelens in je dagelijkse leven zodat je gezond en effectief omgaat met je energie. De cursus werkt er naar toe dat je na vijf bijeenkomsten zoveel mogelijk zelf kan doen. Bij aanvang gaan we rust creëren in je

hoofd door oefeningen en meditatie. Door gesprek krijg je zicht op de gedachten en gevoelens die jou onrustig maken. Je leert hoe daar mee om te gaan. In de cursus zal ik gebruik maken van mijn kennis van mindfulness, mijn kennis van hoog-sensitiviteit en wat ik weet van de chakra's. Ik ga dat nader uitleggen:

De Mindfulness leert je om je aandacht te richten en aanwezig te zijn in het hier-en-nu. In plaats er van dat jouw gedachten en gevoelens met jou op de loop gaan, leer je om in je centrum te zijn en om vruchtbaar gebruik te maken van je gedachten en gevoelens.

De chakra's helpen je om je eigen ruimte in te nemen, om te genieten, je zelf doelen te stellen en die te behalen, je hart te openen voor jezelf en je omgeving, je zelf uit te spreken, je intuïtie te gebruiken en je te verbinden met het universele.

Het omgaan met hoog sensitiviteit leert je te aarden, jezelf energetisch te beschermen en jezelf energetische schoon te maken. Hoe gaan we daarmee aan de slag? Mijn specialisme is lichaamswerk en meditatie en dat zal ik inzetten tijdens de cursus.

'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 helpt 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



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

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 dat 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 december/12-19-26 januari/2-9-voorjaarsvakantie-23 februari/2-9-16 Maart

Dinsdagavond: 2-9-16 december/13-20-27 januari/3-10-voorjaarsvakantie-24 februari/3-10-17 maart

Woensdagochtend: 3-10-17 december/14-21-28 januari/4-11-voorjaarsvakantie-25 februari/4-11-18 maart

Donderdagavond: 4-10-18 december/15-22-29 januari/5-12-voorjaarsvakantie-26 februari/5-12-19 maart

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

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

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