

NIEUWSBRIEF

Volheid

De afgelopen zomer was in haar volheid aanwezig. Ik heb haar helemaal omarmd en ingenomen. Voldaan, gebruid en met de zon nog in mijn lijf geef ik mij over aan het ritme van werk en leven. In volle rust ben ik mijn activiteiten gestart. Er lopen vier groepen voor de cursus "Geef jezelf een adempauze" en twee trajecten op maat "Omgaan met hoog sensitiviteit". Het is nu mogelijk om je aan te melden voor de cursussen die in november starten. Daarnaast is de helende, intuïtieve en energetische massage om je lichaamsbewustzijn te verhogen, een belangrijke pijler van mijn praktijk. De vaste klanten hebben de eerste massages al achter de rug.

In deze nieuwsbrief wil ik je informeren over de mogelijkheden om in het komend seizoen aandacht aan jezelf te geven.

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 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.



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

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

Data:

Maandagavond: 2-9-16 dec./13-20-27 jan./3-10-17-24 feb./3-10 maart

Dinsdagavond: 3-10-17 dec./14-21-28 jan./4-11-18-24 feb./4-11 maart

Donderdagavond: 5-12-19 dec./16-23-30 jan./6-13-20-27 feb./6-13 maart

Woensdagochtend: 4-11-18 dec./15-22-29 jan./5-12-19-26 feb./5-12 maart

Kosten € 9,50 per les van een uur en een kwartier. Totaal € 114

Opgave bij voorkeur vóór de zomervakantie en uiterlijk 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