



In dit nummer:

Inleiding	1
Hoe verschillen de meditaties bij mij, met meditaties elders ?	1
Wat zijn hersengolven en hoe werken ze ?	1
NIEUW natuurmeditaties	1
NIEUW Volle maan meditatie Bloedmaan Maansverduistering	2
Terugblik Workshop : De boog kan niet altijd gespannen staan : In welke spiraal zit jij ?	2
Datums om te onthouden	2
Quote van de maand	2

Dag allemaal,

De groepen zijn inmiddels van start gegaan. Wat is het toch heerlijk om weer met jullie samen te mediteren. Het is toch een groot verschil als je alleen mediteert of in groep. In een groep heb je de kracht van de groep, trekt de groep je mee in de hogere energieën en kan je makkelijker contact maken met je ware zelf, je onderbewustzijn, je ziel...

Hoe verschillen de meditaties bij mij, met meditaties elders ?

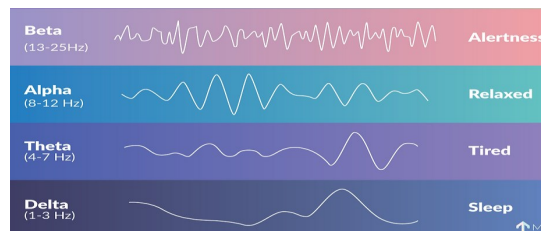
Hiervoor eerst wat uitleg over de hersengolven . Hierin onderscheiden we Beta, Apha, Theta en Delta.

Beta-golven zijn snelle hersengolven die je produceert wanneer je actief bent en je aandacht op de buitenwereld gericht is. Het is je normale staat van denken, zoals tijdens het oplossen van problemen en je dagelijkse bezigheden. Het is je wakkere staat.

Alpha-golven zijn golven die ontstaan door ontspanning. Deze nemen we waar wanneer we naar rustige muziek luisteren, we dagdromen of in lichte meditatie zijn. Als je alleen mediteert zit je vaak in alfa.

Theta-golven zijn nog tragere golven. Deze zorgen ervoor dat je in een diepe meditatie gaat, In deze staat kan je contact maken met je onderbewustzijn, je intuïtie. In deze staat kan je vaak helder zien, inzichten krijgen in bepaalde processen, enz... Als je vaak genoeg in theta bent versterk je je intuïtie.

Delta-golven komen voor bij diepe slaap. Dan ben je je niet meer bewust van je verbinding, maar deze is er wel nog. In Delta verwerken we vaak gevoelige zaken en vindt heling plaats als we er nu bewust van zijn of niet. Soms herinneren deelnemers hun meditatie niet, maar dit wil niet zeggen dat er niets gebeurt is. Zij zijn dan even in Delta gegaan waardoor het onderbewuste zonder het bewuste de taak kan uitvoeren en heling makkelijker kan plaatsvinden.



Tijdens de meditaties die ik begeleid breng ik jullie naar Theta . Ik doe dit via de toon van mijn stem, de zinnestjes die ik zeg, maar ook via de binaural beats en de herz-muziek die ik tijdens de meditaties opzet. Deze zorgen ervoor dat je makkelijker in Theta komt en je makkelijker contact kunt maken met je onderbewustzijn dat alles van je weet, je innerlijke leiding als het ware. Als je in groep mediteert trekt de energie van de je groep je mee omhoog zodat het makkelijker is om van de Apha-staat naar de Theta-staat te komen.

Luister eens naar deze muziek, op youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=dxGU80Ny0JQ>
Of typ in : Relaxing Theta Waves (15 min) - Binaural Beats - Slow Down Your Brainwaves
Ervaar eens wat het met je doet... in welke staat dat het je brengt.

Natuurmeditaties

Tijdens de natuurmeditaties, welke iedere laatste zaterdagvoormiddag van de maand doorgaan, mediteren we niet met muziek, maar met de geluiden uit de natuur. Geluiden uit de natuur hebben iets rustgeevends zoals de vogeltjes die fluiten, de wind die langs je lichaam glijdt, de zonnestrallen op je lichaam ,... dit alles zorgt ervoor dat je makkelijker verbinding kunt maken met de Aarde en haar aarde-energie die je voedt.

De volgende natuurmeditaties staan gepland op zaterdag 30 april, 28 mei en 25 juni om 10 :30 uur, telkens op een andere locatie welke tijdig aan je wordt doorgegeven wanneer je ingeschreven bent.



NIEUW : Volle maan/ maansverduistering meditatie op 16 mei 2022 om 19:30 uur.

Vermits we dit jaar enkele speciale datums hebben met speciale energieën. Las ik nog enkele losse meditaties in. Deze ga ik telkens via deze nieuwsbrief aankondigen.

Op maandag 16 mei is er een bloedmaan. Een bloedmaan is een volle maan tijdens een volledige maansverduistering. Hierdoor wordt de maan totaal verduisterd door de schaduw van de aarde en kleurt de maan lichtjes rood.

De maan staat symbool voor onze emoties. Deze bloedmaan geeft je de mogelijkheid om naar jezelf te kijken, naar wat je los wilt laten om ruimte te maken om meer jezelf te zijn. Je verbinding is dan ook intenser dwz dat je deze emoties via je intuïtie nu makkelijker kunt oplossen.

Tijdens deze meditatie gaan we hier aandacht aan besteden. Wil je dit mee ervaren, schrijf je dan in via mail of sms, tel. ⇒ Gegevens zie onderaan de nieuwsbrief.

TERUGBLIK WORKSHOP :

De boog kan niet altijd gespannen staan 23/4/22

In welke spiraal zit jij ?

Heb je al eens stil gestaan bij wat je spanning geeft en wat je rust geeft ? Als je dit weet kom je al een heel eind vooruit.

Weet je wat je energie omlaag trekt of wat je energie geeft ?

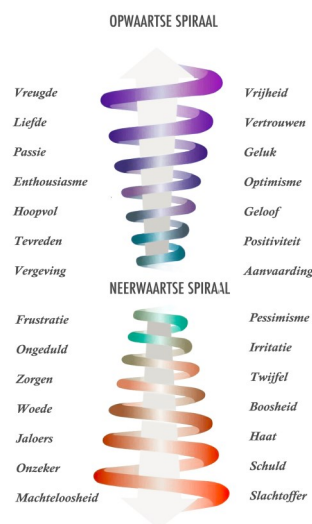
Kijk eens naar de afbeelding hiernaast.

Indien je weinig energie hebt, wat heeft hier dan voor gezorgd ?

Wat heeft je energie omlaag getrokken ?

Kijk vervolgens naar hoe je je energie kunt verhogen.

Hoe kan je terug in een opwaartse spiraal komen waardoor je terug een positief gevoel en vervolgens ook weer meer energie krijgt ?



www.theaberger.com

DATUMS OM TE ONTHOUDEN :

Volle maan meditatie : Maandag 16 mei van 20 tot 22 uur Prijs 15 €

Workshop : Leven in het NU aan de hand van een bullet journal :

⇒ Info zie in de vorige nieuwsbrief van april.

zaterdag 21 mei van 10 tot 12 uur Prijs 35 €

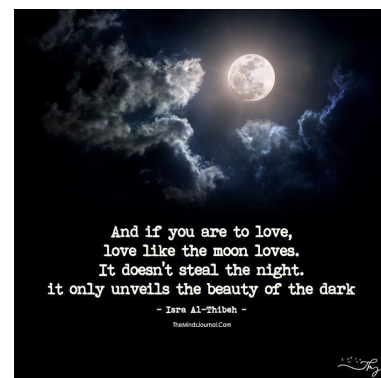
Natuurmeditatie : Zaterdag 28 mei van 10:30 tot 12 uur Prijs 15 €

QUOTE : Ik sluit graag af met een quote.

Omwille van de volle maan en de maansverduistering deze maand vind ik deze wel geschikt.

Veel liefs

Thea



Voor meer uitleg kan je me altijd mailen of bellen. Ik geef je graag de nodige uitleg.

Je kunt me nu ook volgen op facebook "Praktijk Thea Berger"

