



In dit nummer:

Inleiding	1
Terugblik op een bijzondere meditatie	1
Meditatie : Hartenwens	1
De natuurmeditaties	2
Bijzondere datums om te mediteren	2
Wokrshop : Je grenzen aangeven, hoe doe je dat ?	2
Datums om te onthouden	2
Quote van de maand	2

Dag allemaal,

Wat gaat de tijd toch snel. Hier is inmiddels mijn derde nieuwsbrief. En alles verloopt vlotjes. De nieuwsbrieven worden goed onthaald, wat mij nog meer motiveert om er voor jullie iets interessants van te maken.

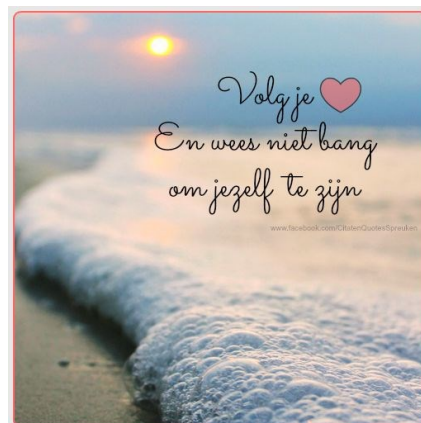
Terugblik op een bijzondere meditatie.

Iedere morgen trek ik een kaartje met een boodschap voor die dag. Op die manier zet ik de intentie van die dag neer. De dag van de meditatie stond het volgende op het kaartje :
"Je hart is je leraar en jij bent je hart. Je bent zuivere Liefde. Voel hoe je hart zich via jou uitdrukt. Hoe het alles om je heen laat stralen. Jij bent het Licht, de Gloed, de Liefde".

Via het lezen van deze tekst ontstond er spontaan een meditatie welke ik hier nu graag met jullie deel.

MEDITATIE : HARTENWENS

- ⇒ Adem een keer diep in en uit en op de uitademing sluit je je ogen.
- ⇒ Adem ontspanning in en spanning uit.
- ⇒ Maak een verbinding met de Aarde, hiervoor kan je aardewortels diep de Aarde in laten gaan.
- ⇒ Maak een verbinding met de Bron van alles wat was, is en zal zijn.
- ⇒ Ga met je aandacht naar je hart.
- ⇒ Visualiseer dat je hart een bloem is welke zich blaadje voor blaadje opent.
- ⇒ Via je kruin komt er een bol van stralend wit licht naar binnen richting je hart.
- ⇒ Dit licht maakt de verborgen parels in je hart terug zichtbaar
- ⇒ Het toont je :
 - Wie je werkelijk bent,
 - Wat je hart werkelijk nodig heeft
- ⇒ Je kan het ook enkele vragen stellen.
 Het antwoord kan je ervaren via je gevoel, via een beeld of via gedachten :
 - Wat is mijn hartenwens ?
 - Hoe kan ik deze in vervulling brengen ? Welke weg dien ik hiervoor te volgen ?
 - Wat brengt mijn hart en mijn leven in harmonie ?
 - Wat is belangrijk voor mij om te weten ?
- ⇒ Luister met al je zintuigen. Als je geen directe antwoorden hebt gekregen, kijk dan wat er eerstdaags op je pad komt. Wellicht heeft dit met je hartenwens te maken.
- ⇒ Adem dan 3 keer diep in en uit en kom terug naar het hier en nu.





Natuurmeditatie
onder de appelboom

Natuurmeditaties

Zaterdag 25 juni van 10:30 tot 12 uur

De eerste natuurmeditatie was een succes. We zaten onder de appelboom. We mediteerden op de geluiden van de vogels en de bijtjes en de zonnestralen gaven ons een extra dimensie. De energie van de appelboom hielp ons om de vernieuwing in ons leven aan te brengen.

Wil je ook een keer komen mee mediteren in de natuur? De volgende natuurmeditaties staan gepland op zaterdag 28 mei en 25 juni om 10:30 uur telkens op een andere locatie in de mooie natuur.

Zaterdag 28 mei, gaan we naar de plas in Eisden Dorp en 25 juni naar Opgrimbe.
Neem even contact met me op voor de exacte gegevens.

Bijzondere datums om te mediteren

Dinsdag 21 juni van 19:30 tot 21 :30 uur

06-06-2022

Een bijzondere datum om zeker te mediteren is 06 –06 –2022 (2022 opgeteld is ook 6). Deze dag valt op Pinkstermaandag. Deze dag kan er echter geen groepsmeditatie plaatsvinden. Het cijfer 6 is het getal van huis, thuis en samen zijn. Blijf even stil staan hoe je dit wilt invullen. Visualiseer dit voor je en voel alsof het al werkelijkheid is geworden.

21-06-2022

Op dinsdag 21 juni is er wel een groepsmeditatie gepland. Op 21 juni vindt immers de zomersonnewende of de langste dag van het jaar plaats. Het is tevens de start van de zomer. De zomer staat symbool voor bloei. Waar wil jij in bloeien, in uitstralen, wat wil jij graag manifesteren? De zon rijkt naar het hoogste punt in de hemel. Deze energie helpt jou om je naar je eigen hoogtepunt te brengen.

Zomersonnewende

21 juni 2022

NEE!!!!!!!

het klinkt onaardig,
maar soms is het nodig,
zodat je aardig kunt
zijn tegen jezelf.



Workshop : je grenzen aangeven, hoe doe je dat ?

Zaterdag 18 juni van 10:30 tot 12:30 uur

Trap je ook wel eens in je loyaliteitsvalkuil en zeg je vaak te snel ja tegen de ander en nee tegen jezelf? Neem je jezelf de tijd om je antwoord te overwegen of floept de "ja" er veel te snel uit? Kan jij moeilijk nee zeggen en je grenzen aangeven, dan is deze workshop wellicht iets voor jou.

Wat gaan we doen ?

- ⇒ We gaan leren voelen waar onze grens ligt
- ⇒ We gaan praktische oefeningen doen in het "nee" zeggen
- ⇒ We gaan mekaar uittesten in hoeverre het op het einde van de workshop lukt om "nee" te zeggen

DATUMS OM TE ONTHOUDEN :

Workshop : Mijn grenzen aangeven, hoe doe je dat ? Leren "Nee" zeggen.	Zaterdag 18 juni van 10:30 tot 12:30 uur	Prijs 35 €
Zomersonnewende meditatie :	Maandag 21 juni van 19:30 tot 21:30 uur	Prijs 15 €
Natuurmeditatie :	Zaterdag 25 juni van 10:30 tot 12 uur	Prijs 15 €

Quote van de maand :

Ik hou van quotes, ze zeggen soms net dat ietsje meer ...
Daarom eindig ik graag met deze quote, een mooie voor de zomer die er deze maand aan komt.

Veel liefs
Thea

