

Nieuwsbrief februari 2011

Rust in een onrustige tijd.

We leven in een turbulente tijd. Er gebeurt veel om ons heen en in ons eigen leven. Yoga is een manier om hier mee om te gaan. Voor mij is yoga DE manier, maar ik weet dat er vele manieren zijn om de rust weer in je zelf te vinden.

Afgelopen maand werd de cursus **mediteren** geven door Radjoe Bisseswar. Hij leert je de basis beginselen van mediteren. Hij heeft hier zoveel kennis over, dat het heerlijk is om naar hem te luisteren. Jammer dat de kachel kapot was op de laatste zaterdag. Bij 14C° mediteren, dan ben je toch wel een bikkell! Deze cursus wordt herhaald in april.

Nathalie van der Sloot geeft in maart de workshop **Hoogsensitiviteit en ...**

Deze workshop zal bestaan uit drie zaterdagen. Elke zaterdag bevat een ander thema:

- ◇ Hoogsensitiviteit en **ik**
- ◇ Hoogsensitiviteit en je **werk**
- ◇ Hoogsensitiviteit en de **liefde**

Nathalie: " Sinds een aantal jaren komen steeds meer mensen naar mij toe met de vraag hoe ik om ga met mijn hoogsensitiviteit. Mensen zoeken antwoorden, medemensen, een luisterend oor. Hier wilde ik iets meer mee gaan doen; zeker toen ik van Jeannette hoorde dat er veel hooggevoelige mensen naar Smrti toe komen. Nadat we veel samen gepraat hebben, zijn we op deze workshop gekomen.

Heb ik dan alle antwoorden?

Weet je na het volgen van de workshop helemaal hoe alles en vooral jezelf in elkaar zit? Nee, helaas niet, maar ik hoop wel je op weg te hebben geholpen en je met andere hoogsensatieve personen (HSP) in contact te hebben gebracht. Samen is alles net iets makkelijker dan alleen. De workshop zal bestaan uit een stuk theorie, groepsgesprekken en het aanleren van de juiste oefeningen, die je kunnen helpen in het dagelijks leven als een HSP. Tot in maart! "

Data: **12, 19 en 26 maart.**

Tijdstip: **van 10.00 tot 12.30 uur.**

Kosten incl. materiaal en koffie/thee bedragen €45,-. Kun je alleen een losse les meedoen, dan bedraagt deze €17,50.

Over 2 weken zal er een flyer klaar liggen in Smrti met meer details over deze workshop. Tevens zal er ook een inschrijfformulier neergelegd worden. In principe gaat de workshop altijd door.

