



NIEUWSBRIEF

Maart 2021

Maart – lentemaand, de maand van de ontluiking.

Maart is de maand van de lente, van de ontluiking en de zichtbare groeikracht in de natuur rondom ons. Ook jij bent natuur en daardoor voor eeuwig verbonden met dezelfde natuurwetten, onderhevig aan dezelfde kringloop ga jij je weg.

Maart laat alles ontluiken en groeien naar het licht. Een nieuw en schoon begin. Zo is er ook voor jou kans om oude gewoontes af te leggen en er nieuwe frisse voor in de plaats te zetten. De lente brengt een andere energie. Je ziet meer mensen en dieren buiten, de vogels beginnen weer te fluiten, er komen knoppen aan de bomen en kiemen in de grond beginnen uit te lopen.

Maart verleidt tot wandelen. Geniet van het buiten zijn, geniet van de frisse lucht. Al wandelend zie je wat er ontluikt en wordt je je meer bewust van alles wat er binnenin jouzelf ontluikt.

Een mooi moment om met een nieuw begin kracht bij te zetten.



Nieuwsboom

Wil jij niet wachten tot de groepsactiviteiten weer mogen starten? En wil je alvast in beweging komen? Laat het me weten en we vinden een mogelijkheid om van start te gaan!

Met maximaal 2 cursisten per keer op pad is toegestaan en kan op verantwoorde wijze.

De Vit-Walk loopt door. Er zijn nog een paar plekken vrij!

Waar krijg je oneindig veel energie van?

Bewegen natuurlijk!

<https://www.bewegen-natuurlijk.nl>

info@bewegen-natuurlijk.nl

De natuur als stiltebron

Maart

Ik ontwaak, het is lente
ik voel mijn stuwkracht
ik laat mijn zaden ontkiemen
Ik loop uit als een bolletje in de grond
ik voel nieuw leven
Ik ga door de opening
ik voel de kracht van binnenuit
ik voel de subtiele verandering van sfeer
ik open mezelf
ik ontvouw mezelf
Ik ontvang de zonnewarmte
Ik ga naar buiten
Ik treed buiten mijn oevers
Ik ruim op als de voorjaarswind
Ik zoem als een bezige bij
Ik zoek nestmateriaal
Ik geniet van het waas van lichtgroen
Ik voel de vernieuwing in de lucht
Ik omarm levengevende krachten
Ik laat mijn ideeën opzwellen
Ik koester mijn kiemplantjes
In verstilling leeft mijn groei
Ik vier de uitbundige bloei
Ik bied weerstand aan teveel
Ik sluimer in stilte
Ik voel de voortstuwende krachten
Ik voel de omhooggaande beweging
Ik luister naar wat roept vanbinnen
Ik luister naar wat mij wakker maakt
Ik gooi ramen en deuren open
Ik ontplooi

Cursusnieuws

Ik hoop toch echt dat we in april de start weer kunnen maken met de groepsactiviteiten. Ik popel om weer te kunnen starten met de Mind-Walk, Mindful Run en Fit-Walk. Weer met een groep de Sallandse Heuvelrug, Lemeler- en Archemerberg op!

Wil jij niet wachten tot de groepsactiviteiten weer mogen starten? En wil je alvast in beweging komen? Laat het me weten en we vinden een mogelijkheid om van start te gaan! De stappenkaarten blijven gewoon geldig. De meeste mensen van de Mind-Walk en Fit-Walk hebben nog een aantal stappen op hun kaart staan. We kunnen een start maken met twee per keer.

De Mindful Run en Mindful Run Vervolg is niet gepland, maar kan prima starten met 2 personen. Wil jij graag starten of ken jij iemand die belangstelling heeft, laat het weten!

Er zijn deze maand nieuwe cursisten gestart met de Vit-Walk. De Vit-Walk komt uit de Mind-Walk methode. Het is een bewegingsprogramma voor één of twee en richt zich meer op de vitaliteit van de individuele cursist. Ook hier kun je je voor aanmelden! Ik heb nog een paar plekken vrij.

Irene Vos van Yoga Ommen is gestopt met haar eigen yoga praktijk. Irene heeft jarenlang een bijdrage geleverd aan de cursussen Mindful Run met de Critical Aligment Yoga. We hebben dit als een waardevolle aanvulling ervaren. Ik kan nu nog zeggen of en hoe dit komend cursusjaar weer een onderdeel gaat worden.

Tips

Klop bij je werkgever aan om deel te kunnen nemen aan één van mijn programma's. Ook de werkgever heeft er belang bij om werknemers in dienst te hebben die energie hebben en werkplezier ervaren. Bedrijven willen zich graag inzetten voor duurzame inzetbaarheid.

Quote

Als de vogels de plek van de wekker in gaan nemen, weet je dat het voorjaar eraan komt!

