



NIEUWSBRIEF

april 2023

De lente is gekomen. De dagen worden langer en we krijgen weer meer zin om naar buiten te gaan.

Vier de lente!

Bladknoppen aan takken en struiken openen zich, de vlier is er vaak als eerste bij. Kijk eens hoe teer en kwetsbaar de rode knoppen aan de takken uitbotten en toch stralen ze tegelijk zoveel kracht uit als ze zich openen naar het licht.

Vier de lente!

Het licht wordt steeds sterker en straalt overal doorheen. In het ochtendgloren zingen de vogels je wakker. Ze wippen speels van tak naar tak. Met hun uitbundig gezang lokken ze jou om vanuit het donker naar het licht te gaan. Luister naar wat ze te vertellen hebben, over het licht, over hun spel, over het nieuwe leven.

Vier de lente!

De winter is voorbij, het verleden is geweest, de groeikracht van de lente baant zich een weg omhoog, naar het licht.

Ook jij mag je, net als alles in de natuur, ontdoen van ballast van het oude. Die bevat alles wat geweest is, wat niet meer gebruikt wordt, wat versleten is en niet meer van waarde voor jou.

Vier de lente!

Sleep geen zaken met je mee die er niet meer toe doen. Breek met oude gewoontes die je dwars zitten. Ruim al wat overbodig is op; in jezelf en in je huis.

Vier de lente!



Nieuwsboom

Vier de lente!

Natuurlijke Mindfulness

Mind-Walk

Cursusnieuws

Tips

Waar krijg je oneindig veel energie van?

Bewegen natuurlijk!

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

Natuurlijke mindfulness

Loop langzaam

Haast je niet.

Elke stap brengt je naar het beste moment van je leven.

En dat is precies dit ogenblik.

Het ogenblik van NU

Thich Nhat Hanh
Vietnamese, Boeddhistische monnik
en schrijver.

Bewegen Natuurlijk

Regelmatig krijg ik de vraag waar mijn bedrijfsnaam Bewegen Natuurlijk vandaan komt. Ik vind dit altijd een interessante vraag en wil het antwoord graag met jullie delen.

Voordat ik mijn bedrijf startte, gaf ik al een aantal bewegingsactiviteiten. Door verdere scholing, masterclasses, ervaring, nieuwsgierigheid, enthousiasme, passie, feedback deelnemers en kennis, wist ik dat bewegen buiten in de natuur zoveel extra's biedt! Dat wilde ik benadrukt hebben. Dat het echt om het bewegen buiten gaat. In de natuur. Elke vorm van bewegen is voor mij bewegen. Dat hoeft niet persé fysieke beweging te zijn. Ook mediteren, waarbij je stil zit brengt beweging teweeg, maar dan op een andere manier. Het brengt beweging in je gedachtenpatroon. Je komt letterlijk weer in beweging. De werking van de natuur kan alle vormen van beweging kracht bij zetten en versterken. Helend, inspirerend, ontspannend, gezond, creërend.

Voor mij is het dus heel natuurlijk om te bewegen. Bewegen? Natuurlijk!

En waar doe je dat dan? Buiten, in de natuur.

De naam "Bewegen Natuurlijk" klinkt voor mij energiek, uitnodigend, inspirerend.

Precies dat wat ik met mijn bedrijf wil uitstralen.



Eierkunst creatief met natuurlijk materiaal

Het **ei** staat **symbool** van schepping, van het leven zelf. Het werd een teken van leven, vruchtbaarheid, oneindigheid, herleving van de natuur en vervolgens ook van geluk, gezondheid en voorspoed.

Paaseieren kun je heel mooi versieren met plantaardig materiaal.

Je legt een bloem of een blad op de eierschaal en omwikkelt het geheel met elastisch materiaal, zoals een stukje panty of lapje katoen. Knoop het er stevig omheen. Dan kook je het ei met water waaraan je kleurstof uit de natuur hebt toegevoegd. Als je na het koken het omhulsel verwijdert, zie je de afdruk van plant of bloem op het ei.

Kleuren te over in de natuur. Veel planten lenen zich voor gebruik als natuurlijke kleurstof.

Geel: kamillebloesem, sint janskruid, paardenbloem, citroenschil

Roodbruin: uienchillen, groen van klimop, brandnetelbladeren, spinazie, schillen van groene appels.

Grijsgroen: walnootdoppen.

Blauw: bosbessen, vlierbessen, blad van rode kool.

Roodpaars: rode bieten, roze lindebloesem.

Benodigheden: (witte) eieren, kleur afgevend plantmateriaal, steelpan, oude panty of lapje katoen.





We gaan weer starten!

Woensdag 12 april

18.30 – 20.00 uur

Startplek: natuurcamping de Lemeler Esch Lemele

Wat is Mind-Walk?

Mind-Walk[®], wandelen gecombineerd met ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen.

Door middel van invloeden uit de tai chi, yoga, mindfulness en meditatie wordt het beste gecombineerd op het gebied van beweging en ontspanning.

Mind-Walk combineert invloeden uit verschillende stijlen op een eigen manier.

De Mind-Walk Methode, meer dan wandelen alleen:

- ❖ Mind-Walk meditatieve Wandeltechnieken: Verschillende wandelmeditaties of natuur (loop)meditaties;
- ❖ Mind-Walk Beweegvormen: Met invloeden uit oosterse en westerse beweegprincipes zoals Yoga, Tai chi, Dans, Pilates & Body Training;
- ❖ Mind-Walk relax: Meditaties, Visualisaties, Stress release oefeningen, Ademhalingstechnieken & Ontspanningsoefeningen;
- ❖ Mind-Walk Mind: Gedachten Management, Positieve gedachtenkracht, Mindset, Persoonlijke ontwikkeling & Bewustzijnsontwikkeling;
- ❖ Presents in the present. Cadeautjes in het nu, kleine cadeautjes om oefeningen te bekrachtigen of als ankerpunt.

Het is een veilige, effectieve manier om je fysieke en mentale gezondheid en fitheid te verbeteren. Zowel geschikt voor beginnende als gevorderde wandelaars van alle conditieniveaus.

Mind-Walk is ontmoeten en ont-moeten!

Lekker wandelen, je fitter en energieker voelen, heerlijk ontspannen en genieten van de natuur. Je hoofd leeg lopen, minder stress ervaren. Je stemming verbetert en je vertraagt het ouderdomsproces.

En nog zoveel meer!

Voel je welkom om mee te wandelen.

Cursusnieuws

Mind-Walk:

De Mind-Walk start op woensdag 12 april. We starten zoals altijd weer vanaf parkeerplaats natuurcamping de Lemeler Esch. Tijd: 18.30 – 20.00 uur. (soms loopt het uit)

De omgeving van de camping ziet er anders uit dan de laatste keer in oktober toen we daar waren. We kunnen weer volop ontdekken!

In de vakanties is er geen Mind-Walk, tenzij we met elkaar anders overleggen. Vaak kan ik toch nog wel een aantal woensdagen in de vakantie.

Fit-Walk:

De Fit-Walk loopt op vrijdagochtend het hele jaar door.

Themawandeling

Inspirerende wandelingen op de mooiste plekjes om te genieten, te ontspannen, te ontdekken, te ervaren en te beleven.

Locatie en tijden worden vermeld op mijn site onder het kopje “Nieuws”

Tip

Vier de lente. Kom in beweging!



www.bewegen-natuurlijk.nl