



NIEUWSBRIEF
september 2023



Nieuwsboom

Nazomerén

Mindfulness

Bewegen Natuurlijk

Cursusnieuws

Tips

Waar krijg je oneindig veel energie van?

Bewegen natuurlijk!

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

Mijmerend op één van mijn favoriete plekjes, geniet ik na van de vakantie en overdenk ik de afgelopen periode.

Ik hou van de verschillende seizoenen, maar de overgang van het ene naar het andere seizoen stemt mij altijd iets weemoedig. Je neemt toch weer afscheid van iets. Tegelijkertijd ontvang ik een nieuw seizoen ook met open armen, het brengt iets nieuws, iets anders.

Ook al hebben we mooi nazomerweer, je merkt toch dat er een ander seizoen aanbreekt. Hoe meer je afgestemd raakt op het ritme van de seizoenen, hoe meer de subtiele veranderingen van de seizoenen gaan opvallen. De hoogzomerdagen zijn voorbij, de oogst wordt binnengehaald, we gaan weer eerder naar binnen en het vestje gaat weer aan.

Deze periode is een mooi moment om stil te staan bij je eigen “oogst”. Terugblikken waar je de afgelopen maanden aan gewerkt hebt. Is dat tot wasdom gekomen? Of heeft jouw zaadje het nodig om nog een keer geplant te worden?

Als ik terugblik op de afgelopen maanden, realiseer ik me dat ik over mijn eigen “oogst” tevreden, dankbaar en gelukkig ben.

Ik heb weer ervaren wat het betekent om los te laten, vertrouwen te hebben en te blijven geloven in eigen kracht.

Het loslaten van mijn eigen stekkie, is met horten en stoten gegaan. Wat is verhuizen een proces! Hoewel ik wist dat dit van voorbijgaande aard zou zijn en het goed is om te doorlopen, heb ik regelmatig aan jullie gedacht. De oefeningen voor “loslaten”, ‘acceptatie’, “positieve mindset” kregen voor mij een andere betekenis. Hoe makkelijk is het om mee te

geven aan een ander als het jezelf goed gaat. En wat een weerstand kan het oproepen als je het gevoel hebt in een rollercoaster te zitten.

Gelukkig bezit ik de tools om angst, negatieve gedachten en onzekerheid om te zetten in vertrouwen, positiviteit en nieuwsgierigheid.

Vanaf het begin genieten we volop van onze nieuwe plek. Mijn droom om ooit in een huis te wonen met leefkeuken, een grote groene tuin met bloemen, bomen en moestuin is uitgekomen. En dan ook nog eens met een fantastische partner en aan de rand van de prachtige Sallandse Heuvelrug.

Ook zijn er zaadjes die het nodig hebben om opnieuw geplant te worden.

Hoe houd ik mijn groepen op een acceptabel aantal deelnemers? Hoe pak ik het aan om mijn wensen, ideeën, plannen ten uitvoer te brengen? Welke tarieven ga ik hanteren? Dat ik iets in beweging wil zetten, is voor mezelf duidelijk. Daarover een volgende keer meer.



Mindfulness

**Als je je niet thuis voelt in het NU,
Maakt het niet uit waar je heen gaat.
Want je neemt je onbehagen
overal mee naar toe.**

Eckhart Tolle
Duits-Canadees leraar en spiritueel schrijver

Bewegen Natuurlijk

Afgelopen periode heb ik uiteraard niet stil gezeten wat mijn bedrijf betreft. De ontwikkelingen gaan door. Zo heb ik in juni de opleiding Mindfulness Based Cognitive Therapy afgerond.

Mindfulness is een enorme verrijking voor mijn eigen leven en ik kan het uitstekend verweven in mijn aanbod van Bewegen-Natuurlijk.

Ik heb weer mooie workshops mogen geven op de natuurcamping de Lemeler Esch. Mindful natuurwandelingen en MindfulRun4Kids.



Mind-Walk:

We zijn weer gestart!

Een korte reeks deze keer, want het is al zo weer half oktober.

11 oktober is de laatste keer.

Ik ben reuze blij met de groep deelnemers. Een heel prettige, fijne en trouwe groep, waar iedereen zichzelf kan zijn, elkaar aanvullen en steunen. De groepsdynamiek die hiermee ontstaat brengt veel positieve energie met zich mee. Campinggasten en nieuwe deelnemers sluiten moeiteloos aan en drijven mee op de flow. Daar ben ik echt trots op!

We genieten samen van de prachtige natuur van de Lemeler- en Archemerberg en essen.

Inmiddels hebben we al een hele verzameling foto's. We blijven ons verwonderen, elke woensdagavond is er wel weer iets anders te zien wat onze aandacht trekt.

Fit-Walk:

De Fit-Walk start vrijdag 8 september weer en loopt 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"

Tarief verhoging

Per januari gaan de tarieven voor de stappenkaarten omhoog.

10 stappenkaart € 80

5 stappenkaart € 45

Losse les € 10

Huidige kaarten kun je natuurlijk gewoon eerst opmaken in het nieuwe jaar.

Tip

Je fitter en vitaler voelen, meer energie, meer ontspanning, gelukkiger zijn, een moment voor jezelf.....

Is dat waar jij ook behoefte aan hebt?

Bewegen in de natuur is het antwoord!

