



NIEUWSBRIEF
maart 2024



Nieuwsboom

Vier de lente

Mindfulness

Bewegen Natuurlijk

Cursusnieuws

Tips

Waar krijg je oneindig veel energie van?

Bewegen natuurlijk!

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

Dag allemaal!

Het is al weer even geleden dat de laatste nieuwsbrief is uitgekomen. De afgelopen periode heb ik me onbewust wat meer teruggetrokken. Na een enerverend jaar was het tijd voor herstel en behoud van energie. Werkzaamheden en activiteiten afgewisseld met rust en inspanning afgewisseld met ontspanning.

De winter is voorbij, de dagen lengen. De lente is begonnen. De lente staat symbool voor een nieuw begin. Het is de tijd waarin de natuur ontwaakt uit haar winterslaap en alles weer tot bloei komt. De vogeltjes kwetteren me 's morgens vrolijk wakker met hun mooiste lied en wanneer ik beneden kom waait de roze gloed van de bloesem van onze prunus ons goeiemorgen toe.

De groeikracht van de lente baant zich een weg omhoog, naar het licht. Ook wij mogen, net als alles in de natuur, ons ontdoen van de ballast van het oude. Die bevat alles wat geweest is, wat niet meer gebruikt wordt, wat versleten is en niet meer van waarde voor ons.

We mogen groeien, stralen, nieuwe dingen ontdekken, nieuwsgierig zijn, ons verwonderen, dankbaar zijn en nog zoveel meer!



Vier de lente!

Mindfulness

**Strooi de zaden van vrede
En vreugde overal op je pad.
Wanneer je weer langskomt,
Zul je de pracht van de
Bloemen aanschouwen.**

Boeddha
spiritueel leider, Nepal/India

Bewegen Natuurlijk

Afgelopen maand heb ik een groep bankiers uit Den Haag een Mindful wandeling mogen aanbieden. Een prachtige opdracht die ik met plezier heb uitgevoerd en die goed werd ontvangen. Ik word altijd blij van bedrijven die tijd en aandacht besteden aan het welzijn van hun werknemers. Vitaliteit draagt bij aan werkplezier en werkgeluk en voorkomt ziekteuitval door stress.



Shine a light
Energiek, ontstressend, ontspannend.
Bewustzijn en focus.
Balans en emotie.
Kracht en stabiliteit

De Full Moon wandeling was een succes en zeker voor herhaling vatbaar. De geplande avond moest door weersomstandigheden verschoven worden. Gelukkig kon er alsnog een hele groep genieten van een prachtig verlichte avondwandeling langs de Regge.



Cursusnieuws

Mind-Walk:

We gaan weer starten!

Woensdag 10 april is de eerste keer na de winterstop.

We gaan door tot 17 juli. Na de vakantie starten we weer op 28 augustus. 16 oktober is dan de afsluiting van het seizoen.

We gaan weer een nieuw seizoen genieten van de prachtige natuur van de Lemeler- en Archemerberg en essen.

Ook dit jaar kunnen campinggasten van natuurcamping de Lemeler Esch weer aansluiten.

De ervaring leert dat nieuwe mensen moeiteloos aan kunnen sluiten en mee kunnen varen op de positieve flow.



Fit-Walk



Een deelnemer omschreef het als volgt:

Iedere les is een feestje op mooie plekjes in de natuur en erg afwisselend.

De lessen worden goed uitgelegd en onderbouwd in een ongedwongen sfeer.

Zowel fysiek als mentaal lekker bezig zijn en met een goed gevoel weer naar huis. Het geeft me energie en ontspanning en soms spierpijn.

Zelf ervaar ik ook elke vrijdagochtend als een feestje. Een fijn en gezellig clubje bij elkaar.

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”

Nieuw aanbod

Geen scholing, cursus of studie dit keer. Wel bezig met een nieuw programma uit te werken.

Natuurlijk Gezond. Hierover een volgende keer meer. Voor de nieuwsgierigen onder ons, kun je alvast wat vinden op de site onder het kopje aanbod.

Nog even een reminder:

Per januari zijn de tarieven voor de stappenkaarten omhoog gegaan.

10 stappenkaart € 80

5 stappenkaart € 45

Losse les € 10

Huidige kaarten kun je natuurlijk gewoon eerst opmaken.

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!



Tot ziens bij één van mijn activiteiten.

