

Vergroot je vitaliteit!

Deze middag wordt verzorgd door;

**Marjolijn en Ria
van Essania; centrum voor vitaliteit**

Tijdens deze workshop krijg je,
op interactieve wijze,
mogelijkheden aangeboden om
je lichamelijke en mentale vitaliteit te verhogen.

Er wordt je kennis aangereikt die je hierna door
het doen van oefeningen zelf gaat ervaren,
onder het motto "**voelen is begrijpen**"!



Op zondag 12 juni 2016 van 14:00–17:00 u.

Locatie; boerderij aan de Bosruiterweg tussen Zeewolde en Almere

Routebeschrijving na aanmelding

Thema's die aan bod komen zijn o.a.:

- **Hoe veerkrachtig ben ik?**
- **Hoe beïnvloed ik mijn gedrag positief?**
- **Hoe breng ik mijn lichaam en geest in balans?**
- **Hoe zorg ik voor een betere bloedcirculatie?**
- **Hoe krijg ik meer vertrouwen in mijn eigen kracht?**

Marjolijn en Ria maken gebruik van de kennis en oefeningen van Wim Hof (the iceman)

De kosten van deze workshop bedraagt € 25,= incl. koffie, thee en koek

Aanmelden kan bij Deirdre de Bruyn per email; levensschool@online.nl



Workshop 'Vedisch koken'

Goddelijke gerechten,
bekrachtigd door eigen spirit

Op dinsdag 19 april 2016

We worden verwelkomt met rustgevende thee
en Vedische versnaperingen...

We leren als groep hoe Ghee en Panir gemaakt wordt

We leren in koppels hoe Goddelijke Dahlsoep,
Curry, Dogla, Chutney, Burfi en Raita te bereiden

We krijgen onderwijl zicht op de heilzame
werkzaamheid van de kruiden

En genieten dan gezamenlijk deze maaltijd

Workshop 'Vedisch koken'

Dinsdag 19 april 2016

Gehouden in boerderij aan de Bosruiterweg 33
in het buitengebied tussen Almere en Zeewolde
(Routebeschrijving bij aanmelding)

- 14.30 – inloop met thee en lekkers
- 15.00 – start workshop 'Vedisch koken'
- 20.30 – ongeveer einde gezamenlijke maaltijd

Kosten voor deze workshop zijn € 45 inclusief:

- thee met lekkers
- alle ingrediënten van de gezamenlijke maaltijd
- de receptuur om het zelf thuis ook te maken



Af en toe eten wij in het Vegetarisch Restaurant in Lelystad,
de rust en aandacht die er uitgaat van de veelzijdige en kleurrijke hap-
jes op het bord maakt dat we ons daar zeer thuis voelen.
Geïnspireerd begon ik thuis ook wat meer te variëren en toen rees de
wens: *'Ik zou thuis ook graag zo'n bord willen klaarmaken.....'*

Bart van der Maat is kok in het Vegetarisch Restaurant Lelystad.
Zijn website is: www.spiritfood.nl

Hij kookt vanuit rust en aandacht voor zuiverheid.

Bart zelf spreekt over:

'Het goud in je aura versterken' (met Ghee)
'Voeding als één van onze healers, samen met de zon'
'De herinnering aan universele liefdesenergie in het voedsel'

Het zou zonde zijn om dit te missen als het je interesseert.

Opgeven kan bij Deirdre : 06-47332648
of mail: levensschool@online.nl

Workshop Permacultuur

*in de tuin van de
Bosruiterweg 33,
Zeewolde*



Hou je van het kweken van eigen groente /fruit?
Wil je een stuk grond of je balkon daarvoor benutten?
Hoe kan je de moestuintjes van AH een succesvol vervolg geven?

Op zondag 17 april 2016 van 14:00—17:00 u.

*kan een ieder terecht voor tuintips van de enthousiaste en
meedenkende eco-groen docent: Eelke Wiersma*

Eelke is enorm enthousiast, vol kennis en mogelijkheden
en open om jouw vragen te beantwoorden.

Na zijn inleiding over omgevingsfactoren geeft
Eelke handige 'permaculturele' tips voor de moestuin.

Je zal zeker gemotiveerd terugkomen!



Aan bod zullen komen, o.a.:

- Mulchen
- Compostgebruik e.d.
- Een opzet om de tuin zaaiklaar te maken
- Wilde flora gebruik voor het gifvrij weren
van bijvoorbeeld rups, slak of luis.

In Roemenie heeft Eelke met zijn vrouw Carmen
een project (<http://artandgreen.careel.eu/nl/>),
waar zij ook kennis delen met studenten
en de lokale bevolking.

Hun passie is: kleinschaligheid en samenwerking,
internationale kennis uitwisseling,
op ecologische basis, met duurzame voorzieningen.

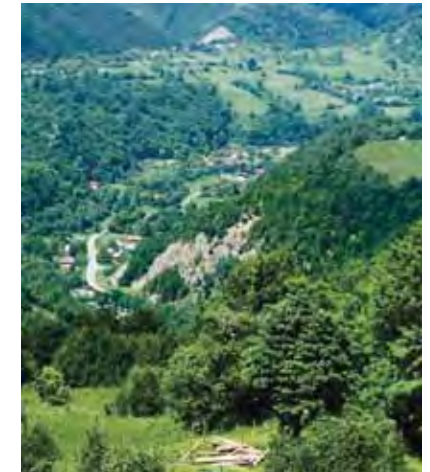


Met beleid gebruik maken van zon, water, wind, biomassa en recycling
materialen om de schoonheid van de natuur te behouden.

Bovendien zetten ze zich in als leer-werk bedrijf voor studenten en
stimuleren ecotoerisme, permacultuur en voedselbossen.

In het Roemeense berggebied waar hun project is gelegen,
is kleinschalige, gifvrije landbouw al eeuwen lang de enig
gebruikelijke manier.

Daar kunnen wij weer van leren...



Kosten:

Donatie voor de thee en koffie is heel welkom!
Hoop op spontane opkomst van enthousiastelingen!

Opgeven kan bij Deirdre de Bruyn: 06-47332648
of mail: levensschool@online.nl



Poëzie workshop

met als thema

'Vreugde'

Op zondag 24 januari 2016

Met Deirdre de Bruyn en Geert Zomer

Deze keer is het thema: Vreugde

Een kwaliteit uit onze oorsprong , die we al verkennend hervinden.

De inleiding zal gegeven worden door Deirdre,
waarna we Geert volgen in het zelf schrijven van onze eigen gedichten.

Laat je weer verrassen, verwonderen en raken,
door wat zomaar uit je stroomt.

Iedereen is welkom en je hoeft NIET te kunnen dichten!

Poëzie workshop 'Vreugde'

Zondag 24 januari 2016

Gehouden in boerderij aan de Bosruiterweg
in het buitengebied tussen Almere en Zeewolde
(Routebeschrijving bij aanmelding)

- 10.30 – ontvangst met koffie, thee en koek
- 11.00 – inleiding Deirdre
- 11.30 – 12.30 zelf schrijven
- 12.30 – 13.30 lunch
- 13.30 – 14.30 zelf schrijven
- 14.30 – 15.00 koffie, thee en koek
- 15.30 – 16.30 presentatie en voordracht van de gedichten, eindronde
- 16.30 – 17.00 napraten

Prijs: 35 euro,
inclusief koffie, thee, koek en vegetarische lunch

Voor deze lunch is er voldoende basis van speltbrood, tahin, salade en soep voorradig. Zijn er aanvullende wensen omtrent uw lunch, dan kunt u die het beste zelf meenemen.

Opgeven bij Geert : 0341-427078

of mail: info@zomer-praktijk.nl

Zijn website: www.zomer-praktijk.nl

Opgeven bij Deirdre : 06-47332648

of mail: levensschool@online.nl

Haar website: www.stichtingovergave.nl

Graag eigen pen en papier meebrengen !



Poëzie workshop

met als thema

'Overgave'

Op zondag 25 oktober 2015

Met Deirdre de Bruyn en Geert Zomer

Wederom een gedichtenworkshop!

De try-out van de vorige keer heeft zoveel verrassends laten ontstaan, dat we met enthousiasme en dankbaarheid onze volgende workshop aanbieden. Wij ervaren elkaar hierin als waardevol en onmisbaar.

Deirdre verzorgt de inleiding, waardoor het innerlijk op spiritueel gebied in beroering komt.

Geert weet de spirituele principes, die in de inleiding worden aangereikt, te vertalen naar een persoonlijk verhaal. Wat doet dit met jou persoonlijk?

Poëzie biedt hierbij veel mogelijkheden.

Er kwam iets subtiels in beweging. Alle deelnemers, inclusief wijzelf, waren verrast. Er werden veel mooie en vaak ontroerende gedichten geschreven. In de gesprekken werden wij verwonderd en geraakt door elkaar.

Iedereen is welkom en je hoeft NIET te kunnen dichten!

Poëzie workshop 'Overgave'

Zondag 25 oktober 2015

*Gehouden in eigentijdse boerderij aan de Bosruiterweg
in het mooie buitengebied tussen Almere en Zeewolde
(Routebeschrijving bij aanmelding)*

- 10.30 – ontvangst met koffie, thee en koek
- 11.00 – inleiding Deirdre
- 11.30 – 12.30 gedichten schrijven
- 12.30 – 13.30 lunch
- 13.30 – 14.30 gedichten schrijven
- 14.30 – 15.00 koffie, thee en koek
- 15.30 – 16.30 presentatie en voordracht van de gedichten, eindronde
- 16.30 – 17.00 napraten

Prijs: 35 euro,
inclusief koffie, thee, koek en vegetarische lunch

Voor deze lunch is er voldoende basis van speltbrood, tahin, salade en soep voorradig. Zijn er aanvullende wensen omtrent uw lunch, dan kunt u die het beste zelf meenemen.

Opgeven bij Geert : 0341-427078

of mail: info@zomer-praktijk.nl

Zijn website: www.zomer-praktijk.nl

Opgeven bij Deirdre : 06-47332648

of mail: levensschool@online.nl

Haar website: www.stichtingovergave.nl

Graag eigen pen en papier meebrengen !



Workshop 'Feng Shui beleven'

Zondag 4 oktober 2015

Feng Shui beleven.

In deze workshop krijg je inzicht in de werking van Feng Shui. Feng Shui is een eeuwenoud plaatsing- en inrichtingssysteem, gebaseerd op natuurwetenschappen en bedoeld om meer voorspoed en vitaliteit te creëren en in de 'Flow' te komen.

We gaan de verschillende scholen bespreken en de begrippen Chi, de levensenergie waar alles om draait, het Yin en Yang principe en de 5 elementen.

Je leert hoe je deze begrippen kunt toepassen in je eigen ruimte. Het wordt een belevingsworkshop, dus je gaat ook voelen en ervaren wat er gebeurt in een ruimte als je Feng Shui toepast.

Door middel van een geleide visualisatie ga je bovendien een reisje door je eigen huis maken, zodat je ook meer inzicht krijgt hoe het met de energie van je eigen woonplek gesteld is.

Workshop 'Feng Shui Beleven'

Zondag 4 oktober 2015

*Gehouden in een moderne boerderij op prachtige locatie
in het buitengebied tussen Almere en Zeewolde*

'Als je het huis heelt, heel je ook de plek en de mensen'

13.00 – ontvangst met koffie, thee en koek

13.30 – 15.00 'Feng Shui Beleven'

15.00 – 15.30 koffie, thee en koek

15.30 – 17.00 'Feng Shui Beleven'

17.00 – Napraten (voor wie wil)

Prijs: 49 euro, inclusief koffie, thee, koek

Opgeven bij Hanny Verheijden: 06-29121258
of mail: info@fengshui-visie.com

www.fengshui-visie.com

of

opgeven bij Deirdre de Bruyn: 06-47332648
of mail: levensschool@online.nl

www.stichtingovergave.nl



Poëzie workshop
Innerlijke reis

'Een reis zonder afstand'

Zondag 23 augustus 2015

Uw reisgidsen zijn

Deirdre de Bruyn en Geert Zomer

Op deze dag maken wij een reis door de wereld van ons innerlijk; laat u verrassen door wat u daar aantreft. De workshop wordt gegeven op een prachtige locatie in het buitengebied tussen Zeewolde en Almere, met volop gelegenheid om in alle rust te schrijven. U hoeft niet te kunnen dichten om mee te doen!

Poëzie workshop 'Innerlijke reis'

Zondag 23 augustus 2015

- 10.30 – ontvangst met koffie, thee en koek
- 11.00 – inleiding Deirdre
- 11.30 – 12.30 gedichten schrijven
- 12.30 – 13.30 lunch
- 13.30 – 14.30 gedichten schrijven
- 14.30 – 15.00 koffie, thee en koek
- 15.30 – 16.30 presentatie en voordracht van de gedichten, eindronde
- 16.30 – 17.00 napraten

Prijs: 35 euro,
inclusief koffie, thee, koek, lunch met soep

Voor de lunch is er voldoende basis van speltbrood, tahin, salade en soep voorradig. Zijn er aanvullende wensen omtrent uw lunch, dan kunt u die het beste zelf meenemen

Opgeven bij Geert : 0341-427078

of mail: info@zomer-praktijk.nl

Zijn website: www.zomer-praktijk.nl

Opgeven bij Deirdre : 06-47332648

of mail: levensschool@online.nl

Haar website: www.stichtingovergave.nl

Graag eigen pen en papier meebrengen !



Workshop 'Stop met moeten, start met stralen!'

Een workshop voor vrouwen die veel te veel van zichzelf moeten en een begin willen maken om te gaan stralen!

Als je dit herkent...

- je moet heel veel van jezelf
- leuke dingen voor jezelf doen schiet er vaak bij in
- je veroordeelt jezelf vaak, waardoor je een heel druk hoofd hebt (en je hebt het al zo druk!)
- je bent vaak moe en hebt regelmatig weinig energie

...en je wilt graag...

- de humor van jouw 'moeten' leren zien, zodat je (weer) om jezelf kunt lachen
- ontdekken hoe de vicieuze cirkel van alsmaar moeten bij jou werkt
- (her)ontdekken waar jij energie van krijgt en plezier in hebt, zodat je daar makkelijker voor kunt kiezen

...kom dan op 15 februari van 14:00 tot 16:30 uur naar de workshop 'Stop met moeten, start met stralen!'.

Voor €25,- ben je bij deze speciale editie in de gezellige huiskamer van een grote boerderij tussen Zeewolde en Almere.

Schrijf je in op www.veerenvonk.nl

Hartelijke groet, Marleen Bekker

veer & vonk

voor vrouwen die te veel moeten van zichzelf

P.S. Ken jij andere vrouwen voor wie deze workshop écht iets zou zijn? Fijn als je dit door wilt sturen. Of nog leuker: kom samen!

[TERUG naar website](#)

Workshop Helend Zingen

Zaterdag 5 oktober 14.30u. -16.30u.

Op zaterdag 5 oktober bieden wij op onze boerderij, in het mooie buitengebied van Zeewolde, een kans om nieuwe dimensies in onszelf te ontdekken.

We gaan ditmaal zingend ons zelf beleven. Onze ruimte ervaren en ons wezen uitdrukken.

Het begrip 'persoonlijk', per-sona, (sonor = geluid) zegt al veel over hoe ons geluid aan onze unieke expressie verbonden is.

Petra Slagman is een lieve vriendin van mij, die al een lange professionele loopbaan met zingen heeft en er vast nog lang mee door wil gaan. Het is van jongs af aan haar passie om te zingen en vrolijkheid op te wekken. Zo is op haar site te lezen hoe het allemaal voor haar begon...En haar motivatie achter haar werk met de stem. <http://www.klankcoaching.nl>

Mensen die een workshop bij haar gedaan hebben ervaren het als zeer aangenaam verrassend en werkzaam om ruimte te ervaren en te laten groeien in jezelf. Petra doet het erg leuk en er zit vaart in. Ze is geduldig, eenvoudig en vreugdevol. Lees meer van de reacties op haar site bij 'gastenboek'. Het is een helende ervaring, aldus een deelnemer: 'Nog nooit heb ik zo direct heling ervaren als bij jou in de zanglessen! Het is een vorm van heling die voorbij gaat aan mijn hoofd, mijn lijf ervaart en snapt iets en het is verder "geregeld", het beklijft zonder dat ik iets moet of kan doen.'

En je wordt er gewoon vrolijk van om samen liedjes te zingen, een fijne meerstemmige beleving.

Stem en lichaam beïnvloeden elkaar wederzijds.

Door geleide stimulatie-oefeningen kom je in een makkelijker en groter stemgebruik en een ruimer lichaamsgevoel.

Ontspannen alert zijn, is hierbij een sleutelbegrip.

Petra Slagman heeft al meer dan 15 jaar ervaring met lichaamsgericht zingen.

Voor meer informatie zie <http://www.klankcoaching.nl>



Opgeven bij Deirdre de Bruyn: 06-47332648 of levensschool@online.nl

Kosten € 30,- incl. koffie/thee/koek, maximaal 20 deelnemers.

[TERUG naar website](#)

in2Freedom

mediation • coaching • training

Wat is *Hart-tot-Hart Communicatie*?

Bij *Hart-tot-Hart Communicatie* werken we met de eenvoudige basisstappen van *Geweldloze Communicatie*, zoals geïntroduceerd door de Amerikaanse psychiater Marshall Rosenberg. Die stappen zijn: observatie, gevoelens, behoeften, en een verzoek.

Dit eenvoudige model blijkt een ingang te bieden om te communiceren met je hart en niet met je hoofd. Als de communicatie tekort schiet, zitten we in ons hoofd, we worden gefrustreerd, boos, verdrietig, verward, etc. Zodra we gaan communiceren met de bewuste intentie om hartscontact te hebben met onszelf en de ander, verdwijnen al deze storende gedachten en gevoelens, en komt er plaats voor werkelijk begrip en mededogen met onszelf en de ander.

Hart-tot-Hart Communicatie gaat uit van universele waarheden, zoals

- ♥ Dat iedereen een hoger zelf heeft en een lager principe (het ego) en dat we kunnen kiezen van waaruit we communiceren, als we ons er maar bewust van zijn.
- ♥ Dat iedereen behoefte heeft aan verbinding, als aan de voorwaarden van veiligheid, geborgenheid en wederzijds begrip wordt voldaan; verbinding met zichzelf en verbinding met de ander.
- ♥ Dat er basisbehoeften zijn die ieder mens bezit, en waarin we onszelf in de ander herkennen; en dat is waar de verbinding ontstaat.
- ♥ En ten slotte het principe dat we op een bepaald niveau allemaal één zijn, en dat we dit merken als we met ons hart communiceren – ik ben jij, en jij bent ik.

Klinkt dit allemaal nog wat onwerkelijk in je oren? Kom het dan zelf ontdekken en ervaren in een van de *Hart-tot-Hart Communicatie* workshops:

Op zaterdag 15 juni is er een workshop in Zeewolde van 14.00-18.00 uur (incl. pauze).
Deelname is € 25,00 per persoon, incl. koffie, thee en soep na afloop.

Voor meer informatie en opgeven:

Joyce Carels

info@in2Freedom.nl

06-24 56 36 49



Transformatief Register
Mediator en Coach

Zuiderkruis 33
3813 VA Amersfoort
KvK Amersfoort 51482347

www.in2freedom.nl
info@in2freedom.nl

IBAN: NL81ABNA0452599938
t.n.v. J.I.L. Carels
BTW-nummer NL144922691B01

Inspiratiecentrum Quan Yin

Stichting OverGave

Welkom in de bijzondere wereld van de dierencommunicatie!

Lezing gegeven door Monike van Duren. <http://www.animalsoul.nl>

Communicatie met dieren betekent hartscontact maken met je dier. Door vanuit je hartcentrum je open te stellen maak je een verbinding met de kern van je dier. Het helpt je niet alleen om meer contact met jezelf en je (huis)dier te maken, maar ook met het allesomvattende energetische systeem waarin wij leven. Vanuit dit contact leer je je (huis)dier beter te begrijpen en kun je bepaalde problemen ook wegnemen. Je krijgt een diepere en intensere relatie met je dier. Bovendien voel je je ook meer verbonden met een groter geheel. En, niet te vergeten, het is ontzettend leuk om te doen en zal je echt het gevoel van thuiskomen geven!



We vinden gezonde oplossingen van problemen voor beide partijen door de diepere laag te vinden.

Eenvoudig en effectief!

Voorbeelden van vragen waar Monike mee te maken heeft zijn:

- * Waarom is mijn hond bang voor andere honden?
- * Waarom is mijn paard zo nerveus in het bos?
- * Wat zou mijn konijn vinden van een konijntje erbij?
- * Waarom plast mijn kat buiten de kattenbak?
- * Hoe komt het dat mijn hond zo vroeg overleed?

En heel veel meer soorten vragen. Bijvoorbeeld angst voor vuurwerk of angst voor de trailer. Alles kan besproken worden. Ook ongehoorzaamheid of agressief gedrag komt veel voor.

De lezing wordt gehouden op za. 11 december 2010, op de Bingerdensedweg 19 te Angerlo. Aanvang 14:00 u. tot ca. 16:30 u. Graag opgeven per E.mail; levensschool@online.nl of per telefoon: 06-47332648 en 0313-438461. De kosten voor deze middag zijn €10,=

Mijn eigen ervaring met Monike:

Mijn Noorse boskat, Gijs, was altijd gezond, had een glimmende vacht, was heel vredig, at goed en zo meer.

Maar al enige tijd stonk hij vreselijk uit zijn bekkie, had wat diarree, de vacht werd plukkerig, geen zin in eten, dat soort dingen.

Ik vroeg Monike erbij. Zij kwam in contact met Gijs en vroeg mij: Heb jij plannen of zo?

Ik had al een tijd plannen om te verhuizen en ik vertelde haar dat ik dan Gijs natuurlijk achterliet, omdat poezen meer aan het huis zouden hechten dan aan een persoon. Zelf had ik hem graag mee willen nemen, maar als het beter voor de kat was liet ik hem achter.

Wat een vergissing!

Monike vertelde me dat dit een van de misverstanden is die mensen over katten hebben.

Ze vertelde dat ik zijn rots in de branding was en dat hij bij mij in de buurt wilde leven.

Gijs voelde de dreiging van mijn beslissing en werd er helemaal naar van. Toen ik dat hoorde was ik ook heel blij dat ik hem mee kon nemen!

Ik heb die knop in mijn hoofd omgezet en Gijs werd snel weer helemaal beter.

Zo hebben natuurlijk al onze gedachten, positief of negatief, hun uitwerking op ons welbevinden en op de wezens om ons heen. Het is erg constructief om ons daar meer bewust van te zijn!

Deirdre