



18-5-2021 Workshop 'zelfkennis, de sleutel tot geluk'

19-5-2021 Oefenavond
Magnetiseren 19.30 – 22.00 uur

21-5-2021 / 2-7-2021 Cursus
magnetiseren en intuïtief
waarnemen-vrijdagmiddaggroep
(VOL-wachtlijst)

22-5-2021 Reiki 2 cursus

26-5-2021 Familieopstellingen

28-5-2021 Oefenmiddag
magnetiseren 13.00 – 15.30 uur

1-6-2021 Workshop systemisch
inzicht van een burnout

2-6-2021 Spirituele-healing avond

8-6-2021 Workshop blokkades
helen op zielsniveau

10-6-2021 / 15-7-2021 Cursus
magnetiseren en intuïtief
waarnemen-
donderdagavondgroep (Nog
plaatsen beschikbaar)

12/13-6-2021 Reiki 1 cursus

15-6-2021 Workshop in contact
met je innerlijke kind

16-6-2021 Open Reiki avond

26-6-2021 Reiki 2 cursus

29-6-2021 Workshop 'zelfkennis,
de sleutel tot geluk'

Sta in Balans

Geldersebaan 33, Tegelen

www.sta-in-balans.nl 06-29323848 nicole@sta-in-balans.nl

Beste lezer,

Voor u ligt alweer de volgende nieuwsbrief van praktijk Sta in Balans.

Deze nieuwsbrief wil ik graag beginnen met een kaartje

Vandaag.....

Vandaag geef ik mijn eigen grenzen aan.

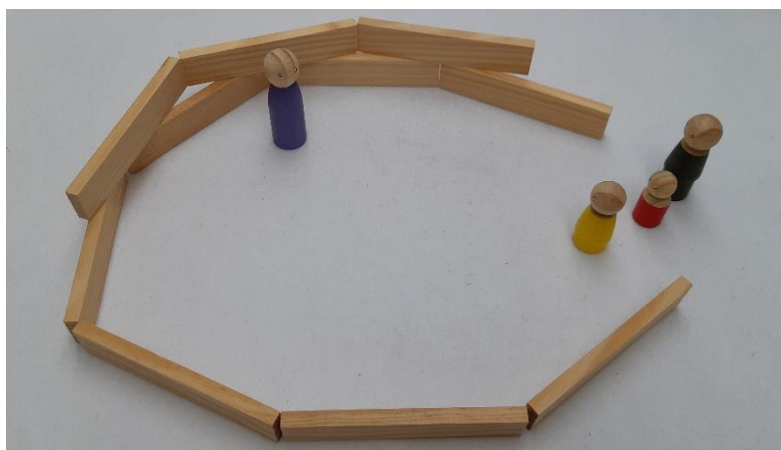
In mijn praktijk kom ik dat geregeld tegen, cliënten die het lastig vinden om hun grenzen aan te geven, of niet voelen wanneer letterlijk iemand ongevraagd hun ruimte binnen komt.

Ga eens voor jezelf na waar voor jou de grens ligt.

Je ik-grensbewustzijn is bepalend voor hoe je functioneert en reageert in relaties met en tot anderen. Door je je grenzen eerder en beter bewust te worden kun je gedoe in relaties in de vorm van meningsverschillen, geraaktheid en overbelasting snel verminderen en voorkomen.

Ik wens jullie veel leesplezier

Liefs Nicole



Actie mei/juni.

We hebben weer een leuke actie voor onze nieuwsbrieflezers.

Tijdens deze twee maanden ontvang je bij een aankoop of bestelling in mijn praktijkwinkeltje 10 procent korting (m.u.v. de kaarten van BuroZINvol)

Hoe ziet jouw innerlijke tuin eruit?

Hoewel je lichaam eindigt bij je vel, stopt wie jij bent niet bij je vel. Kijk maar eens wat er gebeurt als iemand te dicht bij je komt staan. Je voelt dan dat de ander in je energieveld zit, in jouw innerlijke ruimte. Om jou een beeld te geven van wat jouw innerlijke ruimte en je grens is ga ik je een beeld meegeven voor het helder maken van die innerlijke ruimte. Dat beeld is het beeld van een tuin. Je kunt je innerlijke ruimte vergelijken met of voorstellen als een tuin. Dit is een mooie en duidelijke metafoor. Om te beginnen is je innerlijke ruimte iets levendigs, iets wat kan veranderen en ontwikkelen. Als je kijkt naar je karakter bijvoorbeeld, dan denken veel mensen dat je karakter in de loop van de tijd hetzelfde blijft, maar in de praktijk is dat niet zo. Kijk maar eens terug op je eigen leven en wie jij bent. Je bent echt niet meer dezelfde als 20 jaar geleden en je zult over 20 jaar ook niet dezelfde zijn dan je nu bent. Je hebt zelf invloed op de inrichting van je tuin. Je kunt hem een bepaalde vorm geven, je kunt er bomen in zetten als dat goed voelt, je kunt er een mooi hek omheen zetten. Je kunt je als je je innerlijke ruimte bewust vorm gaat geven je heel fijn in deze ruimte voelen.

Wil jij graag meer weten over jouw innerlijke ruimte en jouw grenzen, dan wil ik daar graag samen met je naar kijken.

Oefening aarden en beschermen:

Deze nieuwsbrief wil ik graag eindigen met een mooie korte oefening om jezelf te aarden en te beschermen. Doordat je iedere nacht weer ontaard is het belangrijk deze oefening 2 x daags te doen, in de ochtend en in de avond.

Zit of sta met 2 voeten op de grond en visualiseer dat er vanuit je stuitje door alle twee je benen een touwtje de aarde in gaat. (het mag ook een holle buis zijn als je dit fijner vindt) Visualiseer dat jouw stuitje een afvalputje is waarin allemaal rommel zit die daar door de dag heen is opgeslagen, energieën die niet van jou zijn maar die je hebt meegenomen van alle dagelijkse contacten die je gehad hebt. Je gaat nu dit putje leeg laten lopen via het touwtje in je rechterbeen en rechtervoet, alles stroomt naar het middelpunt van de aarde, waar alles wordt omgezet in positieve aarde-energie welke terugstroomt het lichaam in via je linkervoet en been. Doe dit net zolang totdat alle rommel uit je afvalputje weg is gestroomd, en je basis is gevuld met positieve krachtige aarde energie. Je zult meteen merken dat je steviger staat.

Hierna stel je je voor dat er een helder wit licht over je neerdaalt, van boven helemaal naar beneden. Je laat dit licht als het ware in een was zachtjes langs je huid bewegen. Blijf hier even een moment in zitten.

Laat elke zonsopgang je hoop bieden. En laat elke zonsondergang je rust bezorgen.

Ik wens je een mooie dag, liefs Nicole

Belangrijke mededeling

Gratis online inloopSPRUITuur bij Platform Spruit

Vanaf 30 april, elke laatste vrijdag van de maand van 10.00 tot 11.00 uur staan er verschillende zorgverleners voor je klaar voor al je vragen!

28 mei is Sta in Balans online hierbij aanwezig.

Link evenement:
<https://fb.me/e/yVbSwdUz>

Link filmpje Platform Spruit:
<https://youtu.be/1rc90550YMA>



Weetjes

Wist je dat:

- Mijn praktijkwinkeltje iedere zaterdag van 13.00 – 14.00 uur open is om gezellig te shoppen. Graag wel even doorgeven of je komt in verband met de bezoekersaantallen regeling! De koffie en thee staan klaar.



- Ik als zorgverlener ben aangesloten bij Platform Spruit, voor (aanstaande) ouders van jonge spruiten