Nieuwsbrief zomereditie juli-augustus 2022

Sta in Balans

Geldersebaan 33, Tegelen

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

Beste nieuwsbrieflezer

Voor de maanden juli en augustus hebben we weer een zomer editie nieuwsbrief.

Met leuke tips, uitjes, zomeractie, en een nieuwe workshop die in juli gaat starten. Tijd voor ontspanning en rust.

En ook al heb je geen vakantie, en werk je door, weet dat je ook dan altijd een moment voor jezelf kunt inplannen.

Ik wens je veel leesplezier!

Liefs Nicole

VAKANTIE 1 AUGUSTUS T/M 4 SEPTEMBER

Sta in Balans

AGENDA t/m september 2022

4-7-2022 Fit en in Balans door het leven

7-7-2022 Spirituele healing avond

9-7-2022 Reiki 2 cursus

12-7-2022 familieopstellingen **(nog plek voor representanten en vraagsteller)**

18-7-2022 Fit en in Balans door het leven

19-7-2022 Open Reiki avond

3-9-2022 (Outdoor) workshop natuur coaching

6-9-2022 Ontwikkelingsavond magnetiseren

7-9-2022 Workshop 'systemisch inzicht van een burn-out'

9-9-2022 Start cursus magnetiseren en intuïtief waarnemen

14-9-2022 Spirituele healing avond

16-9-2022 Start verdiepingscursus magnetiseren en healing

17/18-9-2022 Reiki 1 cursus

20-9-2022 familieopstellingen

22-9-2022 Open Reiki avond

28-9-2022 Workshop 'in contact met je innerlijke kind'

Actie juli - augustus

Ter kennismaking ontvang jij als nieuwe deelnemer aan de workshop Fit en in Balans door het leven op 4 en 18 juli, 10 % korting op de eerste twee workshops die in juli worden gegeven.

Fit en in Balans door het leven!

Ben jij het ook zat om van de ene afslankclub naar de andere te gaan zonder blijvend resultaat? Of merk je na het behaalde resultaat dat het toch wel moeilijk is om dit resultaat vast te blijven houden, en toch weer die snaaimomenten krijgt? Of vind je iedereen er leuker en mooier uitzien dan jezelf, en heb je last van bepaalde overtuigingen zoals het zou moeten zijn, maar eigenlijk totaal geen zin meer hebt in al die diëten, dan is fit en in balans door het leven wellicht iets voor jou.

Maandag 4 juli start ik met een klein groepje max 7, waarmee ik ga kijken wat er is waar jij tegenaan loopt waardoor het maar niet lukt om een blijvend resultaat te houden. We weten allemaal hoe het moet, en welke voeding goed is, en dat we moeten bewegen, maar toch lukt het maar niet om het vast te houden. Alle bestaande diëten zijn meestal voor één doelgroep, en die zijn vaak alleen gericht op het afvallen. Maar iedereen is anders, en niet iedereen heeft hetzelfde doel.

Dit doel kan namelijk voor iedereen anders zijn, met als gevolg dat het aan je voorbij gaat, en vaak de volgende vragen bij je oproept:

- Wat mag ik mijzelf toestaan zonder mezelf schuldig te voelen
- Wat past er bij mij zonder dat strenge dieet te volgen
- Waarom raak ik gefrustreerd van de weegschaal
- Waarom kan ik niet accepteren zoals het is
- Wat is een stok achter de deur, en waarom heb ik die nodig
- Waarom zorgen emoties en stress ervoor dat ik trek krijg in zoetigheid
- Waarom moet ik blijven sporten om op gewicht te blijven
- Waarom blijf ik evengoed lichamelijke klachten houden na het behalen van een 'gezond' gewicht

Allemaal vragen die je uiteindelijk behoorlijk kunnen frustreren en in de weg staan. Vaak zit het veel dieper in jezelf waarom het maar niet lukt, het ontastbare wat er is, maar waar je de vinger niet op kunt leggen.

Wat wij samen gaan doen is bewust worden van wat er is wat jou belemmert, en ervoor zorgen dat jij weer tevreden bent met jezelf, en jezelf gaat accepteren om wie je daadwerkelijk bent.

Geen strenge diëten, geen voedingsadviezen, geen weegschaal, maar kijken naar wat er bij jou in de weg zit, en wat jij nodig hebt voor een ideaal en gezond lichaam en geest.

De sessies hebben iedere twee weken een ander thema, waarbij gekeken wordt wat de groep nodig heeft.

Wordt jij al enthousiast bij het lezen van bovenstaande, en resultaten behalen zonder continu met gewicht bezig te zijn, dan wil ik jou graag uitnodigen om kennis te komen maken op maandag 4 juli van 15.30 – 17.00 uur in mijn praktijk.

Aan de hand van een korte intake zal er snel een duidelijk beeld ontstaan waar we mee aan de slag kunnen.

Opgeven kan door je in te schrijven onder het kopje contact & info via de agenda op mijn website www.sta-in-balans.nl of een mail te sturen naar nicole@sta-in-balans.nl, en heb je nog vragen dan bel of app me gerust.

Een lieve groet en een fijne zomer, Nicole

Vakantietips:

Houd een retraite, zet je telefoon en de computer uit, en neem de tijd om te mediteren.

Breng tijd door in de natuur, de zee, de zon en het bos laden de energie in de aura op.

Ga naar een krachtplek deze zomer bv:
- De Nederlandse hervormde kerk in Almen
- De Witte Wievenkuil in Barchem
- Onze Lieve Vrouwekerk in Didam
- De Liboriuskerk in Dinxperlo
- Elohim krachtplaats op de grens van Groningen en Drenthe
- Mariakapel stadje Thorn
- Thermaalbaden Arcen
- Mariakerk Ruinen
- De hoge berg Texel
- Landgoed Beekhuizen en de Keijenberg bij Velp Gelderland

Wist je dat:

Een krachtplaats de intentie heeft om kracht te geven. Door een uitwisseling van energie gebeurt er iets. Het zijn plaatsen om te ontspannen, mediteren, en waar je jezelf heerlijk kunt opladen. Krachtplaatsen kunnen zowel door de natuur als door mensen zijn gemaakt, en houden vaak verband met Leylijnen, geometrische vormen en astrologie. Hooggevoelige of paranormale mensen kunnen een krachtplaats vaak waarnemen. Een krachtplaats kan je verder helpen in je (spirituele) ontwikkeling.