



Lelievita Nieuwsbrief januari 2010

Een volhartig 2010!

Het nieuwe jaar is begonnen. Ik wens iedereen een volhartig 2010 toe. Dit woord 'volhartig' heb ik niet zelf verzonnen. Het staat o.a. in het boek 'Thuiskomen bij jezelf' van John Kabat-Zinn. Dit boek gaat over mindfulness, over aandachtige aanwezigheid. Het woord 'mind' in mindfulness staat qua betekenis dicht bij het hart dan bij het denken, vandaar dat mindfulness innerlijk kan worden opgevat als 'heartfulness' oftewel: volhartige aanwezigheid. Aldus John Kabat Zinn.

Het is heerlijk om volhartig aanwezig te zijn in het moment van het nu. En daarbij kun je natuurlijk ook naar hartelust je hart volgen en je hartsverlangens realiseren. Daarom wens ik ons allen dit jaar ook het volgende toe :

**Gooi je hart voor je uit en ren er
achteraan om het te vangen
(Arabisch spreekwoord)**

met dank aan de Dagelijkse Gedachte, zie
www.dagelijksegedachte.net

Verstillen in Zweden

Het nieuwe jaar betekent voor mij binnen *Lelievita* ook: volhartig aan de gang gaan met enkele nieuwe activiteiten. Naast de nieuwe bedrijfsmatige training over 'Verbinding met je Kracht' in Huize Loreto (zie agenda), komen er nu ook activiteiten voor groepen in het buitenland. In de eerste helft van 2010 staan er drie lange weekenden 'Verstillen in Zweden' op het programma. Ik geef deze weekenden samen met Anke de Hoop, die al jaren in Zweden komt en samen met haar man het authentiek Zweedse huis 'Brostugan' bezit. Anke is in deze reis onze gastvrouw. Voor een bedrag van € 337,- (inclusief vlucht, autohuur, verblijf en reisbegeleiding) kun je van vrijdagmiddag tot en met maandagavond met ons mee naar Zweden, waar je dan drie volle dagen hebt om te genieten van de rust en de ruimte. Het gebied is vol stille meren en sprookjesachtige bossen en de scheren-

kust in het zuiden bevindt zich op slechts drie kwartier rijden..

Wat zijn de ingrediënten van deze drie dagen? Onder begeleiding op zoek gaan naar verdieping. Al wandelend tot ontspanning komen. De rust en de stilte van de prachtige omgeving gebruiken om verbinding te maken met de stilte in jezelf. De schone lucht inademen en letterlijk en figuurlijk op adem komen. Lekker zweten in de houtgestookte sauna, koud afdouchen met water uit de privé-bron, dobberen in de Zweedse tobbe. Je laten inspireren door een gezellige groep. Samen koken en dan genieten van een typisch Zweedse maaltijd, of van heerlijke vegetarische gerechten. Je gaat weer lekker opgeladen naar huis.

We hebben hier drie speciale weekenden voor geselecteerd: een winters weekend begin februari, het Pinksterweekend in mei en ook het midzomerweekend in juni, met de langste dagen van het jaar. Per weekend kunnen er 6 deelnemers mee. Dit kan via individuele inschrijving (uitsluitend vrouwen), maar je kunt je ook aanmelden met een eigen groep (mannen zijn hierbij ook welkom). Dus heb je wat te vieren of wil je zomaar eens met een groep vriend(inn)en, familie of collega's iets bijzonders doen, wees er dan snel bij om het hele weekend voor jouw groep te reserveren. Er is daarnaast nog een beperkte mogelijkheid om met een zelf samengestelde groep een ander weekend te reserveren. Wil je de foto's bekijken van het gebied, of meer te weten komen over dit aanbod, neem dan een kijkje op http://www.lelievita.nl/diversen_lang_weekend_zweden.html



Motto

Mijn website is flink aangepast de afgelopen tijd. Nieuwe informatie is erbij gekomen, oude informatie heb ik bijgewerkt en ook heb ik een motto toegevoegd:

Leef je leven in een Ja voor wat is

Het thema Ja zeggen of accepteren blijft steeds terugkeren in alle vormen waarin ik mensen begeleid. Het moment van het nu is niet altijd prettig. Een gebruikelijk patroon is om dat wat niet prettig is niet te willen accepteren, niet volhardig te omarmen in je leven. Dit Nee zeggen kan op verschillende manieren. Ieder heeft zijn of haar eigen favoriete strategieën daarvoor: veroordelen en vechten, je zielig voelen, de werkelijkheid ontwijken (doen alsof je het niet

voelt), of je boven de situatie verheven voelen. Nee zeggen heeft alleen vaak het effect dat dat wat niet prettig is alleen maar sterker wordt. Moet je je er dan maar bij neerleggen als je in beroerde omstandigheden zit? Als je hierbij een zwaarte voelt (het komt nooit meer goed) of niet meer bij je gevoel kunt, is het geen energetisch Ja zeggen, maar zit je in het Nee van je zielig voelen of van het ontwijken. Als je je leven echter leeft in een onvoorwaardelijk Ja voor wat is, voelt het veel lichter. Dat komt omdat je geen energie hoeft te steken in Nee's. Mochten er mogelijkheden zijn voor verbetering van je situatie, dan zul je die zonder het met je wilskracht af te dwingen, moeiteloos naar je toe trekken. En zo niet, dan is het ook goed.

Agenda

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Emotionele Integratie, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness**. zie www.lielievita.nl

7/8 januari, 21 januari en 4 februari: **Training 'Persoonlijk Leiderschap' in Kasteel Oud Poelgeest, Oegstgeest**. *Inschrijving niet meer mogelijk*

ma 1 februari: 9.30—11.00 uur start v. 7 tweewekelijkse **Meditatiebijeenkomsten in Leidschendam**; kosten €60,-, voor meer info zie www.lielievita.nl.

Wo 3 februari: 20.00—22.00 uur start van 5 wekelijkse bijeenkomsten **Cursus Ja zeggen en het Openen van je Hart, in Leidschendam**; kosten €105,- voor meer info zie www.lielievita.nl.

5-8 februari: **Lang weekend 'Verstillen in Zweden'**, €337,-. Zie voor meer info http://www.lielievita.nl/diversen_lang_weekend_zweden.html

Zo 28 februari 2010: 10.00—17.00 uur **Workshop 'Liefde, Kracht en Overvloed'**, Weimarstraat 23 **Den Haag**, kosten €70,-, *opgave voor 21 februari*, zie

http://www.lielievita.nl/diversen_workshops_persoonlijke_ontwikkeling.html

14, 21 en 28 maart 2010: 3 zondagmiddagen over **'Intuïtieve Ontwikkeling—werken met aura en chakra's'**, Weimarstraat 23 **Den Haag**, kosten €95,-, *opgave voor 7 maart*, zie

http://www.lielievita.nl/diversen_workshops_persoonlijke_ontwikkeling.html

6-9 april: **Training 'Verbinding met je Kracht' in Huize Loreto, Lievelede** (met een terugkomdag op 10 juni in Kasteel Oud Poelgeest, Oegstgeest). Zie de brochure op

http://www.lielievita.nl/documenten/Brochure_training_VK_april_10.pdf

21-24 mei: **Lang weekend 'Verstillen in Zweden'**, €337,-. Zie voor meer info http://www.lielievita.nl/diversen_lang_weekend_zweden.html

3,4 en 17 juni en 2 juli: **Training 'Persoonlijk Leiderschap' in Kasteel Oud Poelgeest, Oegstgeest**. Voor brochure zie www.lielievita.nl/documenten/Brochure_training_jan_10.pdf

18-21 juni 2010: **Lang weekend 'Verstillen in Zweden'**, €337,-. Zie voor meer info http://www.lielievita.nl/diversen_lang_weekend_zweden.html

Met warme groet, Harriet

Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697

harriet@lielievita.nl

Weet je meer mensen die wat aan deze nieuwsbrief zouden kunnen hebben, stuur hem dan door (en ontvang je deze nieuwsbrief niet van mij maar via bekenden, meld je dan aan bij harriet@lielievita.nl als je hem maandelijks wilt ontvangen). Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.