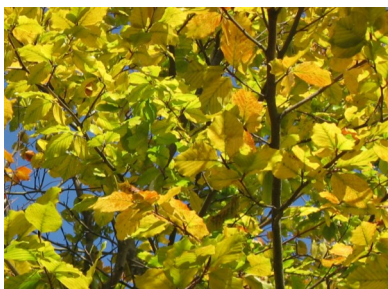


Lelievita Nieuwsbrief november 2011

Herfst



De bomen kleuren weer geel, oranje, rood en bruin. Wat een genot om nu een herfstwandeling te maken in de duinen of in de bossen. Of in de Ardennen, waar ik een week geleden een lang weekend heb doorgebracht met een groep vrienden. Slechts drie uur rijden hier vandaan en dan zit je opeens in zo'n prachtig ander landschap. We hadden drie dagen lang een stralend blauwe lucht en de herfstbladeren staken daar prachtig tegen af. 'Iedere stap is vrede', zegt de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh. En om die vrede te kunnen ervaren is het heel behulpzaam als de natuur zo fantastisch meewerkt.

Adem is leven is liefde

We halen allemaal adem, anders zouden we er nu niet meer zijn. Maar hoe is die ademhaling? Ben je je ervan bewust? Adem je rustig en diep? Gebruik je zowel je buik als je borstkas bij het ademen? Sinds ik met hartcoherentie werk, zo'n 5 jaar nu alweer, kies ik heel bewust momenten uit op de dag om met mijn aandacht naar de ademhaling te gaan. Met de inademing laat ik zuurstof, maar ook levenskracht en liefde naar binnen. Al uitademend laat ik los: afvalstoffen maar ook al het andere dat ik niet meer nodig heb, zoals oude patronen, vastgeroeste gewoontes, belemmerende overtuigingen. Bovendien help ik mijn hart met een bewuste, diepe en regelmatige ademhaling om op een mooie, coherente manier te gaan kloppen. Dit heeft weer effect op het functioneren van mijn hersenen en op hoe ik me voel. Kortom, een natuurlijke, gezonde ademhaling is van groot belang voor ons hele functioneren. Ik schrik er soms van als ik merk hoe ingehou-

den de ademhaling van veel mensen is. En hoe weinig ze daardoor tot hun recht komen in het dagelijks leven. Er is echt veel meer mogelijk. We kunnen zoveel meer uit het leven halen!

Onlangs heb ik via mijn vriendin en samenwerkingspartner Nathalie Gerards kennisgemaakt met Inspirational Breathing. Hierbij wordt de ademhaling gebruikt om tot op celniveau je lichaam te ontgiften en tot leven te brengen. Nathalie is degene met wie ik 6 jaar geleden voor het eerst een weekend in Huize Loreto heb georganiseerd. Zij gaf toen yoga en ik intuïtieve ontwikkeling. Nathalie heeft, nadat we twee keer zo'n weekend in de Achterhoek hadden gegeven, vier jaar in Frankrijk gewoond en nu ze weer terug is in Nederland gaat onze samenwerking als vanzelf weer verder. We hebben allebei inmiddels nieuwe deskundigheden ontwikkeld en het was mooi te merken hoezeer Inspirational Breathing en Hartcoherentie in elkaar grijpen, aanvullend en versterkend werken. Vandaar dat we besloten hebben een workshop voor jullie te organiseren waarin deze beide onderwerpen aan de orde komen: Adem = leven = liefde. Deze workshop vindt plaats op vrijdagavond 25 november in Den Haag. Voor meer gegevens zie de agenda.

Verdere verdieping intuïtie

Al vanaf het begin dat ik (nu inmiddels 10 jaar geleden) als zelfstandige ging werken, geef ik les in intuïtieve ontwikkeling. Inmiddels zijn er al heel wat mensen die zich via zo'n cursus bij *Lelievita* hebben laten verrassen door de grote hoeveelheid wijsheid en informatie die zomaar in henzelf aanwezig bleek te zijn. Zo nu en dan geef ik ook een verdiepingscursus voor mensen die erin verder willen. De groep die in september met een verdiepingscursus gestart is, heeft me gevraagd hiermee door te gaan, en in januari start ik daarom een vervolg. Hierbij is het ook voor anderen mogelijk om aan te sluiten. Iedereen die een basis heeft in het werken met energie (bv. een kennismakingscursus of een basiscursus intuïtieve ontwikkeling / werken met aura en chakra's, bij mij of elders) is hierbij van

harte welkom. Het gaat om 5 tweewekelijkse dinsdagavonden, vanaf 10 januari, in Centrum Sterrenkind in Den Haag. Naast het werken aan balans in je eigen aura en chakra's leer je in de verdiepingscursus ook healingtechnieken om de aura en chakra's van anderen in balans te brengen. Je zult ervan versteld staan hoe snel je

hierin al iets kunt betekenen voor een ander. Opgave voor deze cursus kan per email of telefonisch. Er is verder ook weer een nieuwe Basiscursus (10 maandagavonden in Voorburg) gepland vanaf 16 januari en een nieuwe kennismakingscursus (5 dinsdagavonden in Den Haag) vanaf 15 mei.

Agenda

Doorlopend: Individuele consulten **Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness.**

Individuele begeleiding Leren met je hart / HeartSmarts voor kinderen en jongeren, in Den Haag (2x per maand op woensdagmiddag) en Leidschendam.

Ma 7 en 21 november: **Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 2 maandagmiddagen, 14.00—17.00 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 120,- incl. werkboek, last minute *aanmeldingen zijn nog mogelijk.*

Vr 25 november: **Adem = Leven = Liefde: Workshop Inspirational Breathwork en Hartcoherentie**, 20.00—22.00 uur in Yogacentrum Corazon, Goudenregenstraat 89 in Den Haag. In samenwerking met Nathalie Gerards. Kosten € 45,-.

Di 10 januari: **Verdiepingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 5 x dinsdagavond 20.00 – 22.00 uur, eens in de veertien dagen, bij Centrum Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113 in Den Haag. Kosten € 95,-, *aanmelden uiterlijk 3 januari.*

Ma 16 januari: **Basiscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 10 maandagavonden 19.30-21.30 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 195,- incl. syllabus en CD met visualisatie, *aanmelden uiterlijk 9 januari.*

Za 21 januari: **Workshop Hartcoherentie in onderwijs en jeugdzorg**, 15.00 -17.00 uur bij Stichting de Ruimte, Witte de Withstraat 27 in Den Haag. Kosten € 30,-.

Di 6 maart: **Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 4 dinsdagavonden 17.30—19.00 uur bij Stichting de Ruimte, Witte de Withstraat 27 in Den Haag. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 28 februari.*

Di 15 mei: **Kennismakingscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling)**, 5 dinsdagavonden 20.00 – 22.00 uur, bij Centrum Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113 in Den Haag. Kosten € 95,- incl. syllabus, plus optioneel € 10,- voor CD met de basisoefeningen, *aanmelden uiterlijk 8 mei.*

In alle gevallen:

meer informatie en aanmelding zie www.lielievita.nl en www.lerenmetjehart.net of bel/ mail me (zie hieronder).

Met harte-groet, Harriet

Lielievita

Harriet Marseille

Kooiland 36

2264 MP Leidschendam

070-3276697 (of b.g.g. soms bereikbaar op 06-38193775)

harriet@lielievita.nl

www.lielievita.nl en www.lerenmetjehart.net .

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.