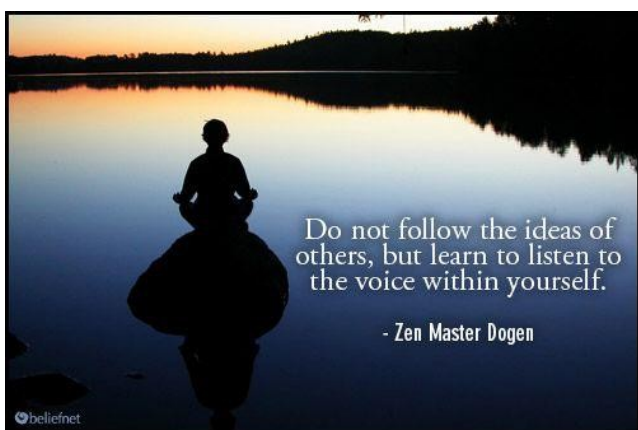


## *Lelievita Nieuwsbrief januari 2012*

### **Een geïnspireerd 2012!**

Allereerst wil ik jullie allemaal een heel gelukkig en geïnspireerd 2012 wensen, vol persoonlijke ontwikkeling. En vooral ook een jaar waarin je trouw kunt blijven aan jezelf, aan je innerlijk weten.



### **Nieuwe bank**

Met ingang van 1 januari 2012 heeft *Lelievita* een nieuwe zakelijke rekening bij de mens- en milieuvriendelijke Triodosbank. Let bij betalingen dus even op het nieuwe banknummer op de factuur!

### **Activiteiten Intuïtieve Ontwikkeling**

In de eerste helft van dit jaar zijn er weer diverse mogelijkheden om cursussen te volgen op het gebied van aura en chakra's / intuïtieve ontwikkeling.

In januari start er een basiscursus van 10 lessen op de maandagavond. Ook komt er in januari een verdiepingscursus van 5 lessen op de dinsdagavond. Deze verdiepingscursus is in eerste instantie opgezet als vervolg op een eerdere verdiepingscursus, maar hij is tevens toegankelijk voor mensen die alleen een basiscursus of kennismakingscursus hebben gevolgd op dit gebied. Je gaat verder ontdekken wat je met je eigen energieveld kunt doen en ook leer je de energie van anderen te voelen en in balans te brengen. In mei is er de mogelijkheid om mee

te doen aan een korte kennismakingscursus van 5 lessen.

### **Activiteiten Leren met je hart**

Vanuit *Leren met je hart* is er komend seizoen weer een keur aan hartcoherentie-activiteiten gepland. Nieuw is de training om kinderen uit groep 8 voor te bereiden op de Citotoets. Een aanrader voor kinderen die onzeker zijn, concentratieproblemen hebben of gevoelig zijn voor faalangst en stress. In 4 lessen op de maandagmiddag (vanaf 16 januari) leren ze hoe ze zich hier goed op voor kunnen bereiden met hartcoherentie. Dat het trainen van hartcoherentie een positief effect heeft op de schoolprestaties is ruimschoots bewezen. En dan heb ik het nog niet eens over alle positieve effecten op sociaal- emotioneel gebied.

Door het huiswerkinstituut H3X in Leidschendam ben ik uitgenodigd om op woensdagavond 22 februari van 19.00 tot 20.30 uur een workshop over hartcoherentie te komen geven. Deze workshop staat niet vermeld in de agenda, maar mocht je middelbare scholieren kennen die daar wellicht interesse in hebben, geef dan even een seintje want misschien is het mogelijk om aan te sluiten.

Op de open dag van Stichting de Ruimte (Witte de Withstraat 27 in Den Haag) zal ik op zaterdag 7 januari gratis individuele hartcoherentie metingen doen van 12.30—20.00 uur. Iedereen, jong en oud, is hierbij van harte welkom.

Voor leerkrachten en anderen die met kinderen/jongeren werken komen er weer nieuwe Veerkracht-trainingen aan. In deze training wordt diep ingegaan op de doorwerking van stress op ons lichaam, op de werking van de hersenen en op de achtergronden en effecten van hartcoherentie. Er worden 5 basisoefeningen aangeleerd waarmee je jezelf kunt trainen in het verbeteren van je hartcoherentie. Ook is er een stuk nazorg inbegrepen, zodat het geleerde echt verankerd kan worden. Zie voor de planning van deze mooie en diepgaande trainingen de agenda in deze nieuwsbrief.

En dan zijn er verder nog twee leuke workshops over hartcoherentie gepland in Den Haag, eentje op 21 januari bij Stichting de Ruimte, en eentje op 30 maart, in samenwerking met Nathalie Ger-

rards (Inspirational Breathwork) in yogacentrum Corazon. Deze activiteiten zijn niet alleen interessant voor leerkrachten, maar voor eenieder die zich hier verder in wil verdiepen.

## 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.**

**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: Optimaal presteren op de Citotoets**, training van 4 x maandagmiddag, 16.00—17.30 uur, voor leerlingen groep 8. In wijkcentrum de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 90,-, *aanmelden uiterlijk 9 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,-. *aanmelden bij voorkeur voor 11 januari.*

**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.*

**Vr 30 maart: 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,-.

**Ma 2 en 16 april: Hartcoherentie Training 'Veerkracht voor de Leerkracht'**, 2 maandagmiddagen, 13.30—17.00 uur in de Oranjehoek, Oranje Nassaustraat 1, Voorburg. Kosten € 120,- incl. werkboek, *aanmelden uiterlijk 26 maart.*

**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](http://www.lielievita.nl) en [www.lerenmetjehart.net](http://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](mailto:harriet@lielievita.nl)

[www.lielievita.nl](http://www.lielievita.nl) en [www.lerenmetjehart.net](http://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](mailto: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.