

TRUEPOINT

Voorjaar 2017

Beste lezer,

De lente is nu echt begonnen, de tijd van licht en ontspanning. Het is de periode om op te ruimen en alles te ordenen, niet alleen in huis maar ook persoonlijk. Juist nu in deze tijden van onrust is het goed om dicht bij jezelf te blijven. Leven vanuit je hart zorgt ervoor dat er balans is en een liefdevolle uitstaling naar binnen en naar buiten.

Hoe kan je dit het beste doen? Zorg ervoor dat de ruimte waarin je woont opgeruimd, licht en schoon is. Energetisch maar ook fysiek door goed op te ruimen en schoon te maken. Energetisch door de ramen regelmatig open te zetten en wierook / salie te branden. Zorg goed voor je lichaam en geest door gezond te eten, op tijd te gaan slapen en inspanning en ontspanning in balans te houden zodat je geest rust krijgt na activiteit. Regelmatig een wandeling in het bos of langs het strand of mediteren is heerlijk om te doen. Als je voelt dat er iets veranderd dient te worden, volg je gevoel en zet het in beweging.

Open communicatie naar anderen, zodat je niet hoeft blijft te broeden op iets. Lucht je hart op een liefdevolle manier en ontvang en spiegel met respect naar jezelf en de ander, dat maakt je levenspad lichter om te bewandelen en dan kan je gaan genieten van de reis.

Laatste kans! Verdiepingsweekend

Zoals eerder vermeld, organiseren wij i.s.m. Psychologenpraktijk van Zanten een "Verdiepingsweekend". Een weekend in teken van rust, licht, ontspanning en mindfulness. In een kleine groep bieden we van vrijdagavond 19 mei tot zondagavond 21 mei een verdiepingsweekend aan in de mindfulness en bewustwording.



Tijdens dit weekend vinden verschillende individuele behandelingen en groepsactiviteiten plaats. Om elkaar beter te leren kennen beginnen wij vrijdagavond met een leuk kennismakingsspel. Elke dag beginnen we en sluiten we af met een meditatie. Verder kan je kiezen uit verschillende individuele behandelingen zoals; voetreflexologie, healing, psychologisch consult en hypnotherapie. De groepsactiviteiten die georganiseerd worden zijn o.a. meditaties, chi qong, psychologische profielen en een stille wandeling. Uiteraard is er ook voldoende ruimte voor ontspanning.

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar, dus wacht niet te lang. Deelname aan het weekend kost € 250,— incl. btw. Dit is een all-in prijs dus inclusief overnachtingen, maaltijden, drinken en behandelingen. Inschrijven kan via info@truepoint.nl

Net zoals de mens zijn versleten kleding afwerpt en nieuwe aantrekt, zo werpt het ingestelde Bewustzijn versleten lichaam-geestorganismen af en betreft nieuwe organismen.
- Bhagavad Gita -

Truepoint
Huijbert van Schadijcklaan 10
1241 BR Kortenhoef
www.truepoint.nl
info@truepoint.nl



ons ook op Facebook

[Webshop - Behandelingen - Workshops - Meditaties](#)

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).