

Van: Conny Coppen <info@connycoppen.nl>  
Onderwerp: **[TEST] nieuwsbrief maart 2012**  
Datum: 31 maart 2012 16:13:03 GMT+02:00  
Aan: c.coppen@planet.nl  
▶ 2 bijlagen, 325 KB



Conny Coppen



Home

Gedicht - Helpen

Conny Coppen

Lezingen en cursussen

Visie

Werkwijze

Methoden en technieken

Tarieven en vergoedingen

Illustraties

Artikelen

Boeken

Links

Contact

English

**Beste Conny,**

Als je nog nooit op een zonnige dag meegedaan heeft met de mindful movement, heb je wat gemist! Kijk maar eens op de foto's hier onder.

Op vrijdag middagen van 13.45 - 14.45 uur is er nog plek. (Utrecht oost)

Voor de kosten hoef je het niet te laten. Met een 10 rittenkaart kost het maar €5,00 per keer.

In de bijlage vind je nog een keer de flyer met verdere info.

Verder zijn er 2 nieuwe aandachtspunten waarover je hieronder informatie vindt:

- 1. Lezing over de Helende Reis methode op 27 april a.s.**
- 2. Nieuwe cursus in het najaar**

**Mindful movement, een wekelijks cadeautje aan je zelf!**



foto 1 yoga oefeningen, adem, alles lekker los maken met veel aandacht en plezier.



foto 2 een heerlijke mindful massage in het zonnetje

### **1. Avond over de helende reis.**

Samen met nog 2 collega Journey therapeuten geef ik op vrijdagavond 27 april 20.00-22.00 uur een interactieve introductieavond over eht Journeywerk, ook bekend als 'de helende reis.

Entreprijs € 5,- inclusief koffie of thee.

de flyere hierover vind je in de bijlage

**Van harte welkom!**

The Journey ofwel de Helende Reis is ontwikkeld door Brandon Bays. Met behulp van dit werk herstelde zij van binnenuit van een basketbalgrote tumor, zonder medische interventie. Haar boek 'de helende reis' werd een bestseller.

Dit is een prachtige methode, waarbij je een innerlijke reis doet, die kan leiden tot bevrijding van oude onverwerkte issues en waarmee opgeslagen celherinneringen kunnen worden losgelaten. Door dit innerlijke opruimen krijg je weer toegang tot je volle potentieel.

Het is een van de meest transformerende methoden die er zijn.

### **2. Nieuwe cursus in het najaar.**

Dit najaar geef ik samen met Alexandra Tompkins een cursusweek voor collega's werkzaam in de gezondheidszorg, met de onderstaande titel:

#### **De Tao van gezondheid.**

#### **Over hoe lichaam, bezieling en psyche samenwerken.**

Je wordt gevoed en je herademt op de heerlijke retraiteplek van de Hof van Kairos in Winterswijk-Kotten. Intussen vind je antwoord op vragen zoals:

Hoe werken lichaam, ziel en psyche op elkaar in?

Welke relatie hebben fases in ons leven met de seizoenen en de organen?

Welke vaardigheden kun je inzetten t.b.v. balans en gezondheid?

Hoe maak je de vertaalslag vanuit de klacht van het lichaam, naar de onderliggende thema's van de psyche en de ziel?

We werken met systemisch werk, adem, visualisatie, meditatie en meditatief lichaamswerk gebaseerd op o.a. de healing Tao. Korte stukjes theorie zijn ingebed in ervaringsgerichte oefeningen.

Vele oefeningen die je leert zijn direct toepasbaar in je werk.

#### **Wees welkom om mee te doen met deze inspirerende, voedende week!**

kijk voor meer info op de website bij lezingen en cursussen (via de link hiernaast)

Als je deze mail wilt doorsturen aan anderen, graag!

Mocht je geen interesse meer hebben, dan kan je onderaan altijd uitschrijven.

Warme groet,  
Conny Coppen.

Conny Coppen  
Gezondheids coaching  
Massage therapie, natuurlijke geneeswijzen, acupunctuur,  
eyeYoga, helende reis  
Innerlijk WelZijn Support groepen:  
Mindful movement, autogene training.  
Jaartraining zelfsupport technieken

info@connycoppen.nl  
www.connycoppen.nl  
Prof. Jordanlaan 56  
3571 KB Utrecht  
030-2735477

Uitschrijven / Gegevens wijzigen  
Powered door YMLP

## Lekker in je vel met Mindful Movement

Lekker buiten met aandacht bewegen. Spelenderwijs en met een afwisseling van actieve en ingekeerde oefeningen. Je ademt en beweegt je lichaam vrij en open. Lichaam en geest komen in balans. Je komt je lekker in je vel te zitten en enpassant leer je ook nog over organen, meridianen, adem en bewustzijn, je ruimte helder neerzetten, en alle andere onderwerpen die ook in Conny's nieuwste boek '**de Tao van gezondheid, een natuurlijke weg van groei en evenwicht**' aan de orde komen (dit komt in juni bij Ankh Hermes uit) Vaak eindigen we met een korte massage.  
Kortom, een gezonde, gezellige en leerzame verwennerij.

Bij vrieskou en regen is het binnen en gebruik ik vaak muziek. Maar meestal oefenen we buiten tussen de tuinen, dus zorg voor warme kleding.

De Mindful Movement is in het leven geroepen door Conny Coppen, ontstaan uit enthousiasme en de integratie van 30 jaar ervaring met divers lichaamswerk zoals, bewegingsexpressie, healing Tao, yoga, eyeYoga, helend adem en bewegings werk.

**Waar?** Als het even kan in **de buitenlucht!** Bij erg koud of nat weer binnen.  
**Locatie:** volkstuinten complex 'de Pioniers' aan de **Kögliaan 30, 3571 PZ Utrecht.** (tussen de veemarkthallen en het spoor)

### Wanneer?

- \* maandag ochtend 8.45-9.45 uur
- \* dinsdag middag van 17.45-18.45 uur (stopt misschien)
- \* vrijdag middag 13.45-14.45 uur (vanaf 27 februari)
- \* Willekeurige andere dag/ tijd, indien er minimaal 5 mensen zijn.

**Kosten:** € 6,00 per keer. Kom gerust een keer op proef!

**Strippenkaart** van 10x = € 50,00

**Begeleiding** door Conny Coppen. [www.connycoppen.nl](http://www.connycoppen.nl) Info en opgave:  
[info@connycoppen.nl](mailto:info@connycoppen.nl)



## **Interactieve introductie avond over de Helende Reis (The Journey)**

Vrijdagavond 27 april 20.00-22.00 uur (welkom v.a. 19.45uur)  
Entreprijs € 5,- inclusief koffie of thee

Locatie:  
Studio Akasha  
Bilderdijkstraat 78  
3532 VJ Utrecht  
[www.studioakasha.nl](http://www.studioakasha.nl)

### **Van harte welkom!**

The Journey ofwel de Helende Reis is ontwikkeld door Brandon Bays. Met behulp van dit werk herstelde zij van binnenuit van een basketbalgrote tumor, zonder medische interventie. Haar boek 'de helende reis' werd een bestseller. Dit is een prachtige methode, waarbij je een innerlijke reis doet, die kan leiden tot bevrijding van oude onverwerkte issues en waarmee opgeslagen celherinneringen kunnen worden losgelaten. Door dit innerlijke opruimen krijg je weer toegang tot je volle potentieel. Het is een van de meest transformerende methoden die er zijn.

Deze avond wordt gepresenteerd door 3 Journeytherapeuten:  
Conny Coppen, Silvia de Groot-Ruiz en Angela ter Veen.  
Tijdens deze avond zal er een uitleg worden gegeven over deze methode, het ontstaan, wetenschappelijke achtergrond en voorbeelden uit eigen ervaring. Ook kunt U zelf tijdens een korte sessie ervaren wat een helende reis kan doen. Er zal ruim gelegenheid zijn om vragen te stellen en deze 3 therapeuten zijn volledig ter beschikking om al uw vragen te beantwoorden.

Openbaar vervoer:10 minuten lopen van Centraal Station Utrecht. Neem in het station de uitgang van het Jaarbeursplein, via de roltrap naar beneden. Rechtdoor lopen langs de bussen tot aan de Croeselaan. Daar rechtsaf het Westplein oversteken, dan de Damstaat in, deze helemaal uit lopen tot aan de Vleutenseweg. Deze oversteken. Aan de overkant is een klein pleintje. Op dat pleintje linksaf de Bilderdijkstraat in. De studio is aan de linkerzijde op nr.78

Parkeren in de wijk is mogelijk.

**Contact:**  
Graag aanmelden via [angelaterveen@gmail.com](mailto:angelaterveen@gmail.com)

**Conny Coppen**  
tel.030-2735477 / 06.19947183  
[info@connycoppen.nl](mailto:info@connycoppen.nl)

**Sivia De Groot-Ruiz**  
tel. 0346- 568072  
[silviadegroot-ruiz@planet.nl](mailto:silviadegroot-ruiz@planet.nl)

**Angela ter Veen**  
tel.030-2617649 / 06.40927449  
[angelaterveen@gmail.com](mailto:angelaterveen@gmail.com)