

Nieuwsbrief augustus 2012



Beste lezer

De zomer is voorbij. Misschien kijk je - net als ik - terug op een bijzondere zomer en heb je goede herinneringen die je lang zult koesteren. Misschien was jouw zomer anders dan gewenst.

Hoe dan ook: Alles begint weer. Het is zo'n moment van een nieuwe start met nieuwe voornemens.

Misschien heb jij dat net zoals ik: Ik heb me weer eens voorgenomen om nog beter voor mezelf te gaan zorgen, wat inhoudt: mijn grenzen bewaken, wat vrije tijd inplannen en een aantal dingen plannen waarvan ik weet dat ze me inspireren en voeden.

In deze nieuwsbrief nodig ik je uit voor een paar van die mogelijkheden om goed voor je zelf te zorgen. De lezingen bieden inzicht en inspiratie. De geplande cursussen zijn er allen op gericht om kwaliteits-tijd te hebben met jezelf en zielsverwanten.

Ik eindig deze nieuwsbrief weer met een intpirerende tekst.

AGENDA najaar 2012:

Lezingen:

- 31 augustus 19.30 uur lezing 'de Tao van gezondheid' in Roermond. Klik [hier](#) voor info
- 3 september 20.00 uur lezing en boekpresentatie 'de Tao van gezondheid' in Utrecht. [Zie mijn website](#). Voor de [route klik hier](#). Tijdens deze avond kan je ook inschrijven voor de cursussen
- 21 en/of 22 september, lezing en/of workshop in Alkmaar. Info en opgave: <http://www.wel-zijn.nu/agenda.html>

Tijden

Lezing: vrijdagavond 21 september om 19.30 uur

Workshop: zaterdag 22 september om 10.00 uur

Locatie: Victory Plaza, Terborchlaan 311 1816 MH Alkmaar

Cursussen in Utrecht vanaf 10 september. Data: 10 en 24 sept., 8 en 22 okt. 5 en 9 nov. en 3 december.

- De Tao van gezondheid ochtendgroep 10.00 - 12.30 uur. zie bijlage
- De Tao van gezondheid avondgroep 19.00 -21.30 uur. Zie bijlage
- Mindful massage voor huis-tuin en keukengebruik. 13.30-15.00 uur. Zie bijlage

Geaccrediteerde nascholing voor professionals in de zorg, samen met Alexandra Tompkins 1-5 oktober in Winterswijk. Zie bijlage

Ik hoop je op een van deze activiteiten te mogen verwelkomen!

Als je deze email wilt doorsturen naar andere geïnteresseerden, dan ben ik daar natuurlijk blij mee.



[Interessant? Deel deze e-mail op sociale netwerken](#) of [Stuur deze email door naar een vriend](#)

Tenslotte een stukje inspiratie wat ik even geleden ook op [mijn Blog op inspirerend](#) leven heb gepubliceerd (leuk om eens af en toe op te kijken!)

Inspiratie

Laat je eens inspireren vandaag! Misschien door een bloem, een kind, de natuur, iets moois.. Adem diep in en uit en open je zintuigen. Alsof je na een lang verblijf in een bedompte ruimte naar buiten stapt en voor het eerst weer de frisse buitenlucht opsnuift. Drink het in, met volle teugen. Ruik, alsof je de heerlijkste geuren opsnuift. Luister alsof het de laatste keer is dat je de volges nog kunt horen. Voel de grond onder je voeten.

inspiratie; in-spiratie. Spirit die binnen komt. Pure levensenergie. Essentieel.

En bovendien: gratis en voor niks!!

Inspiratie en enthousiasme zijn verbonden met het vuur-element. De zomer. Het hart.

Wie van zijn hart een bunker gemaakt heeft, uit angst voor herhaling van pijn of teleurstelling, heeft automatisch ook de deur gesloten voor die pure in-spiratie die levenslust, levens-zin en enthousiasme geeft.

Besluit vandaag nog om je hart te openen, al is het maar voor een paar minuten. Adem diep uit, laat alle gepieker los en open je voor NU en voor alles wat er nu te genieten valt. Verwonder je als een kind en je leven verfrist en herstelt zich.



Bedankt voor het lezen. Het ga je goed!

Conny Coppen