

Van: Conny Coppen <info@connycoppen.nl>
Onderwerp: **nieuwsbrief maart 2013**
Datum: 6 maart 2013 23:16:00 GMT+01:00



▶ 2 bijlagen, 409 KB

Beste Lezer

Welkom bij de nieuwsbrief van 6 maart 2013 met tekeningen van mijn man, [Paul van Kan](#) en met als onderwerpen:

- een beschouwing over deze tijd
- [groot inertview in vruchtbare aarde](#)
- lentedag; het houtelement (geaccrediteerde nascholing) 12 april. Zie bijlage.
- cursusdag (geaccrediteerde nascholing) in Friesland, 26 april. Zie bijlage.
- nieuwe c.d. met 80 minuten lang oefeningen ter ondersteuning bij angst, onveiligheid, spanning e.a.
Van onrust, angst en onveiligheid, naar rust, herstel en vertrouwen
- helende kracht van het hart nu als e-book te koop [via deze link](#)



*Ergens, nergens
Ooit, nu, nooit
Begint leven
Uit onzichtbare Bron
Ongekend in haar kracht en potentieel
Schoonheid onverdorven
Kwetsbaar, naakt
Schreeuwt het om
Bescherming
Liefde, welkom
Thuis
In Liefde
sterft het nooit*
(Conny Coppen, uit 'de Tao van gezondheid')

De winter is bijna voorbij. Je hebt vast ook genoten van de afgelopen lenteachtige dagen.

En wellicht was deze winter voor jou, net zoals voor mij, er eentje die niet alleen gekenmerkt werd door rust, stilte en bezinning. Bij veel mensen komt het onderste boven en dat gebeurt o.a. omdat het een tijd is waarin we weer datgene terug mogen gaan vinden wat essentieel is in ons leven. Er is een fundamentele ompoling gaande, zowel in de magnetische polen van de aarde als ook op andere niveaus. Little grandmother zegt het in haar nieuwsbrief van 4 maart heel mooi: we gaan van een ego-bewustzijn naar een harts-bewustzijn. In termen van het Taoïsme kan je zeggen; van een yang-

overheersing naar een yin overheersing.

Laagje voor laagje 'sterven' we massaal aan oude vormen, net zoals dat ook gebeurt met een zaadje wat in de grond ligt te wachten tot de tijd rijp is en iets onnoembaars het tot ontkiemen brengt.

Vóór het zaadje in de lente boven de grond komt, ligt het hele levensplan al klaar. Het ligt onzichtbaar, onvindbaar in de aarde te wachten tot de tijd rijp is. Dat zaadje draagt de codering voor alle groei en bloei die komen zal al in zich. Het volledige potentieel zit er al in, net zoals in jou en in ieder mens. Maar voor beloftevolle zichtbaar wordt, vallen die laatste laagjes uiteen die nog om de kern heen zitten.

Iets vergelijkbaars kan je als mens ook gebeuren. Het hoort bij de tijdsgeest, de kosmische winter. (En die kan best een paar jaar duren). Misschien ken je het wel: In de diepste lagen van wie je bent, roert zich iets. Soms kan het zo maar aan de oppervlakte komen, met alle pijn of emotie van dien zonder dat daar een aanwijsbare reden voor is. Dat kunnen lastige en moeilijk te begrijpen processen zijn waar je behoorlijk mee kan zitten. Bij mijzelf en in mijn naaste omgeving heb ik de laatste maanden veel van dit soort processen meegemaakt. Niet altijd makkelijk, maar het helpt om er anders

tegenaan te kijken. Niet als een falen, niet als iets bedreigends, maar als een natuurlijke weg van groei. Een fase en wel de fase van de winter waarin er op dat diepe niveau (aan de wortel, de kiem of de kern) iets open gaat of 'sterft' opdat de belofte (de bloem) t.z.t. kan uitkomen.

Ik citeer een stukje uit 'de Tao van gezondheid' (hoofdstuk 7) '...Groeien en bloeien begint onder de grond en het begint met 'sterven'. Het zaad valt uiteen. Het lijkt te gaan rotten en dan, juist op dat dieptepunt, schiet het wortel.

Als het niets meer te verliezen lijkt te hebben, ontkiemt het en vindt het de kracht om zich op te richten naar het licht. Het wordt zichtbaar.

Daar, op dat dieptepunt begint het nieuwe leven.

Leven is groeien, ont-wikkelen en rijpen. En dat groeien gaat cyclisch. Altijd, overal, in het zichtbare en in het onzichtbare leven. In de fysieke vorm en ook in bewustzijn en kennis.

De cyclische beweging van groei en ontwikkeling gaat altijd door....



Houd dus goede moed. Na de winter komt de lente, de nacht gaat voorbij en de zon gaat weer schijnen.

interview in Vruchtbare Aarde

Eind februari is in het tijdschrift 'vruchtbare aarde' een groot interview met mij verschenen wat hier in wezen ook over gaat. Het heet 'de herfststooi van deze tijd'. Deze tijd is als de overgang van herfst naar winter; het sterven aan de oude vorm. Klik voor een impressie van het artikel op [deze link](#). Je kan dit prachtige tijdschrift dat volledig is bedoeld als voeding voor de ziek, [hier](#) bestellen.

Nieuwe c.d.

via [mijn website](#) kan je v.a. nu de [onderstaande c.d. bestellen](#). Even naar beneden scrollen naar c.d.'s. Er zijn c.d.'s te koop en ook veel gratis downloads.

Het water-element. c.d. met oefeningen.

Van onrust, angst en onveiligheid, naar rust, herstel en vertrouwen

Inhoud:

1. Intro water element 0:53,
2. Water element afstemming 12:46,
3. Ruglig van spanning naar kracht 4:01
4. Lage rug en psoas 8:25
5. Buiklig van spanning naar kracht 6:20
6. Handpalmen en voetzolen open 6:51
7. Waterelement nierklank 9:58
8. Innerlijke zon. 11:35
9. Afstemming op ontmoetingen 17:18

Bestellen doe je zo: Maak € 6,00 naar ING bank nr: 663651964 tnv APH Coppen. Stuur na het overmaken van het bedrag een email naar info@connycoppen.nl. Meld dat je geld hebt overgemaakt en graag de mp3's van de door jou gewenste c.d. wilt ontvangen, dan krijg je ze via we transfer toegestuurd. Het geld gaat naar een goed doel.

Helende kracht van het hart

Tenslotte: Mij boek 'de Helende kracht van het hart' is nu ook als [e-book te koop](#). Een nieuwe papieren versie komt er ook aan, maar dat duurt nog even.

Het ga je goed!

Tot de volgende keer. Hartelijke groet,
Conny Coppen

[Stuur deze email door naar een vriend](#)

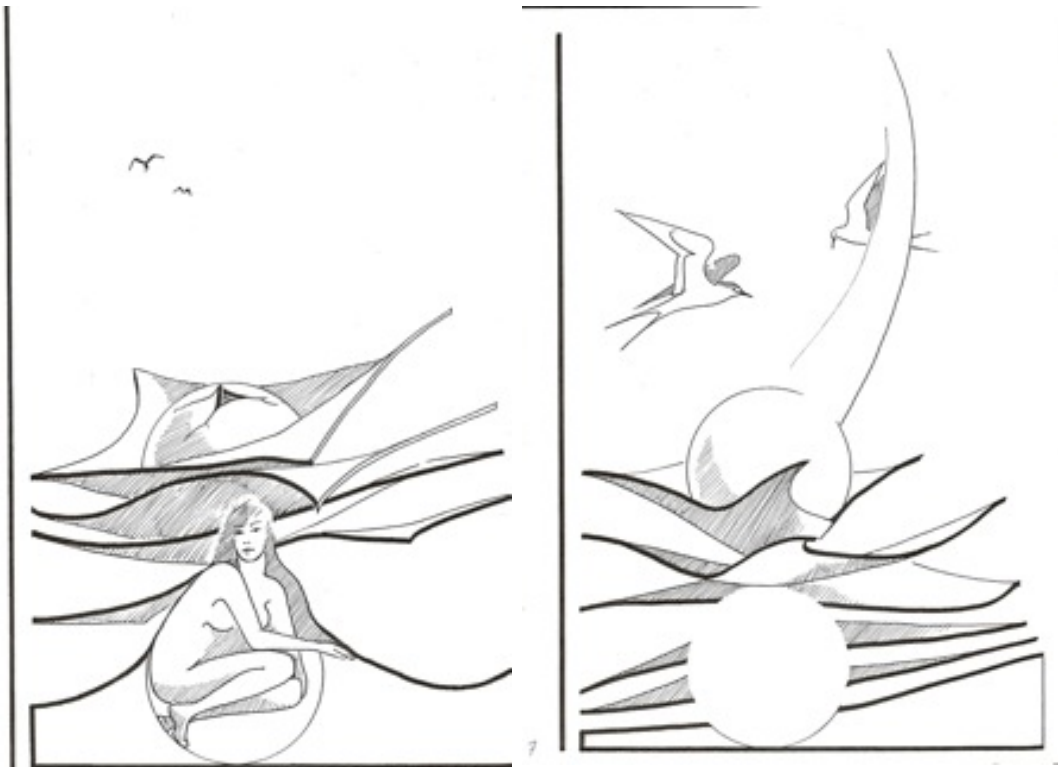
Meld je [hier](#) aan voor deze nieuwsbrief als je deze 1x per 1-2 maanden wilt ontvangen.



[Uitschrijven / Gegevens wijzigen](#)

De tekeningen hieronder:

links: de volwassen geboorte en rechts: bevrijding, voltooiing



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

De Tao van gezondheid. Lente dag 12 april. **Globale inhoud, wijzigingen voorbehouden.** (dd.5-mrt-13).

Start 10.00 uur . V.a. 9.30 inloop. In 'De Orbit' in Zeist.
10.00 uur: meditatieve afstemming op het houtelement en het essentiële principe van de lente.
Daarna delen en verder afstemmen op het element.
Kern dingen die aan de orde komen:

- fases van groei en ontwikkeling.
- Je ontvouwen zoals je bedoeld bent te zijn. Je licht op aarde willen brengen en wat er zoal mis kan gaan in de kindertijd.
- Wilskracht, derde chacra, frustratie, boosheid en levenslust.
- Welke organen en systemen hebben het meest te lijden van 'in het

- keurslijf moeten', frustratie, of van blokkades op je levensstroom?
- Hoe herken je dat en hoe ondersteun je dat? (denk aan: bewustzijn, levenshouding, fysieke houding, beweging, oefeningen, voeding, adem, visualisatie, meridianen)

Na een korte pauze doen we lichaamsgerichte oefeningen voor het hout element; het bewegingsapparaat, de pezen, de lever, galblaas en hun respectievelijke meridianen. Kernwoorden hierbij: plezier, vitaliteit, levenslust, oorspronkelijk.

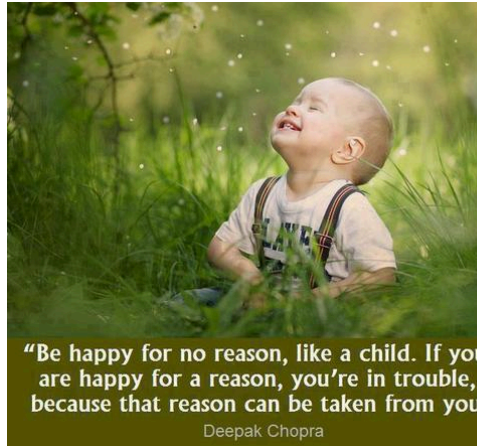
Na de middagpauze:

Verdere verdieping van het thema.
Ontdekken van wat jou beweegt in je leven en in je werk. Wat geeft je energie en wat kost jou energie? Wat wil er leven en stromen in jouw leven en jouw werk?
Praten met de lever/galblaas. Oefening in tweetallen.

Na een korte pauze
Delen, verdere verdieping en toespitsen van het geleerde op het werken met andere mensen en het herkennen van disharmonie in dit element.

17.00 uur einde. Ik kijk uit naar en fijne dag samen met jou!

Hartelijke groet, Conny Coppen



PS: Aanmelden kan nog zolang er plek is. Je doet in principe mee voor de hele cyclus van 6x. (in februari 2014 begint weer een winterdag en kan je gemiste dagen inhalen) Na afloop bepaal je zelf de prijs (met een minimum van 60 per dag). Mocht het toch niet zijn wat je er van verwacht, dan kan je na de 1^e keer nog afhaken en betaal je slechts 1 dag.

Volgende lesdagen: 07 jun. 2013 - 04 okt. 2013 - 15 nov. 2013 - 10 jan. 2014

Voor info en aanmelding: <http://www.newhealthacademy.eu/cursussen>

Info@newhealthacademy.eu



[voorstel intr....doc \(306 KB\)](#)

Hartelijke groet,

Conny Coppen

De Tao van gezondheid boek en lezingen/ cursussen

* *Mindful Movement,*

* *Gezondheids coaching*

* *Massage therapie, natuurlijke geneeswijzen, acupunctuur, eyeYoga, helende reis.*

Meer info:

www.connycoppen.nl

blogs: <http://www.inspirerendleven.nl/en> <http://www.heart4earth.nl/authors/6-Conny-Coppen.html>

Prof. Jordanlaan 56

3571 KB Utrecht

030-2735477

mobiel: 06-19947183

Deze e-mail en de inhoud daarvan is vertrouwelijk. Indien dit bericht niet voor u bestemd is, verzoeken wij u deze e-mail direct aan ons te retourneren en daarna te vernietigen. In dit geval is het ook niet toegestaan deze e-mail en de inhoud daarvan te gebruiken, kopiëren of openbaar te maken aan derden.

