

## Nazomer nieuwsbrief, thema Genieten.

### Onderwerpen:

1. Over geluk en genieten.
2. Een paar ideeën om geïnspireerd en afgestemd te blijven en de rust te ervaren die je hoeft
3. Mijn activiteiten voor de komende tijd: Nazomer-dag, helende reis weekend, samenwerking met herat4earth
4. Veranderingen in de praktijk
5. Filmlinks
6. Nieuw filmpje op mijn website: de hartklank, op het strand.

Beste lezer

Hoe is het met je? Heb je genoten van deze vakantie? Of was je toch nog druk, te druk of te bedrukt om stil te staan bij de kleine alledaagse dingen van de dag? Heb je het ruisen van de bomen gehoord? Heb je genoten van de kinderen die speelden om je heen? Of van de natuur en de stilte? Ben je ver genoeg open gegaan om weer geraakt te kunnen worden?

Liefde voelen en genieten is heel vaak niet afhankelijk van

mensen, dingen of omstandigheden. Het is vooral van belang dat we onze geest en gevoel openen om te ontvangen en te zien wat er al is; hier en nu. In ons zelf en om ons heen. Daarvoor moeten we zo nu en dan stil staan, even alle sores en drukte uit ons systeem weg blazen en ons vervolgens heel bewust openen. De een noemt het meditatie, de ander heeft er andere woorden - of andere manieren - voor. Als het goed is, is het is geen

zware oefening, het is in wezen: genieten.

Genieten = je weer verbinden met het leven.

Het is: gevoed worden en in balans komen.

Even helemaal niets moeten. Nergens heen, niets wat je moet bereiken, niet anders hoeven zijn dan je nu bent..... en dan je hele voelen, je denken en je zintuigen open zetten om iets te vinden wat schoonheid is, wat je raakt, voedt steunt, inspireert of draagt. Ik beschrijf straks hoe ik het doe. Misschien inspireert het je.

Onlangs sprak ik iemand die opzag tegen het einde van de vakantie. Ze zag op tegen de drukte, al het werk dat wacht en tegen al die dingen die moeten. Zelf heb ik daar ook wel een beetje last van. Ik heb mijzelf zo eens de onderstaande vragen gesteld:

Wat heeft de vakantie me gebracht? Wat was essentieel? Wat was nou het meest van waarde, zodanig van waarde dat alles van binnen protesteert bij de gedachte dat ik dit weer zou moeten opofferen aan de dagelijkse drukke gekte van de dag?

Wie zegt dat ik precies weer zo als eerder in die malle molen zou moeten stappen? Wat/ hoe wil ik het?

### Een paar ideeën om geïnspireerd en afgestemd te blijven en de rust te ervaren die je hoeft:

Het bovenstaande plaatje met dat kindeje wat zo overduidelijk geniet van 'niks', hebben wij als A4 uitgeprint, geplastificeerd en op een stokje vastgemaakt.

We prikken het in de grond als we ongestoord op onze volkstuin aanwezig willen zijn. Mensen vinden het prachtig en laten ons met rust als we dat willen. Zo kan jij ook je creativiteit inzetten om de ruimte te blijven creëren die je nodig hebt.

Wat me nu al heel veel gebracht heeft en wat ik dan ook priori-tijd ga geven, ook als het weer druk wordt, is het volgende:

De afgelopen week ben ik begonnen met hoe ik het wil. Ik sta elke ochtend vroeg op en begin de dag met tijd voor mezelf en mijn verbinding met de Bron van het Leven, die ik 'de Liefde' noem en waarmee ik schrijf. Gevoed en opgeladen begin ik aan de dag. Het is fijn, om de dag te beginnen door je te verbinden met je eigen kern, je bezieling, de Liefde en het Leven. Dat kan ik je alleen maar van harte aan raden. Je zult verbaasd staan over hoe veel weten er van binnen leeft en over de antwoorden die je zo maar opschrijft op de vragen die je stelt. Als je maar niet vanuit je hoofd die antwoorden gaat bedenken.

### Mijn activiteiten voor de komende tijd:

1. 27 september is de **nazomer-dag** (zie bijlage). De dag van het aarde element. De centrale vragen: 'wat voedt mij?' en 'wat maakt mij stabiel?' We zullen het hebben over voeding, maar ook over hier en nu zijn, de zintuigen openen en genieten van alles wat er te zien, te ruiken, te voelen en te proeven is. We gaan de natuur in en nemen allen iets lekkers mee voor een gezamenlijke 'smul-lunch'. Als je wilt, kan je nog mee doen voor deze en de volgende 2 dagen (de herfst-dag (metaal element) en de integratiedag. Kijk voor meer info op [www.connycoppen.nl/lezingen\\_cursussen](http://www.connycoppen.nl/lezingen_cursussen) bij de Tao van gezondheid en in de bijlage.
2. Verder ga ik als **co-creator samen werken met heart4earth**. Kijk gerust eens op de website: [www.heart4earth.nl](http://www.heart4earth.nl). Je vindt er wekelijks een stukje van mij en andere geïnspireerde schrijvers. Je vindt er ook films, nuttige info, interessante lezingen en workshops enz. Heart4earth zal ook trainingen en lezingen gaan organiseren voor mij.
3. In het voorjaar van 2014 ga ik samen met [Paula ten Bos van Wel\\_zijn.nu](http://Paula.ten.Bos.van.Wel.zijn.nu) een vaste-verwen weekend geven. Binnenkort komt er een intro filmpje van op de website.
4. 12 & 13 & 14 oktober is er weer een **Journey Intensive Workshop**. Van harte aanbevolen. Ikzelf doe mee als trainer.  
Congrescentrum Mennorode, Apeldoornseweg 185, 8075 RJ Elspeet. In de bijlag vind je verdere info.

Verder ben ik volop aan het schrijven als ik daar tijd voor vrij maken. De taal van hart en handen, is nog beschikbaar als concept. Wie er erg benieuwd naar is kan het via de mail aanvragen. De helende kracht van het hart wordt herschreven en mijn gesprekken met 'de Liefde' zouden t.z.t. zo maar eens ook voor anderen beschikbaar kunnen worden gemaakt, maar die zijn nu nog vooral van/voor mijzelf.

### Belangrijke veranderingen in de praktijk

Er is een belangrijke verandering in hoe ik mijn consulten voortaan ga inrichten en een bijbehorende verandering in de tarieven. Daarover is in juni een brief uitgegaan naar al mijn cliënten (niet iedereen heeft die ontvangen heb ik begrepen, daarom hier nogmaals). De verandering gaat in per 1 september 2013.

Waarom deze verandering?

Mijn werk is langzaam naar een steeds diepere laag gegaan. Steeds meer holistisch in alle betekenissen van het woord; steeds meer en steeds vaker naar de diepe kern.

Naar die diepte gaan kost tijd en de hoeveelheid tijd die er voor nodig is, blijkt moeilijk van te voren in te schatten. Een beetje (soms veel) uitlopen kwam steeds vaker voor, het nawerk (verslag maken, oefeningen, dingen opzoeken, mailtjes na afloop, enz.) werd steeds meer en ik moest steeds meer bijkomen van de diepte en impact van deze kernachtige sessies.

Het berekenen van 1,5 uur klopt daarom al enige tijd voor mij niet meer

Een diepteconsult kost mij minstens het dubbele aan tijd als ik voorwerk, nawerk, administratie e.d. meereken.

Nog los van uitlopen.

Dat alles bracht me regelmatig in de knel qua tijd en energie en ik merkte dat het lastig is om dan meer te vragen, omdat dit nergens helder is besproken.

Daarom zijn er vanaf nu **2 soorten consulten**:

1. De meer gangbare consulten zoals een massage, voetreflex behandeling, natuurgeneeskundig consult of acupunctuur. Deze consulten worden vergoed door veel aanvullende verzekeringen.

#### Tarieven

Half uur (of splitsing van de nota in halve uren)

€ 45,00 incl. 21% BTW (dit was vanaf jan. 2013 al zo)

Gewoon consult, d.w.z. een intake gesprek en/of een technisch-fysiek of ontspannings-gerichte behandeling (acupunctuur, massage, voetreflex, natuurgeneeskunde). Consult van maximaal 1 uur

€ 80,00, incl. 21% BTW (blijft het oude uurtarief.

2. En een diepteconsult of **Kern Coaching** wat rond de 1,5 uur duurt (kan wat korter of langer zijn) maar wat mijzelf relatief meer tijd en energie kost en waarvan ik veel minder consulten op een dag kan doen. Voor uitgebreide info, zie aparte folder.

#### Kosten voor particulieren

Intake € 70,25 (+ 14,75 BTW = 85,00).

Verder € 132,23 (+ 27,77 BTW = 160,00)

#### Kosten voor bedrijven

Een Kern-Coaching sessie duurt 1- max. 2 uur. Gemiddeld 1,5 uur.

Intake € 90,00.

Verder € 185,00 per afspraak.

(beide bedragen zijn exclusief 21% BTW)

Voor minder draagkrachtige, kleine bedrijven is in overleg een ander tarief mogelijk.

Kijk even op mijn [website voor verdere info](#)

**Filmlinks** Ten slotte wil ik 2 films met je delen waar ik zelf heel erg van genoten heb.

1. <http://www.youtube.com/watch?v=vBLEf4HR74E> (What is happiness, and how can we all get some? Buddhist monk, photographer and author Matthieu Ricard has devoted his life to these questions)
2. <http://www.earth-matters.nl/26/8125/spiritualiteit/one-giant-leap-what-about-me>. De link voor deze film heb ik gekregen via de nieuwsbrief van earth matters ([www.earthmatters.nl](http://www.earthmatters.nl)) Hun tekst over de film: (Top Documentary Films) Jamie Catto and Duncan Bridgeman travelled for 7 months through all 5 continents, and recorded in over 50 locations to create the most inspiring film and album they could imagine. Their mission was not only to gather insights on the huge universal themes of life from the most inspiring and illuminating people they could find, but also to seek out the cream of the world's musicians and compose immense multi-layered music with them.
3. Op mijn website vind je een nieuw [filmpje van de hartklank](#), opgenomen op het strand.

Ik wens je een goede start!

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

[Aanmelden voor deze nieuwsbrief kan hier](#)

[Uitschrijven / Gegevens wijzigen](#)



Warme nazomergroet,

Conny

# Ssssssstt ... !

Ik ben Heerlijk

**Ongestoord  
aan het genieten**

