

# Innerlijke glimlach



*Vitaliteit door zachte kracht!*

## **In deze nieuwsbrief:**

Vrijdagavond 14 december: Qi Gong Klankschalenworkshop

Sint/Kerst aanbieding Individuele Klanksessie

Nieuwe site!

Kerstvakantie

‘Maand van de spiritualiteit’

Programma workshops eerste kwartaal 2013

Lieve mensen,

De drukke decembermaand staat alweer voor de deur! En dat terwijl de winter juist een tijd is om meer ‘naar binnen’ te gaan en om je in alle stilte en rust te bezinnen op dat wat voor jou belangrijk is. Aan de natuur kun je zien dat dat de natuurlijke stroom van energie is in dit jaargetijde. De natuur trekt zich terug in de diepte, om te rusten en om nieuwe energie op te doen voor de lente.

Ik hoop dus dat je in al het feestgedruis toch tijd kunt vinden voor jezelf en misschien kan ik daar een steentje aan bijdragen met de Klankschalenworkshop van vrijdagavond 14 december of een individuele Klanksessie? Voor beide geldt.... ..... een heerlijk cadeautje aan jezelf, of aan een goede vriend of vriendin!

Verder krijgen jullie hierbij een ‘preview’ van mijn nieuwe site. Ik ben al een tijdje druk aan het bouwen en hij is nog niet klaar, maar de informatie over de Klankschalenworkshop en de Individuele Klanksessie kun je op de nieuwe (test) site raadplegen. Voor de goede orde: ik heb nog niet alle pagina’s er op gezet, je kunt dus nog niet doorklikken op alle navigatieknoppen (alleen op Tarieven en Contact). Op/aanmerkingen of tips zijn natuurlijk van harte welkom en ondertussen ga ik rustig door met het schrijven van de teksten en het afwerken van de lay-out.

De maand van de spiritualiteit, die altijd plaatsvond in november, is verhuisd naar januari. Hij loopt nu van 12 t/m 26 januari en staat in het teken van ‘Stilte’. Een thema dat natuurlijk uitstekend aansluit bij alles wat ik doe, dus het leek me leuk om hierop aan te sluiten met de workshop ‘De vitale lijn’. En, misschien nog meer ..... wordt vervolgd.

Een warme groet,  
Ingrid van Breemen

[www.innerlijkeglimlach.nl](http://www.innerlijkeglimlach.nl)

Mocht je nog mensen weten die mogelijk interesse hebben in de lessen of de workshops, stuur deze mail dan gerust door. Als je zelf geen prijs meer stelt op deze nieuwsbrieven, stuur mij dan even een mailtje, dan haal ik je uit mijn adressenbestand.

## Kerstvakantie Qi Gong lessen

Zoals elk jaar volg ik met de Kerst en Oud&Nieuw de schoolvakanties, dus er is geen les vanaf 24 december t/m 6 januari.

## Sint/Kerst aanbieding!

Heb je nog een cadeau nodig voor Sinterklaas of Kerst? Dan is misschien een individuele Klanksessie een leuk idee. Als je voor 21 december een **Klankschalentegoedbon** aanschaft, dan krijg je een korting van 20% en kost de **Klanksessie € 36,- i.p.v. € 45,-** (in te wisselen voor 15 februari 2013!).

Een klanksessie is een heerlijk ontspannende behandeling, waarin je 'ondergedompeld' wordt in de zachte helende klanken van de klankschalen.

Voor meer informatie kijk op: <http://www.innerlijkeglimlach.nl/ig.nl/pagina21.html> een pagina van de nieuwe (testsite).

## Workshops

### Qi gong klankschalenworkshop

Vrijdag 14-12-2012 van 19.45 - 21.15 uur

Kosten: € 15,- (incl. thee na afloop)



Een heerlijke manier om de week af te sluiten en je voor te bereiden op een ontspannen weekend! Laat je lichaam en je geest helemaal tot rust komen en geef je over aan een innerlijke reis op de harmonieuze klanken van de klankschalen.

Voor meer informatie kijk op:

<http://www.innerlijkeglimlach.nl/ig.nl/klankschalenworkshop%2014-12-2012.html> een pagina van de nieuwe (test) site.

## De maand van de spiritualiteit

(van 12 januari t/m 26 januari 2013)

'Veel mensen hebben behoefte aan inspiratie en zingeving. Het lijkt erop dat er ondanks alle welvaart ook iets verloren is gegaan. Daarom zoeken mensen naar een beter evenwicht tussen materiële welvaart en geestelijk en lichamelijk welzijn. De initiatiefnemers van *De Maand van de Spiritualiteit* willen aansluiten bij deze groeiende behoefte aan zingeving en inspiratie die we in onze samenleving op dit moment zien.'

Voor meer informatie: [www.maandvandespiritualiteit.nl](http://www.maandvandespiritualiteit.nl)

## **Workshop 'de Vitale lijn'**

**Zaterdag 26-1-2013 van 10.00 - 13.00 uur**

**Kosten: € 30,-** (incl. koffie/thee)

### **We nodigen onszelf in deze workshop uit om 'in het midden' te komen!**

Deze workshop sluit perfect aan bij het thema 'Stilte' van de **Maand van de Spiritualiteit**. Stilte betekent niet de afwezigheid van geluid of beweging, maar juist het afstemmen op, of je verbinden met een diepe, innerlijke stroom, waardoor je in contact komt met je eigen essentie. Wanneer je 'in het midden' komt, dan kun je in contact komen met die diepe stilte. Een stilte waarin je je kunt verbinden met je ziel en de hunkering van je ziel, die je door het leven leidt.

In deze workshop leer je om de 3 verschillende energiecentra (tantiens), hoofd, hart en buik, te voelen, tot rust te brengen en te luisteren naar wat er is. En..... iedere keer opnieuw, weer terug te keren naar het midden.

Nadere informatie volgt op de nieuwe site

## **Qi gong klankschalenworkshop**

**Vrijdag 1-3-2013 van 19.45 - 21.15 uur**

**Kosten: € 15,-** (incl. koffie/thee)

Zie hierboven voor meer informatie.

## **'De Primordial' of 'Tai Chi for Enlightenment'**

**Zaterdag 23-3-2013 van 10.30 - 16.30 uur**

**Kosten: € 60,-** (incl. koffie/thee en lesmateriaal, exclusief lunch)

*Deze oervorm, die 800 jaar geleden door Chang San Feng is ontwikkeld, is in feite een ritueel naar de 4 windrichtingen. Het is niet alleen een heel krachtige vorm, die je kan helpen bij grote veranderingen in je leven, maar hij is ook nog eens prachtig om te zien en heerlijk om uit te voeren.*

We verzamelen in dit ritueel de energie uit alle windrichtingen in prachtige spiralen en slaan deze op in ons eigen centrum. Hiermee verbinden we ons met het diepste centrum van ons 'wezen', met de Wuji, de leegte waaruit alles voortkomt.

Omdat het dan net lente is geworden, de tijd van 'een nieuw begin', is het ook een ideaal tijdstip om contact te maken met wat je werkelijk wilt. Die intentie kun je dan, als een zaadje, planten in het universum. Zo kan je diepste wens, vanuit verbinding en met aandacht, gematerialiseerd worden in het dagelijkse leven.

Nadere informatie volgt op de nieuwe site