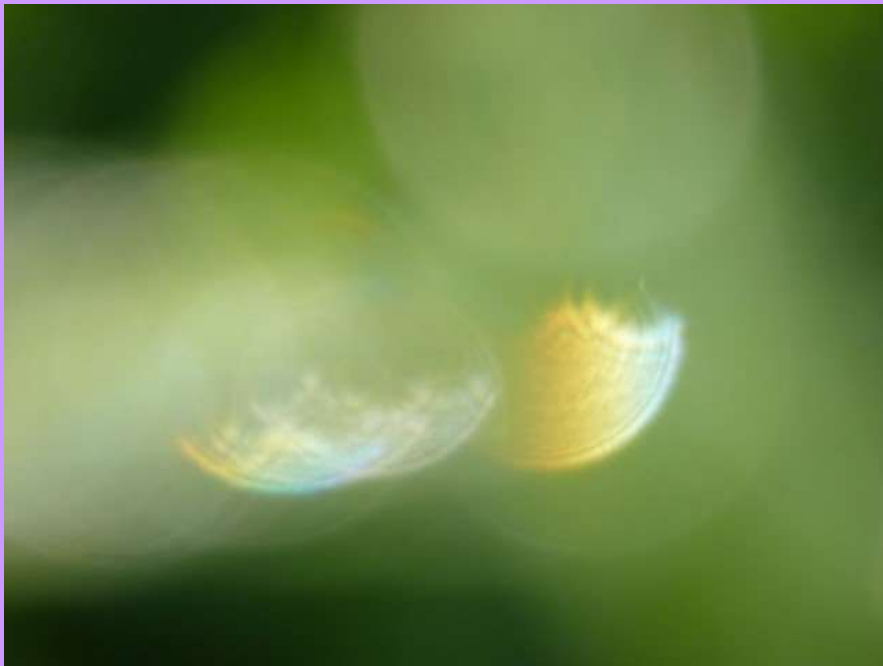


Vitale Levenskracht



Met mijn 75^e geboortedag in het vooruitzicht is er een groot verlangen om te delen en over te dragen. Vanuit levenservaring in de bedding van HathaYoga, meditatie, ademvitaliteit, inzichten over voeding, plantenkrachten, leefwijze, natuurbeleving, beproevingen, lichaamswijsheid en wijsheden die mijn leven hebben verrijkt en in balans gebracht.

Dit alles is samengebracht in **Vitale Levenskracht**. Zuster in de levenskunst Muriël van "Deel naar Heel" geeft vanuit haar werkervaring, talenten en kwaliteiten ruimte en begeleiding aan diepteheling. Pijnlijke ervaringen en onverwerkt verleden in onze familielijn kunnen er voor zorgen dat we instinctief uit verbinding gaan, weg van onze bron.

Je kunt ook kiezen voor het herstellen, helen en uitzuiveren van emotionele belemmeringen en trauma's, welke van grote invloed kunnen zijn op je Vitale Levenskracht.

Herbronnen naar Geest, Ziel en Lichaam



Vitale Levenskracht komt uit aarde, water, vuur, lucht en ether. Van grofstoffelijk tot fijnstoffelijk, aards en tastbaar tot subtiel en bijna niet benoembaar. Van voeding voor je aardse lichaam tot voeding voor je lichtlichaam. Vitale Levenskracht bepaalt je welzijn en welbevinden.

Waarmee en hoe kun je jouw vitale levenskracht herstellen, voeden en onderhouden? Door te kiezen voor een zuivere leefwijze, zoals vegetarische, biologische voeding, gebruik maken van heilzame kruiden en specerijen. Voeding als medicijn, medicijn als voeding, als vitalisator. Zorgen voor voldoende slaap, beweging, ontspanning, inspiratie uit de natuur, verheffende boeken, kunst, creativiteit, yoga, meditatie, diepteheling en afstemming op het Hogere. Zuiverheid in leefwijze geeft ruimte aan intuïtie, kennis, helder waarnemen, voelen en denken, ingevingen, invallen, hoger bewustzijn, eigenwijsheid en eigen weten.

Daar gaan we mee aan de gang....

Het Herbronnen is samengevoegd in vier weekenden en als volgt ingedeeld:



Bron 1 - Aardeverbonden Vitaliseren – 8 tot 11 maart

De waardevolle samenstelling van voeding ontdekken.

Welke voeding geeft energie en bevat de nodige bronnen van eiwit, zetmeel, vitamines, mineralen, vetten, suikers, vocht en vezels.

In welke voeding vind je beschermende stoffen, zuiverende, weerstandverhogende en versterkende kwaliteiten?

Welke voeding is verwarmend, verkoelend, koortsverlagend, vochtafdrijvend of leverondersteunend?

Welk type mens ben jij en welke voeding past bij jou?

Een prachtige kans om te ontdekken waar jouw voorkeuren naar uitgaan.

Hoe is jouw verbinding met voeding vanuit je gezin van herkomst?

Is er sprake van “troost eten”?

Over al deze onderdelen geven we ervaringsgerichte en praktische invulling.



Bron 2 – Groene Magie – 14 tot 17 juni

De heilzame krachten en kwaliteiten van planten, kruiden en specerijen leren kennen. Als toegevoegde waarde aan de maaltijd, ter verbetering van de spijsvertering, verhoging en verfijning van de smaak. Welke specerijen hebben jouw voorkeur en zijn van invloed op je welzijn? Deze krachten kun je aanwenden om je weerstand te verhogen ten opzichte van ziektenverwekkers. Jouw zelfherstellende vermogen ondersteunen met kruiden en specerijen die ontstekingsremmende, verwarmende, ontkrampende en antibiotische krachten bevatten. Zoals te gebruiken voor thee, sap, of door ze op olie te zetten om er later lichaamsolie of huidbalsem van te maken.



Bron 3 - Streling van de Zintuigen – 30 augustus tot 2 september

Zintuigen kunnen je in contact brengen met bronnen van welzijn en welbevinden en geven deze waarnemingen door aan de binnenwereld.

De huid – tastzintuig

De neus – reukzintuig – overlevingszintuig

De oren – gehoorzintuig

De mond en tong – smaakzintuig – smaakpapillen

De ogen – gezichtszintuig

Over welk zintuig ligt een sluier uit het verleden ?

Met plantenkrachten, olie en geuren worden producten samengesteld voor lichaamsverzorging, was- en schoonmaakmiddelen, en voor zuivering van woon- en leefruimten.

Zo worden op alle mogelijke manieren deze vijf zintuigen gestreeld.

Het zesde zintuig komt in het volgende weekend uitgebreid onder de aandacht.



Bron 4 - Energetisch Vitaliseren – 15 tot 18 november

Afstemmen op het Hogere met hatha yoga, ademvormen, meditatie, tekenen, klanken, geuren, kleuren, licht en rituelen.

Omdat er meer is dan wat je met het blote oog kunt zien.

Om je met je Zielsbestemming te verbinden.

Heling op zielsniveau.

Weet je warm welkom.....

De begeleiding wordt verzorgd door:
Muriël Hengeveld en Reinetta Beking



Aanmelden tot uiterlijk 30 december bij Muriël Hengeveld

e-mail adres: info@murielhengeveld.nl www.murielhengeveld.nl

Onze bedding hiervoor is:

Hof van Moeder Aarde - Bliksteeg 1 - Neede

Aanvang vrijdag 19.00 uur - afronding maandag 10.00 uur

Deelname is op basis van overnachting, biologische voeding, zelfgemaakte verzorgingsproducten en digitale theoretische informatie.

Kosten voor deze tien dagen, verdeeld over vier weekenden, zijn op basis van inkomen :

Voor inkomen op bijstandsniveau -		€ 1800,-
Inkomen tot €1900,-	-	€ 2000,-
Inkomen tot €2500,-	-	€ 2400,-
Inkomen daarboven	-	€ 2800,-

Betalingsregeling is mogelijk.