



De spiritualiteit van je lichaam

*Verbindende vrouwengroep voor meer
zachtheid, gratie en gezondheid*

START dinsdagochtend 11 november 2025

Tijdstip: 10:00u-11:45u



De intuïtieve geest is een heilig geschenk
De rationele geest is een trouwe dienaar
We hebben een maatschappij gecreëerd
Die de dienaar eert en het geschenk is
vergeten

- Albert Einstein

De spiritualiteit van je lichaam

In een **chaotische** en **prikkelrijke buitenwereld**, raak je gemakkelijk de **verbinding** met jezelf en je **binnenwereld** kwijt. Met name vrouwen richten hun aandacht veelal **naar buiten** en vergeten die prachtige, magische **binnenwereld**.

De **donkere periode** van het jaar is een **perfecte tijd** om ruimte te maken voor die binnenwereld van **intuïtie** en **innerlijke wijsheid**. Meer **‘zijn’** in plaats van **‘doen’**, zodat je kunt **ont-dekken** wat jou niet meer dient en kunt **helen** wat geheeld wil worden. Dan kan **na de winterzonnewende** nieuwe energie gaan stromen en heb je volop creatiekracht voor het komende zonnejaar.

Natuurlijke zachtheid en gratie

Verbinden met je **binnenwereld** maakt dat eventuele **blokkades** opgeheven kunnen worden en er **ruimte** komt voor **natuurlijke zachtheid** en **gratie**. Je voelt je dan **vitale** en **krachtiger** en grote kans dat allerlei **lichamelijke klachten** en **kwalen verminderen** of zelfs helemaal verdwijnen.

Herken jij jezelf hierin?

Ben jij iemand die het moeilijk vindt **deze ruimte** voor zichzelf te maken of voel je dat je wel wil, maar niet weet **hóe**? Ben je benieuwd naar de **wijsheid** en **spiritualiteit** van je **eigen lichaam** en heb je behoefte aan **inspiratie** en **vernieuwing**? Lijkt het je leuk dit in **contact met andere vrouwen** te ontdekken? Dan is deze groep **echt iets voor jou!**

Van disbalans naar balans

Gedurende **7 bijeenkomsten** gaan we werken aan het **herstel** of het **versterken** van de **verbinding met jouw eigen binnenwereld en lichaam**. Na deze periode kun je **beter bij jezelf blijven**, is het een stuk makkelijker **de balans te houden** tussen binnen en buiten, voel je je **energieker** en **liefdevoller**, **vertrouw** je meer op je **innerlijke wijsheid** en heb je **nieuwe dingen geleerd over jezelf**. Dat is niet alleen fijn voor **jezelf**, maar ook voor **je omgeving** 😊

Hier gaan we mee werken:

1. Stil worden

Je binnenwereld verkennen, adem, rust en balans;

2. Qi je levensenergie

Qi voelen, Qi-kracht, je gronden en voeding, Moeder Aarde

3. Grenzen

Zorg voor je binnenwereld, energetische grenzen, reinigen en beschermen van je levensenergie;

4. Liefde en toewijding

Je hart jouw centrum van liefde, open/gesloten hart, compassie en hartopeners

5. Emoties

Feedback van je binnenwereld, innerlijke gesprekken

6. Intuïtie

Diep Weten. Je intelligente lichaam wijst de weg.

7. Inspiratie en bezieling

Inspiratie en een bezield lichaam

De oudste vorm van astrologie geeft wellicht nog nieuwe inzichten

De groep heeft **maximaal 7 deelnemers**. We zijn samen in een **kleine intieme setting** in mijn fijne praktijk in Hengelo. Elke bijeenkomst heeft een inleidend gedeelte, waarin we uitwisselen over het onderwerp van de dag. Daarna gaan we **oefenen, ervaren, bewust worden, helen** en **vernieuwen** met behulp van **simpele** maar **krachtige oefeningen** die **inzicht gevend** en **fijn zijn** voor je lijf. We sluiten af met een lekkere kop **verse kruidenthee**.

Voel je dat dit voor jou is, dan hoor ik graag van je 😊

Stuur me een mailtje of geef me een belletje en dan ben jij erbij! Het wordt een wonderschone reis naar binnen.



PRAKTISCH

Tijdstip

Dinsdagochtend 10:00u – 11:45u

Data

11 november 2025, 18 november 2025, 02 december 2025, 09 december 2025, 16 december 2025, 06 januari 2026, 13 januari 2026

Kosten voor 7 bijeenkomsten

€ 139,00 òf 2 x € 60,00

Aanmelden

Stuur een mail

info@heftinhanden.nu

bel naar

06 4132 1834



Praktijk Heft in Handen

Mandy Ros – van Willigen
De Wilmskamp 4
Hengelo