

# Nieuwsbrief Leefmindful december 2018



Beste Mindful mensen,

Ik wens jullie datgene toe wat ik mezelf ook regelmatig toewens tijdens mijn meditatie beoefening. Innerlijke rust, mildheid, en dat je mag zijn, precies zoals je bent.

Marlies

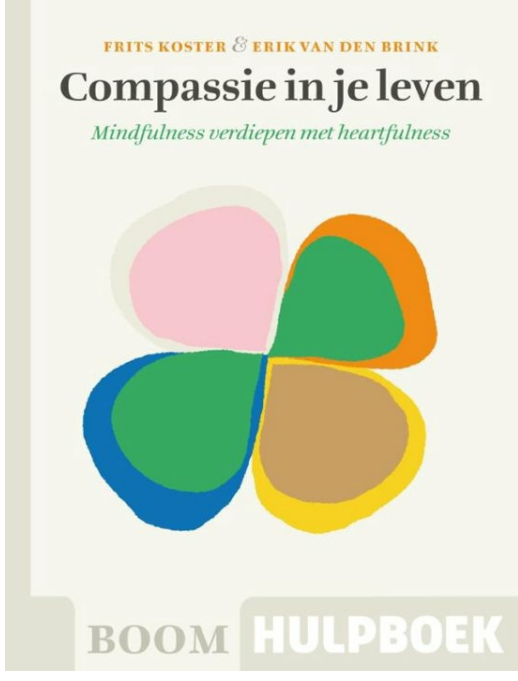


## Wandelcoachopleiding

Per januari tot juli 2019 volg ik een wandelcoach opleiding. Voor deze opleiding ben ik, tegen die tijd, op zoek naar mensen die gecoacht willen worden in het bos. Je komt niet bij mij terecht maar er vindt een uitwisseling plaats met een andere coach i.o die je niet kent.

Bij wandelcoaching breng je een vraagstuk in en vervolgens ga je er naar kijken met behulp van de natuur als metafoor. Ik ben heel enthousiast over deze manier van coaching, Het is buiten in een groene omgeving, en door het gebruik van de natuur komen de oefeningen ook echt binnen en blijven ze hangen. Ook het actieve aspect van de coaching waarbij je wandelt zorgt er ook voor dat je zowel als coachee en coach wakker en alert blijft. Voor meer informatie kun je kijken op de site waar ik mijn opleiding ook ga volgen nl [www.coachbureau.nl](http://www.coachbureau.nl)  
Stuur maar een mail als je proef coachee wilt zijn!

**'Wetenschapsjournalist Mark Mieras vertelde in Financieel Dagblad dat er steeds meer bewijs is dat het stress verlagende effect van de natuur komt door phytonciden, stoffen die planten en bomen afscheiden om zich te beschermen tegen insecten. Als wij die stoffen inademen tijdens een wandeling, schudden ze ons immuunsysteem wakker en neemt de concentratie stress hormonen af. Een andere verklaring voor het gevoel van 'thuis komen in de natuur' is dat we er in aanraking komen met bodembacteriën waarmee we geëvolueerd zijn en die ervoor zorgen dat er serotonine in onze hersenen vrijkomt'.**



Op 28 maart as rond ik de opleiding tot Compassie trainer af bij Eric van den Brink en Frits Koster. Zaterdag 6 april as. van 9.30 - 12.00 uur bij Boerderij Landzicht, organiseer ik een workshop waarbij je kennis kunt maken met 'Compassie' als vervolg op Mindfulness/MBSR.

In het najaar 2019 ga ik deze opleiding ook aanbieden. Mocht je zelf de cursus willen volgen en op zoek zijn naar een goed (zelfhulp boek) dan kan ik je dit boek uit de grond van mijn compassionele hart aanbevelen.

En... vergeet je niet op te geven voor de workshop, er zijn nog een paar plekken!



## Oefen bijeenkomsten

De deur van de kleine yogastudio van Boerderij Landzicht staat weer gastvrij open op dinsdag 8 januari as. om 18.45 uur. De bijeenkomst is van 19.00 - 20.15 uur. Er zijn nog plaatsen. De overige data zijn: 15, 22 en 29 januari De investering is € 10. Opgeven kan via [info@leefmindful.nl](mailto:info@leefmindful.nl)

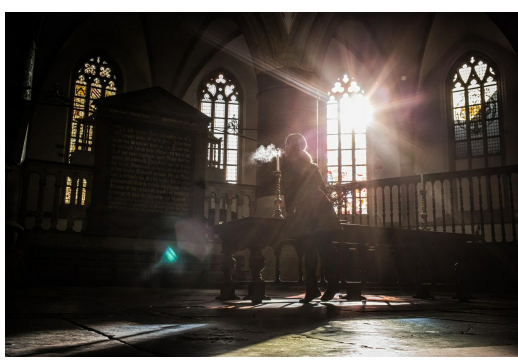


## MFN Volwassenen (MFN15 BLZ-2019).

Zaterdagochtend  
Planning: Januari: 19, 26. Februari: 2, 9, 16. Maart: 2, 9, 16, \*23 (\*stiltedagdeel).  
Tijd: 09.30 – 12.00 (2,5 uur). Locatie: Boerderij Landzicht, Hofgeesterweg 6, Velsbroek. Kleine groepen van 6-8 personen. Incl. reader, MP3 bestanden. Thee, wat lekkers, yoga matjes en kussentjes zijn aanwezig.

Investering:  
€ 350,00 voor particulieren die de training zelf betalen.  
€ 350,00 voor particulieren waarbij de training wordt vergoed door de zorgverzekeraar.  
€ 600,00 (BTW vrij) voor werkgevers.

Na de aanmelding voor de Mindfulness training via [info@leefmindful.nl](mailto:info@leefmindful.nl) krijg je een aanmeldingsformulier toegestuurd. Daarna volgt een telefonisch intakegesprek met de trainer. Je deelname is definitief na aanmelding, het intakegesprek en overmaken van het cursusgeld.  
**Er zijn nog 2 plekken!**



## Stille bijeenkomst In Haarlem

Begin je week met stilte, midden in het hart van de stad op een eeuwenoude heilige plek. Iedere maandag is er van 9.00 uur tot 9.30 uur een stiltemeditatie in het koor van de Grote of St.-Bavokerk. Iedereen is welkom en meedoen is eenvoudig: zorg dat je even voor 9.00 uur bij de deur van de Oude Groenmarkt 23 bent. Nadia Kroon, Tom de Haan of Joris Obdam begeleiden de groep naar het koor. Er wordt een

kaars aangestoken, drie keer op de gong geslagen en na 20 minuten opnieuw als einde van de meditatie. Uiterlijk 9.30 uur sta je weer buiten. Houd er rekening mee dat het tot en met mei koud is in de kerk. Blijf op de hoogte via de site <https://www.bavo.nl/agenda/stiltemeditatie/> of via Facebook.



Tot slot... ik ben nog bezig met het inspreken van meditaties voor insight timer en geef jullie bericht als dit gelukt is!!

Fijne dagen nog en alvast een fantastisch 2019 toegewenst!

Lieve groet, Marlies



Leef mindful



Twitter



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

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [info@leefmindful.nl](mailto:info@leefmindful.nl) toe aan uw adresboek.

