



HUIS VAN BEWUST-ZIJN

Platform en ontmoetingsplaats

"Maakt je nieuwsgierig"

Waar ken je ons van?

Beste {{voornaam}},

Wanneer je dit bericht ontvangt, heb je afgelopen jaar een workshop of cursus bij Huis van Bewust-Zijn gevolgd of heb je je ingeschreven om op de hoogte te zijn van nieuws en tips. En zo ben je getuige van het verschijnen van het eerste bericht!



De Berkeley was en is daarvoor een fantastische locatie!

Wat gebeurde er het afgelopen jaar?

Naast 6 workshops Yin Yoga Special - Deep Transformation stond vorig jaar de cursus Ayurveda in het Dagelijks Leven op het programma. Yin yoga en heldervoelend coachen vormden daarin de rode draad. Deze combinatie werd door de deelnemers als heel bijzonder ervaren. De yogalessen werden gegeven door Sonja Touw; heldervoelend coachen en ayurveda door Lida Eydenberg.

In de tussentijd werd achter de schermen gewerkt aan een logo en website. Beide zijn naar volle tevredenheid ontworpen door Janneke Lutgerink | Zicht-Ontwerp. Huis van Bewust-Zijn biedt een programma voor het ontwikkelen van bewust zijn. Het beeldmerk weerspiegelt de drie facetten: yoga, ayurveda en heldervoelend coachen.



Verder nieuws

Per eind december heeft Sonja besloten zich te richten op haar yogaschool Be-Yoga, met een groeiend aantal cursisten. Met veel plezier kijken we terug op een mooie periode van samen creëren, het "vanzelf" ontstaan van de workshops en cursus. Onze grootste dank gaat uit naar jou, enthousiaste deelnemer!

Huis van Bewust-Zijn gaat verder onder leiding van Lida. Yogalessen die een onderdeel vormen van het programma zullen worden gegeven door gastdocenten. Daarnaast zal [Praktijk NatuurlijkGezond](#) opgaan in Huis van Bewust-Zijn.

Lees hierna het programma van de eerstkomende maanden

Programma februari



Kennismaking met Ayurveda

Cursus: vrijdag 16 + vrijdag 23 februari, 19:00 - 21:30 uur

Is het waar dat het temperament van je spijsvertering alles zegt over jou? Je zult versteld staan dat Ayurveda je een spiegel kan voorhouden!

Ben je nieuwsgierig en wil je meer weten? De korte cursus

Kennismaking met Ayurveda is daarvoor dé gelegenheid! In 2 avonden leer je de basisprincipes van Ayurveda, zoals de 5 elementen en hun eigenschappen. Ook komen de 3 dosha's aan bod: Vata, Pitta en Kapha. Met deze kennis ga je steeds meer van jezelf begrijpen. Omdat je in deze kwaliteiten jezelf gaat herkennen! Zoals bijvoorbeeld je reactie op bepaalde voeding. De één eet het liefst een scherp gekruid gerecht, terwijl bij de ander direct de vlammen uitslaan bij een beetje zwarte peper. Ook als het om weersomstandigheden gaat, hebben we meestal een duidelijke voorkeur: heet, warm, koel of ergens daar tussenin.

Hoe zou dat toch komen?

Voor meer informatie en aanmelding, [lees verder](#)

Programma maart

Hoe kijkt Ayurveda naar de Menopauze?

Workshop: vrijdag 23 maart, 19:00 - 21:30 uur

Als vrouw heb je het nog "tegoed", zit je er middenin of heb je het achter de rug: de Menopauze.

Net als tijdens de puberteit kenmerkt de menopauze zich als een periode waarin de hormoonhuishouding een verandering ondergaat. Aangezien hormonen allerlei processen in het lichaam aansturen en beïnvloeden, kunnen deze veranderingen een aanzienlijke impact hebben. Zo kan je lichaam anders voelen en kun je sneller en heftiger reageren op situaties.

Opvliegers en andere ongemakken

Tijdens de menopauze kun je stemmingswisselingen hebben. Wanneer je er zelf niet bewust van bent, dan zal je omgeving je daar wel op wijzen. Je kunt overvallen worden door opvliegers. Ook slaapproblemen, 's nachts zweten en gewichtstoename zijn veel gehoorde klachten. Zelf ben ik dankbaar dat de menopauze ongemerkt aan mij voorbij is gegaan. Dit motiveert mij des te meer om juist deze workshop als eerste op de agenda te zetten!

Hoe kijkt Ayurveda hier naar?

Voor meer informatie en aanmelding [lees verder](#)



Recept van de maand

Het zal je niet zijn ontgaan dat de griep heerst. Afhankelijk van je conditie kun je daar flink last van hebben! Dan is het fijn te weten dat er natuurlijke middelen zijn om je weerstand te verbeteren. Met plezier deel ik een recept dat je eenvoudig thuis kunt maken. [Download het recept van de maand.](#)

Vooruitblik op de komende maanden

Ben je nieuwsgierig wat de agenda nog meer te bieden heeft? Klik dan [hier](#).

Graag houd ik je op de hoogte van de verdere ontwikkelingen. Daarvoor maak ik gebruik van de Nieuwsbrief en berichten op Facebook.

Schroom niet contact op te nemen, wanneer de geboden informatie je uitnodigt tot het stellen van vragen of delen van opmerkingen. Je reacties zijn welkom!

Hartelijke groet & graag tot ziens,

Lida Eydenberg
HUIS VAN BEWUST-ZIJN

Buerweg 4
1861 CJ Bergen NH
T 072 5816297 | 06 107 639 70 E mail@huisvanbewust-zijn.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 lida@huisvanbewust-zijn.nl toe aan uw adresboek.

