



HUIS VAN BEWUST-ZIJN

Platform en ontmoetingsplaats

"Maakt je nieuwsgierig"

Beste {{voornaam}},



Het voorjaar brengt kiemkracht!

Ayurveda kent drie seizoenen. Deze zijn ingedeeld naar de drie oogstseizoenen. In het eerste seizoen – de lente – zien we vooral kiemen met heel veel groeikracht. Dit is het seizoen van bouwen, vermeerderen, groei, toename. Degenen die bekend zijn met Ayurveda zullen hierin Kapha herkennen; de dosha die wordt gedomineerd door de elementen aarde en water.

Kiemen en cressen

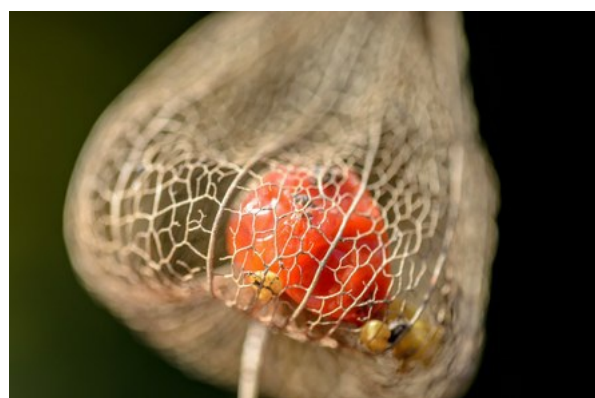
Kiemen en cressen behoren tot de groenten en bevatten veel vezels en voedingsstoffen en weinig calorieën. Het bijzondere is dat ze vaak relatief meer voedingsstoffen bevatten dan de volwassen plant. Over het algemeen eten we kiemen en cressen in kleinere hoeveelheden dan groenten.

Er zijn kiemgroenten van onder andere mungbonen (taugé), luzerne (alfafa), kikkererwten, linzen, bonen, rode bieten, radijs, prei, broccoli en fenegriek. De plantjes groeien uit zaden en worden gekweekt door ze met water in een reservoir te doen.

Ook cressen zijn vers gekiemde plantjes. Anders dan kiemgroenten groeien cressen op een vaste, natuurlijke voedingsbodem. Ze worden verkocht als jonge plantjes die nog in de voedingsbodem staan en voor gebruik afgeknipt moeten worden. Voorbeelden zijn waterkers, tuinkers, broccoli cress en rucola cress.

Waar zit jouw kiemkracht?

Je volledige potentie is er, maar is misschien nog niet (helemaal) tot bloei gekomen. Het wacht op de komst van licht en warmte, zodat het z'n weg naar het oppervlak kan vinden. Het verlangen naar ontkiemen kan heel sterk zijn en zelfs fysiek voelbaar. Bij Helderuoelend Coachen kom ik telkens weer tegen dat er iets is ingekapseld. Vaak op een plek waar klachten zijn ontstaan. Pakketjes geheugen liggen opgeslagen in het celweefsel en houden daar de doorstroming – het 'leven' – tegen.



Het wonder is, dat wanneer ik benoem wat daar in dat celweefsel wordt gevoeld, er direct een reactie op volgt: de blokkade wordt opgeheven. Fysiek geeft dit ontspanning en betere doorstroming. Vaak hoor ik dat daarna de beslissing is genomen en de stappen zijn gezet waar al zo lang naar verlangd werd. Lees meer over [Helderuoelend Coachen](#).

Terugblik op maart



Hoe kijkt Ayurveda naar de Menopauze

Er zijn onderwerpen waarbij het werken in een kleine groep extra gewaardeerd wordt. Een thema als de menopauze is er zo één. Juist dan is het van belang dat deelnemers zich geborgen voelen; dat datgene wat wordt gedeeld vertrouwelijk is. Weet dat bij alles wat Huis van Bewust-Zijn organiseert veiligheid, geborgenheid en vertrouwen centraal staan! Daaruit ontstaan dan ook de mooiste én meest helende bijeenkomsten. Lees [hier](#) hoe deelnemers de workshop hebben ervaren.

Programma april

Kennismaking met Ayurveda

Cursus: vrijdag 13 maart + 20 maart van 19:00 - 21:30 uur

Ben je creatief met snelle gedachten? Een vurig type met focus? Of een langzaam maar gestage bouwer die rust in de tent brengt?

Met andere woorden: ben jij een typische Vata persoon of juist een Pitta of Kapha persoon?

Wat zijn jouw kwaliteiten en hoe benut je die ten volle? Waar liggen je gevoeligheden en hoe voorkom je dat je jezelf overvraagt of onderwaardeert?

Met de basiskennis van Ayurveda:

- krijg je begrip voor de manier waarop jij reageert op alles wat je in het leven tegenkomt
- signaleer je sneller wanneer je uit evenwicht raakt
- weet je wat voor jou heilzaam is

Wanneer je manier van leven aansluit bij je eigen "natuur", plak je méér gezonde, vitale jaren aan je leven!

Extra bonus

Voor iedere deelnemer een korte individuele sessie [Helderuoelend Coachen](#). Daarmee krijg je (nog) meer inzicht in de expressie en wijsheid van je lichaam.

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



Recept van de maand

Zin in een curry?



Dat treft! Dit keer is het recept van de maand een curry van spinazie en pastinaak. Het is geschikt voor ieder spijsverteringstype en voor elk seizoen. Met daarbij de tip: kies bij voorkeur seizoensgroenten van lokale bodem.

In het recept een kruid (eigenlijk een hars van een plant) dat de meesten niet zullen kennen: Asafoetida of Hing poeder. Ook wel Duivelsdrek genoemd. Laat je je afschrikken door de naam of wil je er juist meer van weten?

[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.



Laposta