



HUIS VAN BEWUST-ZIJN

Platform en ontmoetingsplaats

"Maakt je nieuwsgierig"

Beste {{voornaam}},

Hoe is deze zomer voor jou?

We hebben ongewoon lang stabiel weer met hoge temperaturen en geen neerslag. Aan de tuinen en de natuur is dat duidelijk zichtbaar.

Lukt het jou om het hoofd koel te houden en voldoende te drinken? In de editie van mei kwamen tips aan bod die ook in deze periode nog steeds goed van pas komen! [Lees Nieuws & Tips mei](#)



Wat jammer dat het alweer voorbij is!

Dit was in april de reactie van de cursisten aan het eind van de 2-daagse cursus "Kennismaking met Ayurveda". Er was duidelijk behoefte aan een verdere verdieping. En dan het liefst weer als groepje. Zij kenden elkaar daarvoor nog niet, maar het voelde intussen zo vertrouwd...

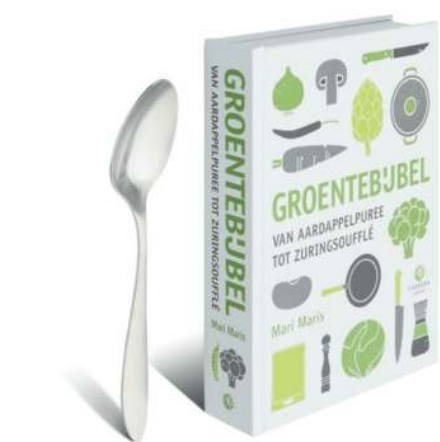
Aan deze wens is gehoor gegeven. En wat hebben we het getroffen: op een mooie zomerse dag buiten onder een grote parasol. [Lees verder](#)

Lichaamswijsheid: een eigen ervaring

Is het mogelijk om na meer dan 50 jaar een pijnlijke herinnering kortstondig te herbeleven en instant te verwerken?

Mijn antwoord is: ja!

Niet alleen weet ik dat van sessies met cliënten; ik heb het ook zelf mogen ervaren. [Lees verder](#)



Boekentip!

Op zoek naar een boek over groenten met lezenswaardige informatie en boordevol fijne recepten?

Al jaren heb ik plezier van de Groentebijbel van Mari Maris.

Met meer dan 65 groentesoorten, 850 recepten, een eindeloze lijst variaties daarop en bijpassende serveersuggesties.

Tip: bij elke groente wordt een "bijna puur" recept gegeven.

Extra tip uit Nieuws & Tips van maart: [reinigende groenten](#).

Vooruitblik op 2e helft 2018

Er is inspiratie voor workshops met als thema:

- [Soepel door de menopauze](#)
- [Lekker slapen en fris weer op](#)
- [Gezonde en stralende huid](#)
- [Helderheid en gezonde geest](#)
- [Eenvoudige, lekkere en gezonde voeding voor kinderen](#)
- [Omgaan met burn out](#)



Verder zijn er plannen voor een cursus [Lichaamsbewust Waarnemen](#) voor therapeuten / behandelaars.

Meer informatie wordt bekend gemaakt in Nieuws & Tips en op de website.

Recept van de maand: Couscoussalade



Een smakelijk gerecht voor de lunch of als avondmaal; voedzaam en licht verteerbaar.

Ook heel geschikt voor een huisgenoot die (wat) later thuiskomt.

[Download het recept van de maand.](#)

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 verzonden 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