



HUIS VAN BEWUST-ZIJN

Platform en ontmoetingsplaats

"Maakt je nieuwsgierig"

Beste {{voornaam}}

Heb je genoten van de zomer?

Eerlijk gezegd was het mij op de tropische dagen écht te warm. Dan bleef ik maar zoveel mogelijk in de schaduw of binnen. En aan het eind van de dag lekker naar buiten. Maar wat waren het fijne weken! Vooral van zó vaak 's avonds buiten eten heb ik genoten. Al had het voor de natuur – inclusief de tuin – wel regelmatig mogen regenen. Bij voorkeur 's nachts ;-)



De herfst is veranderlijkheid troef



De herfst komt dichterbij; seizoen van veranderlijkheid. Zon, wind, droogte, regen, warm en koel wisselen elkaar af. Heb je het door al dat wisselvallige weer nu al koud, wordt je huid droger, vallen de zomerse salades ineens slecht? Dan zijn de volgende tips speciaal voor jou:

- eet zo weinig mogelijk rauw voedsel
- zorg ervoor dat je voeding warm, vochtig en smeugig is
- drink warme dranken
- zorg voor meer regelmaat in je leven

Samenwerking met Fit4Lady Bergen

Per 1 september kunnen leden van Fit4Lady Bergen bij Huis van Bewust-Zijn terecht voor extra ondersteuning bij het bereiken en behouden van een gezond gewicht. Dit persoonlijk voedingsadvies op maat wordt gegeven in praktijk NatuurlijkGezond, onderdeel van Huis van Bewust-Zijn. Fit4Lady Bergen is een fitnessclub gericht op vrouwen en heeft al meerdere prijzen in de wacht gesleept.



Wat staat er op het programma in september?



Sessies Heldervoelend Coachen

Zondag 2 september van 12:00 - 17:00 uur in Wijkcentrum Daalmeer Alkmaar tijdens de beurs van De Gevende Handen.

Vrijdag 7 september van 10:00 - 16:00 uur in Praktijk NatuurlijkGezond, Bergen. [Maak een afspraak.](#)

Zondag 16 september van 12:00 - 16:30 in Grootebroek tijdens de Elke Beurs.

Voor details: zie [Agenda](#).



Workshop "Soepel door de Menopauze!"

Vrijdag 21 september van 13:30 - 16:30 uur in Praktijk NatuurlijkGezond, Bergen.

Veel gehoorde klachten tijdens de menopauze zijn stemmingswisselingen, opvliegers, slaapproblemen, 's nachts zweten en gewichtstoename. Leer hoe de effecten van je veranderende hormoonhuishouding te verzachten of te voorkomen. [Lees meer.](#)



Individueel Voeding- en Leefstijladvies

Natuurlijk ben je ook als individuele klant – dus los van een lidmaatschap van Fit4Lady Bergen – van harte welkom voor een persoonlijk voeding- en leefstijladvies. Daar kan een specifieke reden voor zijn zoals bijvoorbeeld huid- of darmklachten. Misschien wil je graag weten welke voeding nu eigenlijk het beste bij jouw spijsvertering en temperament past. [Maak een afspraak.](#)

Waar gaat je interesse naar uit?

Voortaan kun je aangeven waar je persoonlijke interesse naar uitgaat. Dat doe je met behulp van de link gegevens inzien en wijzigen onderaan de pagina.

Voorbeeld: dit jaar is yoga nog niet aan bod gekomen bij Huis van Bewust-Zijn. Wanneer jij onder andere geïnteresseerd bent in yoga en dat aangeeft met behulp van genoemde link, dan ontvang je een bericht wanneer dit specifiek over yoga gaat.



Recept van de maand: Fleskalebas met peterselie en dille



Een groentegerecht voor de zomer en herfst. Zomerkalebassen – zoals courgette en fleskalebas – zijn licht verteerbaar.

[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.

