



HUIS VAN BEWUST-ZIJN

Platform en ontmoetingsplaats

"Maakt je nieuwsgierig"

Beste {{voornaam}},

Het valt niet meer te ontkennen: het is herfst! Het waait regelmatig stevig; zon, wolken en regen wisselen elkaar in hoog tempo af. De eikels vliegen ons hier in Bergen letterlijk om de oren.

In deze editie van Nieuws & Tips staat de herfst en al haar wispelturigheid centraal. Wat kun je zelf doen om in dit grillige jaargetijde je koers te houden en niet mee te waaien met elke windvlaag die voorbij komt?



De herfst daagt je uit om je evenwicht te bewaren



In de vorige editie stonden al wat tips voor lezers die konden voelen dat de herfst in aantocht was. Dat zijn diegenen die als eersten warmere kleding gaan dragen en salades inruilen voor warme, gekookte gerechten. Omdat we nu écht in de herfst zijn beland, is het goed om uitgebreider aandacht te besteden aan de impact van dit uiterst veranderlijke jaargetijde. Lees daarvoor op de website het [artikel](#) met – uiteraard! – een flink aantal tips.

VIP Arrangement

Voedingsadvies, Intensief en Persoonlijk

Het VIP Arrangement is een intensief en persoonlijk programma waarbij je in de watten wordt gelegd én uitgedaagd. In de watten gelegd om ervoor te zorgen dat het aan niets ontbreekt om je voedingsadvies stap-voor-stap en succesvol op te pakken. Af en toe wordt je ook uitgedaagd. Tenslotte is je succes vooral afhankelijk van je eigen beslissingen en acties. Hoe waardevol deze combinatie is, blijkt uit de [ervaringen](#). Lees meer over het [VIP Arrangement](#).



Wat staat er op het programma in oktober?



Workshop "Lekker slapen en fris weer op!"

Vrijdag 5 oktober van 13:30 - 16:30 uur in Praktijk NatuurlijkGezond, Bergen.

Goed slapen en uitgerust wakker worden is voor velen (helaas) niet vanzelfsprekend. In deze praktische workshop krijg je waardevolle inzichten en tips! [Lees meer](#).



Workshop "Gezonde en stralende huid"

Vrijdag 12 oktober van 13:30 - 16:30 uur in Praktijk NatuurlijkGezond, Bergen.

Je huid is de spiegel van je gezondheid. Een gezonde, zachte, soepele, egale huid is afhankelijk van zorg van binnenuit. In een kleine groep leer je hoe je goed voor jezelf én voor je huid zorgt. [Lees meer](#).



Sessies Heldervoelend Coachen

Zondag 20 oktober van 12:00 - 17:00 uur in Dorpshuis De Brink, Obdam tijdens de beurs van De Gevende Handen.

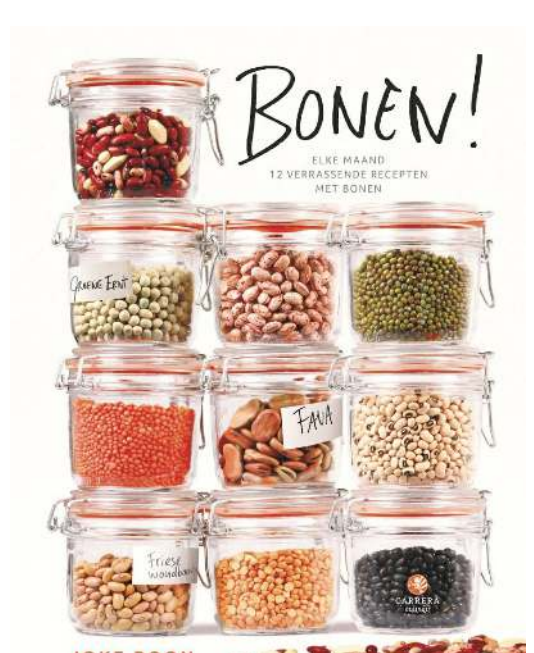
Voor details: zie [Agenda](#).

Boekentip: Bonen!

Het jaar 2016 werd door de Verenigde Naties uitgeroepen tot Internationaal Jaar van de Peulvrucht.

Schrijfster Joke Boon stelde zichzelf een uitdaging: een jaar lang zou ze iedere dag iets met peulvruchten eten. Ze wilde daarbij zoveel mogelijk variatie aanbrengen om te ontdekken hoe veelzijdig peulvruchten zijn. Haar weblog was zo'n succes, dat het vroeg om een kookboek.

Dit resulteerde in het boek **Bonen!** Daarin vind je 144 originele bonenrecepten geïnspireerd door verschillende windstreken. Ingedeeld in de maanden van het jaar. Met ook een mooi artikel over de familie Smak in Lutjewinkel, waar ik meerdere keren zelf mijn grauwe erwten en bruine bonen kocht. Een bezoek aan de "winkel" voor particulieren in hun schuur is écht een aanrader!



Recept van de maand: brood- en toastbeleg "anders"



Geïnspireerd door het boek Bonen! deze keer twee recepten van brood- of toastbeleg op basis van peulvruchten. Te beginnen met een [Vegetarische paté](#) uit genoemd boek van Joke Boon.

Aangevuld met een recept van [Hummus op basis van mungbonen](#) (ronde groene boontjes). Dit recept is afkomstig van Het Kleine Ayurveda Kookboek van Liese van Dam.

Dit fijne boekje staat boordevol informatie en heerlijke recepten en is verkrijgbaar in mijn praktijk.

Aanpassen van je gegevens

Naast het aanpassen van je mailadres, kun je aangeven waar je persoonlijk interesse aan wilt uitgaan. Dat doe je met behulp van de link "gegevens inzien en wijzigen" onderaan deze pagina.

In geval een bericht over één specifiek onderwerp gaat – zoals bijvoorbeeld yoga – dan ontvang je dat bericht wanneer je hebt aangegeven dat je hierin geïnteresseerd bent.



Vooruitblik op de komende maanden

Ben je nieuwsgierig wat de agenda verder 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.

