



HUIS VAN BEWUST-ZIJN

Platform en ontmoetingsplaats

"Maakt je nieuwsgierig"

Beste {{voornaam}},

Het uitbundige buitenleven is nu wel over. Lang hebben we kunnen genieten van warme dagen en opvallend weinig regen en wind. Nu de dagen steeds korter worden en het weer omslaat gaan we – of we dat willen of niet – steeds meer naar binnen. Letterlijk brengen we meer uren binnen door. Ook kunnen we meer met onze aandacht naar onze eigen binnenwereld worden getrokken. Ik wens je een heldere, aangename binnenwereld toe!



Ervaring met Heldervoelend Coachen



Vaak is een voorbeeld uit de praktijk duidelijker dan een hele verhandeling over de kracht van invoelen wat het lichaam zo heel graag wil zeggen. Daarom dit keer een ervaring op een spirituele beurs waar sessies van 20 minuten worden gegeven.

Een vrouw kwam bij mij met de vraag of ik helderheid kon geven over de oorzaak van haar heupklachten. Bij elke stap was een "kloink" hoorbaar. Onderzoeken wezen niets uit. [Lees verder](#).

Seizoensgroenten

Bij ons in de keuken hangt een mapje met daarin per maand een handgeschreven blad met de locale seizoensgroenten. Een snelle blik op het "lijstje van de maand" geeft telkens weer inspiratie bij de vraag: "Wat eten we vandaag?". Het is niet alleen een inspiratiebron, maar helpt ook om bewust te blijven wat ons land per maand of seizoen voortbrengt. Producten van lokale bron hoeven tenslotte niet over enorme afstanden getransporteerd te worden. Wel zo fijn voor het milieu! In deze editie de [seizoensgroenten van november](#).



Wat staat er op het programma in november?



Workshop "Helderheid en Gezonde geest"

Vrijdag 2 november van 13:30 - 16:30 uur in Praktijk NatuurlijkGezond, Bergen. Kunnen we de gezondheid van onze hersenen beïnvloeden en Alzheimer voorkomen of afremmen? Vanuit Ayurveda gezien zijn op deze vraag zeker antwoorden te geven! [Lees meer](#).



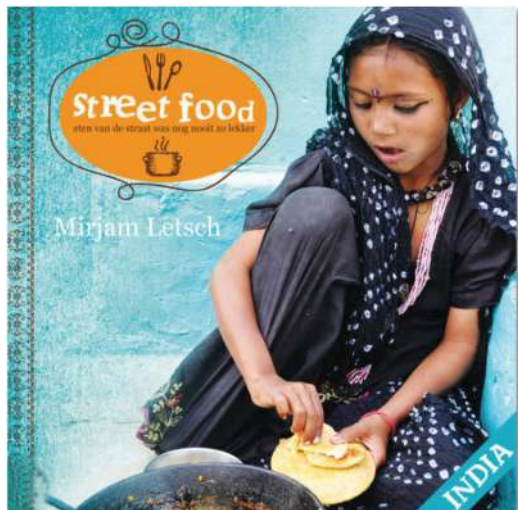
Workshop "Voeding & gezondheid van kinderen"

Vrijdag 16 november van 13:30 - 16:30 uur in Praktijk NatuurlijkGezond, Bergen. In deze workshop komt voeding in de verschillende leeftijdsfasen van het kind aan bod. Hoe leren ze stap voor stap de verschillende smaken kennen. Hoe zorg je ervoor dat de voeding goed verteerd kan worden en de benodigde bouwstoffen bevat. [Lees meer](#).

Boekentip: Street food | India • Mirjam Letsch

Eten van de straat was nog nooit zo lekker

Mirjam Letsch is zowel fotograaf als reiziger met een passie voor smaken, geuren en kleuren. Daarnaast werkt zij al vele jaren voor Stichting Duniya, een organisatie die onderwijs en medische zorg biedt aan een grote groep kinderen in een sloppenwijk in India. Deze bijzondere ingrediënten vormen de basis van dit verrassende 'kijk & kook' boek: foto's van mensen uit de wijk en recepten van eenvoudige, traditionele maaltijden die Mirjam met hen deelde. Het resultaat is een bonte verzameling vegetarische recepten. Makkelijk zelf thuis te maken. En ook: van elk verkocht boek profiteren de kinderen uit de sloppenwijk die bij Duniya niet alleen gratis onderwijs krijgen maar ook een dagelijkse warme maaltijd. [Lees recensies](#). eten



Jij lekker eten. Zij lekker

Recept van de maand



Bieten-wortelsoep

Gemotiveerd geraakt door de seizoensgroenten van de maand? Dan wil je daar – natuurlijk – ook graag een recept bij. Deze Bieten-wortelsoep is er zo één. De kleuren en smaken van de ingrediënten spatten er bij wijze van spreken van af. [Download het recept](#).

Eet smakelijk!

Aanpassen van je gegevens

Naast het aanpassen van je mailadres, kun je aangeven waar je persoonlijke interesse naar uitgaat. 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

