



HUIS VAN BEWUST-ZIJN

Platform en ontmoetingsplaats

"Maakt je nieuwsgierig"

Beste {{voornaam}}, lieve medereiziger op dit levenspad,

We kennen elkaar sinds kort, al wat langer of al járen.
Op enig moment in de tijd hebben onze paden elkaar gekruist.

Als het om eerste ontmoetingen gaat, komt er later nog een beeld uit mijn geheugen naar voren van die eerste ontmoeting. Zoals 'n foto in een digitaal fotoboek. Wonderlijk hoe opslaan van herinneringen kan gaan.

Samen staan we op het punt om dit jaar af te ronden en het volgende te beginnen. Op de dag van verzending van dit bericht is het de kortste dag van het jaar. Vanaf morgen neemt het aantal uren licht alweer toe.

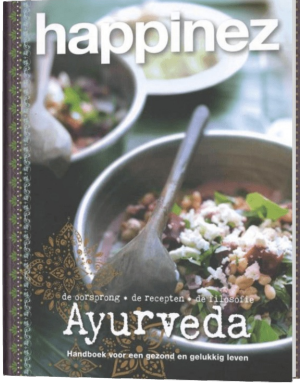
Moge je veel lichtheid ervaren deze dagen en het komende jaar. Waarin nieuwe herinneringen zich aaneen rijgen tot een glanzend parelsnoer. Heb het goed en neem wat extra tijd voor jezelf, je naasten en wie je op jouw pad tegenkomt.



Een liefdevol en gezond 2019 gewenst!

Boekentip

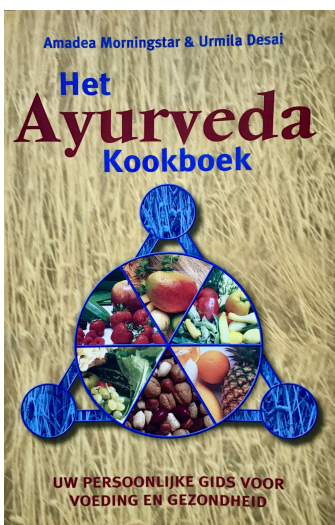
De laatste weken van het jaar staan in het teken van samenkomen, samen eten, met elkaar delen, gedenken, terugblikken en vooruit kijken. **Goede gezondheid** is vermoed ik de meest uitgesproken en geschreven wens. Daarom dit keer twee boeken waarin voeding, met elkaar delen én gezondheid samenkomen. Beide boeken zijn ook te leen bij de bibliotheek.



"Ayurveda" - uitgave van Happinez

In dit rijk geïllustreerde boek wordt de eeuwenoude Indiase gezondheidsleer op toegankelijk wijze uitgelegd. Het aantal recepten is beperkt, daarom heet het terecht ook geen kookboek. Maak je voor het eerst kennis met ayurveda, dan kies je wellicht liever eerst dit kleurrijke boek om aan het onderwerp te snuffelen. Om daarna verder te gaan met het tweede boek in deze rubriek.

Voor meer informatie en beoordelingen: [Ayurveda](#).



"Het Ayurveda Kookboek"

Een uitgebreid en informatief boek van Amadea Morningstar en Urmila Desai. Het boek bevat niet alleen ruim 250 eenvoudig te bereiden en smakelijke recepten. Je vindt er ook uitgebreide informatie over ayurveda, de verschillende "types" (dosha's), hun kenmerken, eigenschappen en gevoeligheden. De recepten zijn er op gericht de uit balans geraakte constituties weer in evenwicht te brengen. Heb je al eens een ayurveda voedingsadvies gekregen, dan is dit boek een heel mooie aanvulling.

Voor meer informatie en beoordelingen: [Het Ayurveda Kookboek](#).

Recepten van de maand

Zoek je nog een (bij)gerecht voor je kerstmenu?

Een alcoholvrij kerstdrankje of een klein, zoet nagerecht? Dan vind je hier misschien inspiratie.

Als altijd met een beperkt aantal ingrediënten. Wel zo fijn!

Goudkleurige bloemkoolsoep

Warm van kleur, zachtzoet en toch kruidig van smaak.
Voel je vrij om te variëren, bijvoorbeeld door de gehele hoeveelheid bloemkool mee te laten koken en met de blender fijn te malen. Of slechts een paar bloemkoolroosjes beetgaar apart te houden en als laatste – na de blender – weer toe te voegen.



[Download het recept](#)

Kruidige kerstpunch

Geef je de voorkeur aan alcoholvrij?

Dit aromatische drankje is een smakelijk en feestelijk alternatief.

Proost! Op je gezondheid!



[Download het recept](#)

Dadel-amandel truffels

Een verrukkelijke traktatie waarmee je (bijna) iedereen een plezier doet. De balletjes zijn gerold door kokosschaafsel. Mocht jij of iemand anders niet van kokos houden, kies dan een alternatief. Zoals bijvoorbeeld geschaafde amandelen.



[Download het recept](#)

Vooruitblik op januari

2019

Korte consulten **Heldervoelend Coachen** tijdens spirituele beurs.
Datum en tijd: zondag 13 januari van 12:00 - 16:30 uur.
Locatie: Dorpshuis 't Centrum, Twijver 66, 1606 BW Venhuizen.
Entree beurs: € 2,50.
Consult 20 min.: € 10 incl. notities en persoonlijke frequentie remedie.

Korte consulten **Heldervoelend Coachen** in mijn praktijk. **AANBIEDING!**
Datum en tijd: vrijdag 18 januari van 10:00 - 16:00 uur.
Locatie: praktijk NatuurlijkGezond, Buerweg 4, 1861 CJ Bergen.
Consult 30 min.: € 15 incl. notities en persoonlijke frequentie remedie.
Maak vooraf een afspraak. Bel 06 107 639 70 of stuur me een mail via het [contactformulier](#).

De volgende **Nieuws & Tips** wordt in de 2e helft van januari verwacht.

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.

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.

