



HUIS VAN BEWUST-ZIJN

Platform en ontmoetingsplaats

"Maakt je nieuwsgierig"

Beste {{voornaam}},

Wanneer ben jij op je best?

De één vindt het heerlijk om op pad te gaan en zoveel mogelijk op een dag te beleven. Een ander is het liefst thuis of in de natuur en op z'n minst in vertrouwde omgeving. Alle variaties daar tussenin zijn denkbaar.



Zelf ben ik graag thuis, in mijn praktijk en in de natuur die dichtbij volop voorhanden is. Ook ontmoet ik graag mensen; één-op-één of in een (kleine) groep. Voor flietsgesprekken of speeddating op netwerkvondten ben ik minder te porren. Dat is me al snel te vluchtig.

Kortom: ik beweeg graag mee, zolang ik maar voeling blijf houden met mijn basis. Dat voorkomt dat ik alle kanten opschiet met mijn aandacht, mijn energie versnippert en mijn energiebron leeg raakt.

Ook in deze Nieuws & Tips een variatie aan onderwerpen. Deze rijen zich altijd als vanzelf aanen wanneer de inspiratie er is om een nieuwe editie te schrijven. Dit keer onder de titel **Veerkracht in evenwicht**. Er gebeurt veel in deze tijd, op allerlei gebied. Dichtbij huis en in groter verband. Misschien kunnen we daar allemaal wel wat extra veerkracht en evenwicht bij gebruiken. Veel lees- en kijkplezier!

De onnavolgbare taal van het lichaam



Deze maand deel ik weer een eigen ervaring over de onnavolgbare taal van het lichaam.

Je zou denken dat gebeurtenissen van lang geleden – waar je nu nuchter over kunt vertellen – geen pijn meer kunnen veroorzaken. In het leven van alledag ben je ze al lang vergeten; het is geen actieve herinnering meer. Kortgeleden heb ik “mogen” ervaren dat dit niet werkelijk zo hoeft te zijn...

[Lees verder](#)

Gezonde huid

Waarom zou je iets dat je níét in je mond stopt, wél op je huid smeren?

Omdat je huid niet kan zeggen: "Wil ik niet!". Het moet dus wel iets doen met wat jij erop smeert.



Naast erfelijkheid hebben voeding- en leefstijl grote invloed op onze gezondheid en ons uiterlijk. Op 2 november j.l. publiceerde de Volkskrant [een artikel](#) dat ingaat op verschillende internationale onderzoeken hiernaar, o.a. onder eenreïge tweelingen.

Vorige maand stond de workshop "Gezonde en stralende huid" op de agenda. Daarin komen inzichten en adviezen aan bod die praktisch toepasbaar zijn in het dagelijks leven. Zoals voedingsmiddelen die rust brengen in het lichaam en de conditie van de huid verbeteren. Of een huid- en milieuvriendelijke peeling die je zelf kunt maken door rode linzen te malen tot een fijn poeder.

the CREAM huidverzorgingsproducten

Kort geleden is het aanbod verder uitgebreid met 2 producten: een crème en een serum van **the CREAM**. Beide producten zijn ontwikkeld voor gezicht, hals en decolleté. Luchtdicht verpakt in een flacon met pompje.

De ingrediënten zijn van natuurlijke oorsprong, zonder chemische toevoegingen. Hoofdbestanddeel is Colostrum, ofwel biest. Colostrum is rijk aan immuunfactoren, vitaminen, mineralen en enzymen. Zowel in India als daarbuiten wordt Colostrum al eeuwen toegepast vanwege de antibacteriële eigenschappen en celregeneratie. Eind 18e eeuw raakte ook de Westerse geneeskunde geïnteresseerd en werden de gezondheidsvoordelen ervan bestudeerd. Tot de ontwikkeling van peniciline, werd Colostrum ingezet tegen bacteriële infecties. [Lees verder](#)

Wat staat er op het programma in november?



Workshop "Omgaan met burn-out"

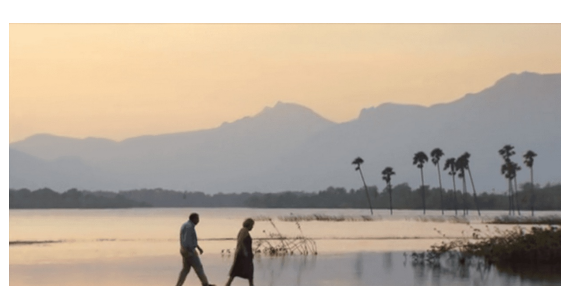
Vrijdag 14 december van 13:30 - 16:30 uur in Praktijk NatuurlijkGezond, Bergen.

Helaas zijn er bijna dagelijks berichten in de media over burn-out. In deze workshop bespreken we de oorzaken en gevolgen ervan en vooral: welke voeding- en leefstijl brengen rust in lichaam en geest. Kortom: hoe blijf je binnen de grenzen van je draagvermogen of kom je er weer terug wanneer je eraan voorbij bent gegaan. [Lees verder](#)

Indian Summer

"Eén van de mooiste films over ayurveda"

Dit keer geen boek, maar een heel mooie, rustige documentaire – gemaakt voor Arti – door de filmer Simon Brook. **Indian Summer** vertelt het onverwachte en opbeurende verhaal van een bekende Franse oncoloog die met een van zijn voormalige patiënten naar India reist om te proberen te begrijpen hoe de traditionele Indiase geneeskunde (bekend als Ayurveda) haar kanker genas.



Dit diepmenselijk verhaal over openheid en hoop verkent de wetenschappelijk en spirituele betekenis van 'genezing'. Een documentaire-film vol prachtige beelden en bijzondere interviews.

Bekijk [Indian Summer](#) op Vimeo.

Recept van de maand

Kitcherie

Dit keer een herhaalrecept. Van de gezonde apotheek, dat wel. En je krijgt er gratis een informatie"gesprek" bij ;-)



Waarom nogmaals kitcherie in deze rubriek? Daar zijn heel veel goede redenen voor. Zo is deze relatief eenvoudige 'stampot' niet alleen een héél smakelijk gerecht. Het is ook voedzaam én licht verteerbaar, waardoor het rust in je spijsvertering brengt. Hoe waardevol is dat! Wanneer je spijsvertering tevreden is, krijg je ook rust in je hoofd. Onze hersenen en darmen communiceren namelijk veelvuldig met elkaar. Dus: blijde darmen -> een blijer hoofd!

Ben je nieuwsgierig geworden naar dit gerecht waarmee je eindeloos kunt variëren?

[Download het recept](#)

Eet smakelijk!

Succesvolle start met een Startpakket

Het is niet vanzelfsprekend dat je alle ingrediënten voor een kitcherie in huis hebt. Dan denk je misschien: "Laat maar, ik maak wel weer iets dat ik al ken". Dat kan natuurlijk...

Omdat ik graag praktische oplossingen bedenk en creatief "knutsel", bedacht ik het **Startpakket**. Daarin zitten alle ingrediënten voor een basisrecept kitcherie: ghee, specerijen, basmati rijst, mung dal, garam masala, theekruiden voor de spijsvertering, bijbehorende recepten en tips waar de ingrediënten te koop zijn. De prijs voor het startpakket is € 10. Jij hoeft alleen nog voor groenten te zorgen en je kunt aan de slag!

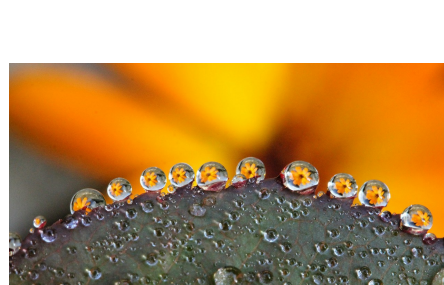


Het Startpakket is onderdeel van het [Ayurveda VIP Arrangement](#) en blijkt een succes te zijn. Een aantal van de enthousiaste reacties:

- Ik ben fitter
- Mijn kinderen hebben ervan gesmuld; dat had ik niet verwacht met de specerijen in dit recept
- Ik voel me er fijn bij; mijn lichaam kan het makkelijk verteren
- Ik voel de warmte die het uitstraalt
- Het helpt ons om gezonder en bewuster te gaan eten

Wil je ook een Startpakket? [Laat het me weten](#), dan spreken we af wanneer je het kunt ophalen.

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 inthodigt 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.

