

NIEUWSBRIEF

Estrella de Vrijer
Praktijk voor toegepaste kinesioïologie en Healing
Cursuscentrum voor Spirituele Ontwikkeling en Bewustzijn

★ groetjes 2009 / 2

Lieve allemaal
De lente heeft heel even haar gezicht laten zien en gelijk zie je dat je de behoefte weer krijgt om naar buiten te gaan. De viooltjes worden weer in de potten gezet, het gras wordt weer voor het eerst gemaakt, bomen worden gesnoeid en de bladeren van de tere knopjes afgehaald. Er wordt opgeruimd en uitgezocht, zowel buiten als binnen. Kastan worden binnenstebuiten gekeerd en alles krijgt een nieuw plaatsje. 'Heb ik dit nog nodig of kan het weg?' Wil ik dit nog bewaren of heeft het zijn doel gediend? Zo wordt alles onderzocht. Omdat je het een poosje niet hebt gezien kan je er met meer afstand naar kijken en iets waarvan je eerst nog overtuigd was dat je niet zonder kon, mag nu misschien wel weg. Leuk om te zien hoe overtuigingen kunnen veranderen. Zelf ben ik de lente begonnen met een flinke kijk naar mijn eigen overtuigingen tijdens een 10 daagse stilte meditatie (vipassana). Ik heb nooit geweten dat mediteren zo hard werken was! Het was een interessante reis naar binnen, die een frisse kijk bood op mezelf. Leuk, uitdagend en intrigerend. Ik wens jullie ook allemaal een leuke, uitdagende en intrigerende lente!

Dikke knuffel en veel liefde
Estrella

★ agenda

Mei	8, 9 en 10 mei	The Goddess Within
start	18 mei / 8 maandagavonden	Cursus Intuïtieve Ontwikkeling 19.30 – 21.30 uur
start	29 mei	Cursus mediteren 10.00 – 11.00 uur
Juni	5, 12, 19 en 26 juni	meditatie ochtenden 10.00 – 11.00 uur

★ Universeel bewustzijn

Workshop 'Wie is de baas over je gedachten en emoties?'
(zaterdag 18 april 2009, Zero-Point, Breda door Daniel Yuno, locatie en datum nog onder voorbehoud)

Heb je daar wel eens over nagedacht? En zo ja, weet je het antwoord?
Wist je dat 98% van onze gedachten, emotionele impulsen en vervolgens ons handelen voortkomen uit ons onderbewuste?
Hoe komen die gedachten en emoties daar terecht en wie of wat heeft ervoor gezorgd dat ze daarin kwamen?
Hoe heeft dat kunnen gebeuren zonder dat jij je daar bewust van was?
Wist je dat onze, vaak onbewuste, gedachten en emoties invloed hebben op ons fysieke lichaam, ons gedrag en onze reacties?
Hoe weet je zeker dat deze gedachten en emoties juist zijn?
Wie maakt gebruik van jouw 'mind' en waarvoor?
Wie heeft controle over jouw leven zonder dat jij je er bewust van bent en wat kun je doen om de controle in eigen hand te nemen?
Dit zijn een aantal vragen waar in deze workshop uitleg en antwoord op gegeven zal worden waarmee je ook zelf thuis aan de slag kan.

Tijden: van 10:30 uur tot ca. 16:30 uur. Neem zelf een lunchpakketje mee.
Wij zorgen voor thee, water en koekjes. Je kunt je opgeven voor deze workshop door even te mailen of door te bellen naar 030-2459616 op werkdagen tussen 11:00 en 12:00 uur.
Meer informatie op www.universeelbewustzijn.nl



★ The Goddess Within 2

'VRIJ' ZIJN

In the Goddess within 1 was het de intentie om je kracht weer te leren kennen en herkennen. Nu is er een vervolg!

In the Goddess within 2 kun je leren volledig Vrij te Zijn
Nog veel te vaak pas je je misschien aan, of trek je je aan wat anderen van jou vinden.
Doe je dingen wel of juist niet om wat een ander ervan zou kunnen vinden.
In deze cursus gaan we hier mee aan de slag.
Je leert je kracht niet meer weg te geven aan anderen, door je schuldgevoel los te laten, door je niet meer verantwoordelijk te voelen voor Jan en alleman, door je niet meer aan te trekken wat een ander over je denkt.
Dit werkt zo ontzettend bevrijdend!! Dit zal een hele nieuwe dimensie toevoegen aan jouw kracht, aan wie je werkelijk bent!! Het zal je een innerlijke blijdschap geven.
De opzet van de cursus is hetzelfde, de intentie is anders en de meeste oefeningen natuurlijk ook.
Het is deel 2, maar iedereen kan instromen, dus als je the Goddess 1 niet hebt gedaan is dat geen probleem.

Datum: 8, 9 en 10 mei 2009
Locatie: centrum Athanor
Kosten: 315 euro, inclusief 2 overnachtingen, eten en drinken
Dit is echt een cadeautje aan jezelf en voor jezelf!!


Een cursist mailde over the Goddess Within 1:

Een stukje over The Goddess, hoe breng ik dit onder woorden????
Na de eerste keer aan een inloopavond deel genomen te hebben bij Estrella, was mijn eerste ingeving: hier wil ik meer van weten.
Dus resoluut gaf ik mij op voor The Goddess, de dag erna de bevestiging al in de bus, maar goed ook, want de twijfels begonnen al.
Hoe dichter 30 augustus naderde, des te meer ging ik twijfelen, meer omdat ik me er totaal niets bij voor kon stellen, maar een stemmetje in mij bleef maar zeggen dat dit echt eens heel goed voor mij zou zijn.
Toen was het dus zover. De vrijdagavond was al erg gezellig, een leuk spelletje en er werd al heel wat afgelachen.
Schitterende accommodatie, lekker bedje, stevig ontbijt en ja toen???
Bij de eerste meditatie trof ik Leontien, er gebeurde iets met me wat moeilijk te beschrijven valt en ik kreeg nog even het idee om weg te lopen. Gelukkig heb ik dit niet gedaan en gaandweg ging ik me steeds meer thuis voelen.
De meditatie voelden steeds beter en vooral de individuele gesprekken met mensen die je helemaal niet kent leerden me steeds meer over mezelf.
Je vooroordelen vallen weg en je bent helemaal één. Geweldig!
De meditatie zondag buiten waren geweldig mede dankzij het schitterende weer.
Toen we naar de stenen cirkel liepen gebeurde er iets moois met me, niet onder woorden te brengen, daarna de tunnel of love, geweldig!!!!
Ik kan alleen maar zeggen, meiden allemaal heel erg bedankt.
En voor een ieder die dit leest, moet je ook doen, geef het jezelf kado, niet twijfelen, je bent het waard!!!!

★ lezen / zien

Ik krijg in de praktijk veel vragen over inenting. Ik verwijfs mensen dan naar de site <http://www.nvi-vaccin.nl/?id=238>
Er komen nu ook veel vragen over het nieuwe vaccin tegen baarmoederhalskanker. Moet ik dat nu wel of niet geven?
Er komt binnenkort een boek uit dat daarover gaat. Als je goed geïnformeerd wilt zijn over wat je eigenlijk inspuist is dit misschien een goede tip:

Désirée Röver – medisch researchjournalist
ISBN 978 90 202 03271
Onthullende feiten over de verzwegen bijwerkingen van de HPV-vaccins
Baarmoederhalskanker HPV-vaccins als een 'deus ex vagina'
Met een voorwoord van H.C. Moelenburgh
Wanneer je baarmoederhalskanker krijgt, dan is dat afschuwelijk en je zou willen dat er een snelle en veilige manier bestaet om dit te voorkomen. Maar voordat we jonge meisjes inenten met het humaan papillomavirus (HPV) vaccin is het wel zaak om te weten wat dit voor gevolgen heeft.
De producenten van dit vaccin schromen niet om door middel van emotionele chantage jonge meisjes te intimideren via scholen, universiteiten, kranten, televisie en internet.
Ook artsen en ministers nemen deze informatie klakkeloos over en zijn onbekend met de werkelijke feiten en verborgen bedoelingen.
Vele duizenden internationale meldingen van 'bijwerkingen' hebben laten zien dat de genetisch gemanipuleerde HPV-vaccins zeer ernstige en vaak permanente schade kunnen toebrengen. De auteur geeft opzienbarende informatie en onthult de verzwegen kanten.
Weet wat je spuit! Lees, vóór je spuit.



★ nieuws van Ilona

Hallo Allemaal,
De energie stroomt!! Zo voelt het voor mij op dit moment helemaal.
In de praktijk komen veel nieuwe gezichten.
De kindercursus in Voorburg is begonnen in februari met de 5 elementen en ook de middag van de Regenboog was een succes.
Binnenkort ga ik met het groepje Hartenwens doen en ik heb er zin in, er gebeurt zoveel op die middagen.
Het is zo mooi welke inzichten kinderen kunnen krijgen en wat ze ermee doen.
Voor komend najaar staat de cursus in Voorburg alweer geboekt.
Nu nog een groepje kids in Puttershoek!!
De cursus die in april van start zou gaan gaat niet door. Ik hoop dat ik in het najaar 2009 ook in Puttershoek met de groep 9-12 jaar aan de slag kan.

Hele fijne paasdagen!!
Lieve groetjes, Ilona



★ Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw

MEDITATIECURSUS

In het najaar begint er een 10 weekse meditatiecursus, maar omdat dat nog zo ver weg is, is er vanaf 29 mei een verkorte introductiecursus van 5 keer.
Let op, dit is niet hetzelfde als de inloopavonden!
Tijdens de inloopavonden zijn er geleide meditatie's die we daarna bespreken zodat je inzichten en bewustwording krijgt uit je ervaring.
Deze meditatiecursus is echt om te leren mediteren, om de geest rustig te maken en te kalmeren op een steeds diepere en diepere manier.

Introductieprijs 9 euro per keer of 40 euro voor de 5 x



★ De Kunst om te Leven: Vipassana Meditatie

Vipassana is een meditatietechniek die 2500 jaar geleden werd herontdekt en onderwezen door Gautama de Boedha. Het woord Vipassana betekent: inzicht, de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Het is een eenvoudige, praktische techniek die een universele remedie vooriversele problemen biedt. De techniek is in Birma in zijn oorspronkelijke en pure vorm bewaard gebleven en staat los van iedere vorm van religie.

De techniek
Vipassana is een proces van zelfobservatie met als doel de geest tot in de diepste lagen te zuiveren van negativiteit en onzuiverheden als woede, haat, hebzucht en angst. Naarmate de invloed hiervan zwakker wordt, kunnen positieve eigenschappen zoals liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid vanzelf tot ontwikkeling. De meditatietechniek wordt geleerd in een 10 daagse cursus. Zo'n cursus vormt een mentale training met een diepgaande waarde voor het dagelijks leven.

Nederland en België
Sinds 1985 worden in Nederland en België regelmatig Vipassana cursussen in deze traditie georganiseerd. Ze zijn toegankelijk voor alle geïnteresseerden, ongeacht godsdienst, achtergrond of levensvisie. Een voorafgaande kennis van meditatie is niet nodig. De cursussen worden gefinancierd op basis van vrijwillige bijdragen van oud-studenten.

Verloop van de cursus
De deelnemers volgen een programma dat loopt van 4.30 uur 's morgens tot 9.00 uur 's avonds, onderbroken door maaltijden en rust. Dit komt neer op ongeveer 10 uur meditatie per dag. De hele dag door worden er instructies gegeven met betrekking tot de meditatietechniek. De voortgang en de theoretische achtergronden worden elke avond belicht in een lezing van S.N. Goenka op video.
Bij aanvang beloven de deelnemers zich voor de duur van de cursus aan een aantal regels te houden, waaronder het niet gebruiken van drugs, tabak en alcohol. Om diepte in de meditatie te kunnen bereiken wordt er de eerste 9 dagen niet gesproken. Vragen met betrekking tot de meditatie kunnen besproken worden met de assistent leraar en praktische problemen met de organisatoren. De eerste 31/2 dag leert men de geest te concentreren door het observeren van de ademhaling. Dit is een voorbereiding op de eigenlijke Vipassana techniek. De resterende dagen observeert men met behulp van dit verscherpt bewustzijn de gewaarwordingen die zich op het lichaam voordoen. Hierdoor ervaart men de universele waarheden van vergankelijkheid, lijden en egolooheid. Deze realisatie van waarheid door eigen ervaring vormt het zuiveringsproces. Op de 10e dag wordt de stilte verbroken om een goede overgang naar het leven van alle dag te kunnen maken.
Kijk voor meer informatie op <http://www.dutch.dhamma.org/>

Het volgende artikel is gebaseerd op een lezing die S.N. Goenka heeft gegeven op 16 juli 1980 in Bern, Zwitserland.

Iedereen is op zoek naar vrede en harmonie, omdat deze in ons leven ontbreken. We voelen ons allemaal wel eens rusteloos, geïrriteerd, uit ons evenwicht, ellendig. En als we ons rusteloos voelen, houden we dit niet beperkt tot onszelf maar blijven we dit vervelende gevoel overbrengen op anderen. De onrust doordringt de atmosfeer rond degene die zich ellendig voelt. En ieder ander waarmee zo iemand in contact komt wordt ook geïrriteerd, rusteloos. Dit is beslist niet de juiste manier van leven.
Men zou in vrede met zichzelf moeten leven en in vrede met alle anderen. Per slot van rekening is de mens een sociaal wezen. Hij leeft nu eenmaal in een maatschappij waar hij met anderen te maken heeft. Maar hoe kan men in vrede leven? Hoe kunnen we in harmonie met onszelf blijven en de vrede en harmonie om ons heen bewaren, zodat ook anderen in vrede en harmonie kunnen leven?
Om verlost te worden van onze onrust moeten we de eigenlijke oorzaak van de onrust kennen, de oorzaak van die ellende. Als we het probleem onderzoeken wordt al snel duidelijk dat, telkens wanneer we iets negatiefs, een onzuiverheid in de geest ontwikkelen, we wel onrustig moeten worden. Een geestelijke onzuiverheid, een mentale verontreiniging kan niet samen gaan met vrede en harmonie.....
(Lees verder op <http://www.pajjota.dhamma.org/index.php?id=828&L=3> klik op de kunst om te leven)

★ Het goede doel "I run because I'm a girl"

Zondag 17 mei lopen mijn moeder en ik de 10 km van de Marikenloop in Nijmegen.
Dit doen wij niet zomaar...
We doen mee aan de sponsorship om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor het initiatief 'Because I'm a girl' van Plan Nederland!

Met de campagne 'Because I'm a girl' komt Plan Nederland op voor meisjes in ontwikkelingslanden. Want zij hebben het vaak heel veel slechter dan jongens. Wereldwijde statistieken schilderen hierover een onthutsend en troosteloos beeld. Plan zorgt er daarom voor dat meisjes naar school kunnen, bouwt scholen en leidt leerkrachten op.
Plan vecht ervoor dat meisjes niet worden besnoeden en voorkomt dat ze als kind worden uitgehuwelijkt. En Plan leert meisjes op te komen voor hun rechten en dringt er bij regeringen op aan dat alle kinderen dezelfde onderwijskansen krijgen.

Meisjes kunnen de wereld verbeteren. Als wij ze een kans geven.
Dus iedereen die wat kan missen (elke euro is welkom!), graag even contact opnemen via mail, hives of telefoon...
Ik zal dan mijn rekeningennummer doorgeven, die je het bedrag kunt overmaken.
Alle giften worden netjes bijgehouden op een officieel sponsorformulier, dat ik in mijn hives-blog steeds up-to-date zal houden (zie www.femkeversendaal.hives.nl)
Bedankt alvast allemaal!!



★ gegevens

Estrella de Vrijer, Schouteneinde 28, 3297AT Puttershoek
telefoonnummer 078-6763619, e-mailadres sterren23@hotmail.com
www.praktijk-estrella.nl

Als je deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen, stuur dan even een mailtje naar sterren23@hotmail.com.
Natuurlijk ben je harte meeker om de nieuwsbrief door te sturen naar andere geïnteresseerden!