

# NIEUWSBRIEF

Estrella de Vrijer  
Praktijk voor Healing & Levenscoaching  
Cursuscentrum voor Spirituele Ontwikkeling en Bewust Zijn

## ★ groetjes

2011 / 3

Nog even en de drukke decembermaand begint weer. Dit zou een maand vol feestvreugde moeten zijn en als we de reclames mogen geloven is dat ook bij iedereen zo. Toch is het ook een maand waarin veel mensen stress ervaren. Vooral de stress van het 'moet gezellig' zijn is erg aanwezig. Want, verrassing... gezelligheid is niet af te dwingen. Daarom is het juist nu belangrijk om lief voor jezelf te zijn. Dit kan je bijvoorbeeld doen door te gaan voelen wat jij zelf wilt met de feestdagen en met wie je dat dan wilt. Niet wat je vindt dat je hoort te doen, of wie je toch eigenlijk zou moeten uitnodigen.

Ik ga zelf de maand december beginnen door Free Hugs uit te delen in Rotterdam (lees verderop meer hierover). Je bent van harte uitgenodigd om mee te gaan om wat harte te verspreiden in deze donkere weken voor Kerstmis!!

Dikke hug en veel liefs  
Estrella

## ★ agenda

2 december	Free Hugs uitdelen in Rotterdam... ga je mee??...
10 december	Demonstratie en workshop klankschalenmassage
14 januari	Kindercursus 'Stevig in je schoenen' van Ilona in Puttershoek
10 t/m 12 februari	Wees Wie je Bent
Juni (datum volgt later)	SamenZijn, cursus voor stellen Sleutels tot een diepe, liefdevolle en seksuele relatie

Voor een uitgebreidere agenda of meer informatie over de cursussen  
kijk op de site [www.praktijk-estrella.nl](http://www.praktijk-estrella.nl)

## ★ Cursussen

Begin deze maand gaven Erik en ik voor het eerst de cursus SamenZijn.  
Dit is een cursus waarin de mannelijke en vrouwelijke energie wordt uitgelegd en hoe die 'hoort te zijn'.  
Het is een cursus waarin zowel de man als de vrouw duidelijke sleutels krijgt om een diepere en liefdevollere relatie te creëren. Hieronder wat reacties van de cursisten:

Lieve Estrella en Erik,  
Het weekend SamenZijn was voor ons erg bijzonder en heel erg waardevol. Het feit dat de groep klein was en de open manier waarop jij en Erik de cursus gaven hebben ons erg geholpen ons open te stellen voor de oefeningen. De 5 sleutels die je ons hebt meegegeven hebben onze ogen geopend. We hebben tijdens de cursus, maar ook nu dat we weer thuis zijn, bij het toepassen van de tools die je ons hebt gegeven gemerkt dat ze werken. We zijn dichter bij elkaar gekomen en weten nu ook hoe we weer in contact kunnen komen als dat nodig is. We zijn veel meer naar ons gevoel gaan leven in onze relatie en dat is erg fijn. Robert vond de aanwezigheid van Erik bij de cursus erg fijn, Erik kon de mannelijke kant van het verhaal toelichten en dat gaf vertrouwen. We raden iedereen die hun relatie willen verdiepen aan deze cursus te volgen!  
Dank je wel voor jullie wijsheid.

Robert en Manja

Voor ons was de cursus SamenZijn een hele mooie aanvulling op de stappen die we al hadden gezet. Wij kregen de weken voor de cursus al een opdracht van Estrella om te werken aan onze mannelijke en vrouwelijke energie, om dit meer in balans te krijgen. Dit heeft ons geholpen om met de juiste energie aan het weekend te beginnen. De sleutels die we hebben gekregen zijn heel helder en direct toepasbaar. De groeps sfeer was heel prettig en open. Daardoor voelden wij ons veilig en konden we tijdens oefeningen, dans en gesprekken onszelf laten zien. We hadden niet het gevoel dat er een cursus vanuit een boekje werd gegeven, maar dat werd ingevoeld wat de juiste oefening was op dat moment.

Dat hebben we als heel fijn en persoonlijk ervaren. Na het weekend werkte de cursus nog door en konden we opnieuw de juiste stappen nemen die nodig zijn voor onze relatie. Het is fijn dat door Estrella en Erik zowel de vrouwelijke als de mannelijke kant belicht wordt. Wij vinden dat de cursus SamenZijn een verrijking is voor iedere relatie. Ook als je denkt dat het goed gaat, blijkt toch maar weer dat er nog veel te doen is.  
Dank je wel lieve Estrella en Erik!!

Knuffel en liefs, Peter en Ilona

*En twee weken geleden was er weer de Wees Wie je Bent cursus*

Ik heb de cursus Wees Wie je Bent gevolgd. Wat een ervaring!  
Deze cursus was mij aangeraden omdat ik wilde dat mijn seksuele energie weer ging stromen waar ik helemaal geen contact meer mee had.  
En dat is gelukt! Waar ik normaal gesproken verliefd voor moet worden om weer zin in seks te krijgen, ging het nu stromen door contact met mezelf te maken. Heel bijzonder. We hebben relatief eenvoudige oefeningen gedaan om de energie op te wekken. Ook heeft Estrella veel praktische tips gegeven en verteld over hoe mannelijke en vrouwelijke energie werkt. Dat was heel inzichtgevend en herkenbaar.  
Daarom werkt het bij mij en in mijn relatie op die manier!  
Estrella en Ilona zijn in staat om in zeer korte tijd een heel veilige omgeving te creëren wat ertoe geresulteerd heeft dat ik mij binnen een paar uur kon openen en de emoties al snel toeliet.  
Doordat het in een kleine groep is, is er ook veel aandacht voor ieder individueel.  
Voor iedere vrouw die meer in contact wil komen met haar vrouwelijke en seksuele energie vind ik deze cursus een aanrader!

Saskia

## ★ Free Hugs in Rotterdam

FREE HUGS  
Vrijdag 2 december om 12 uur gaan we Free Hugs uitdelen in Rotterdam Centrum  
Ga je mee?....

Wat neem je mee?: een open hart en een bord waarop staat 'Free Hugs'  
Wat doe je...? lach, wees uitnodigend, open je hart en je armen en nodig mensen uit naar je toe te komen  
Waarom doe je het...?:  
Om liefde en licht te verspreiden  
Ben je geen hugger, maar wil je wel helpen?  
Ook dan ben je van harte welkom om evt. te filmen en foto's te nemen of gewoon om te genieten van de 'hug'energie

*Free hugs is begonnen door Juan Mann*



Hier zijn verhaal:

I'd been living in London when my world turned upside down and I'd had to come home. By the time my plane landed back in Sydney, all I had left was a carry-on bag full of clothes and a world of troubles. No one to welcome me back, no place to call home. I was a tourist in my hometown. Standing there in the arrivals terminal, watching other passengers meeting their waiting friends and family, with open arms and smiling faces, hugging and laughing together, I wanted someone out there to be waiting for me. To be happy to see me. To smile at me. To hug me. So I got some cardboard and a marker and made a sign. I found the busiest pedestrian intersection in the city and held that sign aloft, with the words "Free Hugs" on both sides. And for 15 minutes, people just stared right through me. The first person who stopped, tapped me on the shoulder and told me how her dog had just died that morning. How that morning had been the one year anniversary of her only daughter dying in a car accident. How what she needed now, when she felt most alone in the world, was a hug. I got down on one knee, we put our arms around each other and when we parted, she was smiling. Everyone has problems and for sure mine haven't compared. But to see someone who was once frowning, smile even for a moment, is worth it every time.

## ★ Ditjes en datjes

- Een poosje geleden heb ik de cursus "On the road" gevolgd bij Ron Hagendoorn. Het is een danscursus, maar je leert er geen pasjes. Je leert om je lichaam te laten bewegen op de verschillende ritmes. Ik vond het een leerzame en zeer leuke, inspirerende cursus. Omdat ik zelf ook veel dans gebruik in mijn eigen cursussen, hieronder nogmaals aandacht voor de 5 ritmes.

5Ritmes® is een beproefde cursus die in 40 landen wordt aangeboden. Je leert geen danspassen maar 'mee te gaan' in vijf verschillende ritmes: vloeiend (volgend), staccato (leidend), chaos (los), lyrisch (licht) en verstild (rust). Het dansen van de Vijf Ritmes scherpt je zintuigen en laat je lichaam spreken. Eerlijk, direct en bevrijdend. Danservaring is niet nodig. Tijdens de lessen hoeft je nergens aan te voldoen en nergens naar toe te werken. De kracht zit in de ervaring van Vijf Ritmes. Die neem je mee in je dagelijkse leven.

In de cursus "On the road" leer je meer over de achtergrond van de Vijf Ritmes en hoe ze je kunnen ondersteunen in je dagelijkse leven. Want wat je tegenkomt op de dansvloer, komt vaak overeen met waar je in het leven van alledag tegenaan loopt. Zowel de cursus als de inlooples is geschikt voor beginnende en ervaren dansers. De begeleiding is in handen van Ron Hagendoorn. Hij is door Gabrielle Roth opgeleid om les te geven in 5Ritmes dans. De inlooples op woensdagavond in Ordoorn. Hij is door Gabrielle Roth opgeleid om les te geven in 5Ritmes dans. De begeleiding is in handen van Ron Hagendoorn. Hij is door Gabrielle Roth opgeleid om les te geven in 5Ritmes dans. De inlooples op woensdagavond in Ordoorn.

Aanmelden voor de inlooples is niet nodig.  
Op <http://www.5ritmes.nl> vind je het volledige programma en alle adressen.

- Zaterdag 14 januari 2012 is de eerste middag van de Kindercursus "Stevig in je schoenen"  
De cursus wordt gegeven in het cursuscentrum van Estrella. Op speelse wijze en met praktische oefeningen worden de kinderen bewust gemaakt van gevoelens, emoties en wat je daarmee kunt doen.  
Hoe je de baas wordt over wat je uitstraalt naar anderen. Dat is natuurlijk een hele korte beschrijving...  
Hieronder een stukje uit een reactie van een ouder, dat zegt misschien meer dan een heel verhaal van mijn kant:

*"Onze meisjes hebben jouw cursus als heel prettig en plezierig ervaren. Ze gingen altijd met veel plezier en enthousiasme naar jouw cursus toe. Jouw cursus vormt naar mijn mening het begin van een bewustwordingsproces bij de kinderen en de kinderen zullen moeten leren de 'principes', die zij hen tijdens de cursus aangeeft, in de praktijk te (blijven) brengen. En hoewel wij als ouders moeten afwachten of dit ook zo zal (blijven) gaan in de praktijk, merken wij nu al duidelijke verschillen. De lessen die onze kinderen bij jou leerden en waar zij mee gingen werken c.q. experimenteren zijn de volgende:*

*Ik merk dat onze meisjes door de verhalen van jouw cursus hun mening gaan verwoorden/beargumenteren (m.a.w. effectiever voor zichzelf opkomen) i.p.v. alleen aangeven dat ze het er niet mee eens zijn door boos te doen of te gaan huilen; heel prettig omdat je er dan over kunt praten, elkaar beter begrijpt en misverstanden eerder uit de weg kunt ruimen (ook de misstanden aan de ouders kant). Het is bovendien goed voor hen geweest om te beseffen dat ze 'OK' zijn zoals ze zijn, met al hun positieve en minder positieve eigenschappen en gevoelens. Een derde hele mooie les vond ik het feit dat zij de kinderen leert hun gevoel te erkennen en accepteren maar tegelijkertijd wel te denken zich erover heen te zetten. Bijvoorbeeld in een situatie dat zij iets niet durven: "Ik voel me bang en dat is OK..., maar ik ga het toch doen"! En tot slot dat de kinderen mogelijk voor de eerste keer in gaaf zien dat hun houding/uitstraling (bijvoorbeeld schouders of een boze blik) maakt dat anderen daarop reageren met 'hetzelfde negatieve'; bijvoorbeeld pesten, iemand buitensluiten of onvriendelijk doen. Zij leren hiermee dat zij wel degelijk ook zélf invloed hebben en kunnen uitoefenen op het plezier in hun relaties met anderen."*

Het is belangrijk dat de kinderen voldoende aandacht en begeleiding krijgen in hun eigen proces, vandaar dat de groep klein blijft. Op dit moment is er nog plaats voor een paar kinderen.  
Verdere reacties van ouders, beschrijving van de 5 middagen en foto's staan op de site [www.tiyopa.nl](http://www.tiyopa.nl)

## ★ gegevens

Estrella de Vrijer, Schouteneinde 28, 3297AT Puttershoek  
telefoonnummer 078-6763619, e-mailadres [info@praktijk-estrella.nl](mailto:info@praktijk-estrella.nl)  
[www.praktijk-estrella.nl](http://www.praktijk-estrella.nl)

Als je deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen, stuur dan even een mailtje naar [info@praktijk-estrella.nl](mailto:info@praktijk-estrella.nl).  
Natuurlijk ben je van harte welkom om de nieuwsbrief door te sturen naar andere geïnteresseerden!