

NIEUWSBRIEF

Estrella de Vrijer
Praktijk voor toegepaste kinesiology en Healing
Cursuscentrum voor Spirituele Ontwikkeling en BewustZijn

★ groetjes

2010 / 3

Lieve allemaal

De zomer was niet zo mooi als beloofd. De hittegolven die waren voorspeld werden vervangen door zeer regelmatige regenbuien en ook al was de temperatuur meestal aangenaam, de lucht was vaak grijs en somber.

Ik merkte in Schotland dat ik droog weer op vakantie toch wel erg lekker vind!

Van mij mag het de komende weken dan ook nog volop nazomeren.

Ik heb nog helemaal geen zin in grijze luchten!

Toch maakt het weer niet zo heel veel uit als je van binnen maar een zonnetje hebt!!

De inloopavond van 6 oktober gaat er ook over hoe die innerlijke zon te vinden als je hem even kwijt bent en hoe makkelijk dat eigenlijk is! Ik wens voor iedereen toch nog een hele fijne, warme, relaxte nazomer, met veel zon, vooral die innerlijke zon!!

Hele dikke knuffel en veel liefs
Estrella

★ agenda

Oktober

6 Oktober 19:30-22:00 uur Inloopavond, thema is de innerlijke lach, hoe vind je die als die weg is?

8, 29 en 30 Oktober 10:00-16:00 uur cursus spiertesten + Hierin leer je te spiertesten en deze test te gebruiken om o.a. chakras te balanceren, met de elementen en meridianen te werken en nog veel meer

November

2 November 19:30-22:00 uur Inloopavond

12, 19 en 20 November 10:00-16:00 uur BrightStar Healing basiscursus

Voor een uitgebreidere agenda kijk op de site www.praktijk-estrella.nl

★ Volg je hart

Hier een leuk voorbeeld van iemand die haar hart volgt:

Mijn naam is Francis van den Berg en ik ben 43 jaar. Na een zware tijd in mijn leven heb ik een nieuwe passie gevonden die ik graag met jullie wil delen. Samen met mijn schoonzus Ilona heb ik in December 2009 een workshop taarten maken gedaan en vanaf die dag ben ik besmet met het taarten virus. Ik heb nu inmiddels zelf een taarten kamer gekregen van mijn vriendje, waarin ik me terug kan trekken om heerlijk aan de slag te gaan. Met een lekker muziekje aan kom ik dan helemaal tot rust, en heb ik geen zin meer trek ik lekker de deur dicht om later verder te gaan.



Spannend was het wel om mijn eerste echte opdracht te maken, maar als je dan de reacties hoort weet je waar je het voor doet. In een taart gaan al snel een uur of 8 zitten omdat echt alles handwerk is van basis tot vulling tot decoratie. Niets koop ik kant en klaar zelfs de marsepein en fondant kleur is zelf. Het plan is ook om kinderfeestje te gaan geven waarbij ik samen met de kindertjes een klein taartje maak of een aantal cupcake's. Ik zie aan mijn eigen meiden hoe leuk ze het vinden om te maken maar ook om het vervolgens lekker op te eten. Ben je nieuwsgierig geworden kijk dan eens op www.sweetlakecake.nl

Groetjes Francis.

★ Uit het cursuscentrum

Binnenkort gaan de volgende cursussen van start:

• Spiertesten+ start 8 oktober

Hierin leer je op verschillende manieren te spiertesten.

-Je leert ook een bijzondere manier van spiertesten waarbij je op een zuivere manier contact hebt met het onderbewuste en de Ziel

-Je leert jezelf te spiertesten

-Je leert te werken met de 5 elementen

-Je leert jezelf in een "neutrale" stand te plaatsen

-Je leert een simpele stress release techniek

-Je leert te werken met de chakra's

-Je leert een simpele allergietest

-Omdat je op elkaar oefent, krijg je veel inzichten in jezelf. Je leert jezelf een stuk beter kennen!

• Cursus Mediteren (8x) start donderdagavond 9 september. Je leert verschillende meditatietechnieken.

Dit zijn meditaties waardoor je leert de geest rustig te maken en te kalmeren.

Dan pas komt er ruimte om je inspiratie, creativiteit en het onbewuste boven te laten komen.

Regelmatig mediteren zorgt ervoor dat je concentratie vergroot, je hartslag verlaagt en je ademhaling verbetert.

Dit alles zorgt ervoor dat je mentaal en fysiek beter in je vel zit.

De cursus is al begonnen, maar als je een keertje mee wilt komen doen, dan kan dit.

Afgelopen weekend was de nieuwe cursus Wees Wie je Bent.

Hier een stukje van een van de cursisten:

Wees wie je bent is ... onbeschrijflijk voor me geweest. Normaliter ben ik de vrouw van vele woorden, nu ben ik erin geslaagd om door weinig tot niets te zeggen, veel te voelen, eindelijk eens echt in "mij" te gaan staan. In mij als Mens (ja, met een grote hoofdletter), met beperkingen.

Geleid door een open hart, een grote open mind en het verwerken van 10 dames heb ik mogen ervaren wie IK ben.

Ik kan een hele opsomming geven van gevoelens, ervaringen, heel wat losse woorden en gedachtenflitsen maar vertrouw erop dat jullie in deze korte beschrijving voelen wat ik bedoel.

Het gevoel van écht in je kern te zitten, je 'défauts' inclusief, is.... boven mijn verwachtingen (die ik echt niet had J).

Weet je, deze cursus is voor mij de meest verrijkende, de meest echte cursus die ik tot op heden heb mogen beleven.

Dit ging niet om techniekjes, om quotes, noch om ego of om normen.

Deze cursus ging om mij & wij en hij kwam precies op tijd om mijn ogen te openen en zonder angst het lijf terug in te stappen. Wanneer ik dit schrijf, twee dagen later, voel ik het onbeschrijflijke resultaat nog steeds, en resultaat dat zich ook nu reeds in materie heeft omgezet.

Ik ben een dankbaar, rijk mens.

★ Lezen

De Multi-orgastische vrouw Mantak Chia

Toen ik de titel las dacht ik dat het alleen ging om meerdere orgasmes te leren krijgen, maar toen ik het boek opendeed zag ik dat dat maar een heel klein stukje is. Dit boek is vol heldere informatie over je seksuele energie, hoe die op te wekken, hoe blokkades weg te halen. Met duidelijke oefeningen. Er is ook de Multi-orgastische man en het Multi-orgastische paar.

Dit derde en laatste boek in de succesvolle multi-orgastische serie combineert eeuwenoude seksuele wijsheid uit het Oosten met Westers medisch onderzoek, met als doel vrouwen meer lust, meer plezier, meer energie te verschaffen - en meer orgasmen. Veel vrouwen hebben er moeite te verschaften en meer orgasmen. Veel vrouwen hebben de moeite te nemen om al helemaal niet gemakkelijk. Ze zijn wel gewend om voor anderen te zorgen, maar vergeten zichzelf nogal eens.

Taoïstische seksualiteit herinnert een vrouw eraan dat ze alleen echt gezond, dynamisch en zinvol kan leven als ze contact houdt met de bron van haar verlangen en vitaliteit: haar seksuele energie.

Door tijd te maken voor eigen pleziertjes en energie daarvan de vrije loop te laten, geeft ze zowat pleziertjes en een kostbaar geschenk als iedereen in haar leven - niet per se alleen haar partner.

De multi-orgastische vrouw is geschreven om vrouwen te helpen hun passie te omhelzen en ten volle seksuele en persoonlijke bevrediging te ervaren. (beschrijving komt van Bol.com)



★ gegevens

Estrella de Vrijer, Schouteneinde 28, 3297AT Puttershoek
telefoonnummer 078-6763619, e-mailadres INFO@PRAKTIJK-ESTRELLA.NL
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 van harte welkom om de nieuwsbrief door te sturen naar andere geïnteresseerden!