

Nieuwsbrief Januari 2020



In mijn Praktijk De Steen ben je welkom met vragen van alle aard. Hier krijg jij de tijd om te verstillen en tot rust te komen of je verhaal te doen in alle veiligheid en met respect voor jouw eigenheid. Ik zorg voor de gepaste begeleiding d.m.v. healing, Reiki, relaxatie, coaching enz ...

Jij staat centraal omdat je het verdient jezelf te zijn.

Inhoud nieuwsbrief

Voorwoord

Healing bij Praktijk De Steen

Nieuw: Sinaï gebergte tocht tijdens de schoolvakantie in augustus!!

Geleide meditaties in Brugge en Antwerpen

Nieuw: Geleide meditaties in Torhout

Nieuw: Intuïtieve meditatie in Beernem

Sinaï woestijn, zin om mee te gaan?
Nieuwe datums voor 2020

NaGeBa beurs zondag 29 maart 2020



Voorwoord

Met een pen in mijn hand zit ik achter mijn werkblad. Welke tekst ga ik schrijven om jullie een 2020 te wensen?

Neen, ik zal niets verzinnen maar jullie allen omarmen en in mijn hart dragen.

Wie jij ook bent, mijn hart maakt geen onderscheid

wie jij ook bent.

wie jij ook bent.

Healing bij Praktijk De Steen

Nood aan een healing?

Healing is een genezing of verlichting op het fysieke, mentale en spirituele lichaam. Tijdens een healingssessie worden er spanning(en) weggenomen die ons bezighoudt of hindert in ons dagelijks leven. Vragen of blokkades waarmee jij zit en worstelt maar niet kan oplossen, kunnen door één of meerdere healingssessies opgelost worden.

Healing werkt diep en doeltreffend. Het helpt veel belemmeringen en blokkades te doorgronden en te helen.

Door naar jou te luisteren en de oorzaak(en) op te sporen, voeren we een gepaste healing uit.

Niemand verdient het om met pijn of belemmeringen te blijven rondlopen. We willen allemaal gelukkig zijn en dit op onze manier.

Waar jij vastloopt of vastgelopen bent, ben ik er om een zachte hand aan te reiken.

Bel voor een afspraak 0485/ 606 247 of mail de-steen@hotmail.com

Wat is healing?

Sinaï tocht tijdens de schoolvakantie van 14/08 tot en met 21/08



Ik ben volop bezig met de voorbereidingen om in augustus 2020 een tocht te organiseren in het Sinaï gebergte samen met mijn vriend en lokale gids Hussien.

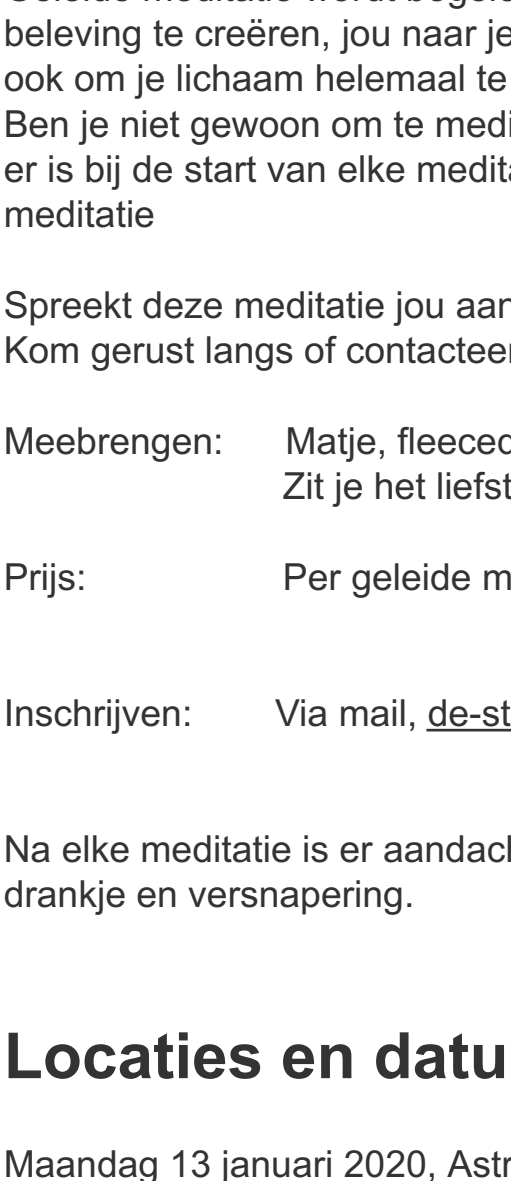
De tocht zal voor iedereen toegankelijk zijn, zelfs voor kinderen. De tochten gebeuren in wondermooie valleien met adembenemende uitzichten. Alles wordt gekaderd in met een spiritueel tintje om jezelf te ontmoeten samen met je oergrootvader.

Tochten in de valleien en bergen gebeuren op een rustig en aangenaam ritme. Ook hier hebben we aan ons zelf niets te bewijzen of er een competitie van te maken. Het doel is jouw innerlijke wondere wereld wakker te maken en jezelf te ontmoeten en waar te nemen. Alles gebeurt onder mijn begeleiding om jou te ondersteunen bij vragen of blokkades.

Zodra alles praktisch geregeld is, krijgen jullie alle informatie te lezen in één van mijn volgende nieuwsbrieven

Foto montage

Geleide meditaties op diverse plaatsen



Thema maand januari: Aarde en Aarding

Wat betekent de aarde voor ons? Wat doet de aarde allemaal voor ons? Wat schenkt de aarde ons?

Allemaal vragen waar wij niet altijd blijven bij stil staan. Hoe de aarde zorg draagt voor ons en wij onbezorg kunnen leven. Elke dag opnieuw. En dit sinds de aarde is ontstaan. De mens probeert de aarde op diverse manieren te overwinnen en gebruikt hiervoor alle mogelijkheden!

Als wij in overgave gaan met de aarde merken we vanzelf dat wij veel krijgen om een goed en gezond leven te leiden.

Deze geleide meditatie reikt jou deze wonderen aan die jij als geschenk voor jou leven kan meenemen om te aarden en geaard te blijven op een heel eenvoudige wijze.

Mee te brengen: matje en dekentje

Prijs: 15€

Kom gerust langs of contacteer mij om eventueel je plaatsje te reserveren.

Geleide meditatie wordt begeleid met mijn stem, klankschaa(en), drum om een intensere beleving te creëren, jou naar je diepere lagen te begeleiden, thuis te komen en te aarden. Maar ook om je lichaam helemaal te ontspannen.

Ben je niet gewoon om te mediteren of heb je nooit een geleide meditatie gevolgd? Geen nood er is bij de start van elke meditatie een toelichting over mijn werkwijze en het verloop van de meditatie

Spreek deze meditatie jou aan?

Kom gerust langs of contacteer mij om eventueel je plaatsje te reserveren.

Meebrengen: Matje, fleecedekentje, kussen.
Zit je het liefst op een stoel dan breng je alleen een fleecedekentje mee.

Prijs: Per geleide meditatie sessie: 15€
Studenten: 5€

Inschrijven: Via mail, de-steen@hotmail.com of gsm 0485/ 606 247

Na elke meditatie is er aandacht voor jullie vragen en/of tijd om ervaringen te delen bij een drankje en versnapering.

Locaties en datums geleide meditaties

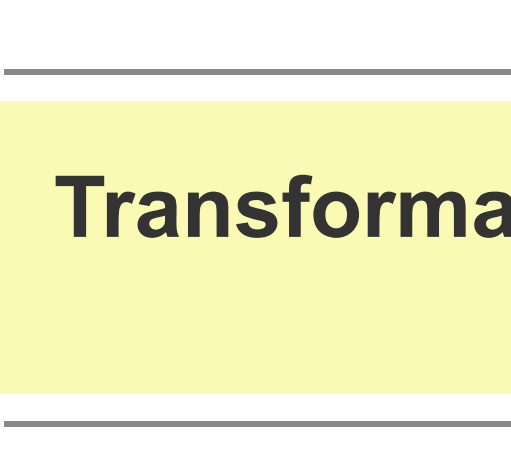
Maandag 13 januari 2020, Astridlaan 88, 8310 Assebroek

Woensdag 15 januari 2020, Heidelbergstraat 249, Sint-Michiels

Donderdag 16 januari 2020, Breetstraat1, 8820 Torhout

Vrijdag 17 januari 2020, Pastorijveld 38, 2180 Antwerpen

Maandelijkse geleide meditaties



Intuïtieve meditatie

Samen starten wij, Koen en Mo, met een nieuwe vorm van meditatie door onze kennis en ervaring te bundelen:

Intuïtieve meditatie is ons geesteskind geworden.

Ongeremd, vrij, gevoelsmatig, oordeelloos, veilig, harmonieus in meditatie gaan.

Wat mag je verwachten en wat is er nieuw aan deze vorm van meditatie?

- Eerst gaan we samen begeleid door Koen ons in stilte naar binnen richten naar een opdracht.
- Na deze stiltemeditatie kijken we samen welke gedachten bij jou duidelijk naar boven zijn gekomen. Wat treedt er bij jou op de voorgrond?
- Daarna volgen we een intuïtieve geleide meditatie onder begeleiding van Mo om antwoorden of inzichten te krijgen.
- Nabespreking over antwoorden of inzichten die we verkregen hebben tijdens intuïtieve meditatie.

Datum: vrijdag 10 januari 2020 om 19u30

Locatie: waterstraat 5, Beernem

Mee te brengen: matje en dekentje

Prijs: 10€

Spreekt deze nieuwe vorm van meditatie namelijk "intuïtieve meditatie" jou aan?

Kom gerust langs of contacteer ons om eventueel je plaatsje te reserveren.

[Koen Lootens](mailto:Koen.Lootens), bel 0474/912 782 of mail koen@swargah Healing.be

[Mo El Bazi](mailto:Mo.ElBazi), bel 0485/ 606 247 of mail de-steen@hotmail.com

Transformatie en spirituele reis in de Sinaï woestijn

Inschrijven om mee te gaan, nog altijd mogelijk!!

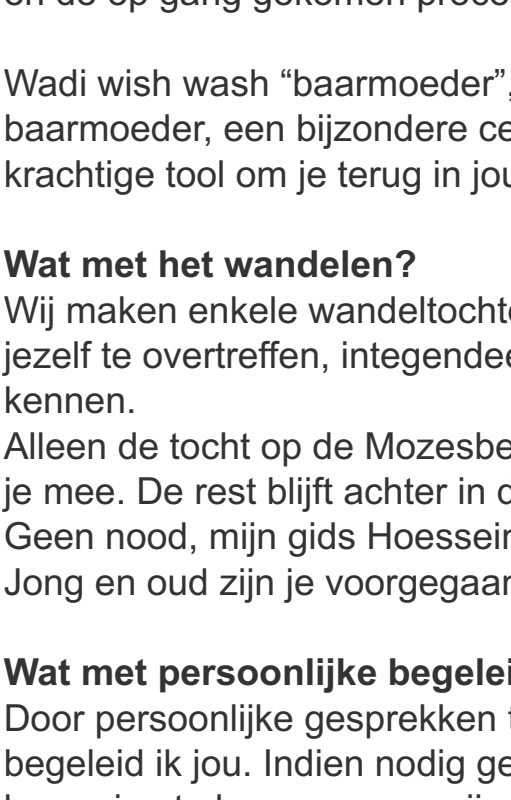
Onze tickets zijn al besteld en het aftellen is begonnen.

De intenties zijn gemaakt en nu nog wachten op de avonturen die ons opwachten!

Jij kan nog altijd mee, geef een seintje en we maken een afspraak.

Nieuwe datums

- Van vrijdag 7 februari tot en met zondag 16 februari 2020**
- Van vrijdag 27 november tot en met zondag 6 december 2020**



Sinaï woestijn, transformatie en spirituele reis.

Het is nog eventjes voor wij vertrekken maar het staat vast, eind november stappen wij het vliegtuig op richting Sinaï woestijn.

Wij jij ook een transformatie en spirituele reis beleven die je lang zal bijblijven? Stap dan samen met ons het vliegtuig op.

Tijdens deze 10 daagse breng ik jou dichterbij wie jij bent of zoeken we samen een oplossing(en) voor jouw belemmering(en). Sta jij op een keerpunt in je leven? Relatieel, werk gerelateerd, kinderen, een project of andere thema. Dan is dit een gelegenheid om tijdens deze reis antwoorden te zoeken en te vinden. En vinden dat doen we zeker!

De woestijn en vooral de Sinaï woestijn is bijzonder door de sterke energie en aantrekkingskracht die er aanwezig is. De natuur nodigt je uit om één te worden, een symbiose te vormen en tot eenheid. Alles lijkt moeilijk en onmogelijk maar door de schoonheid van de Rode zee, de bergen, woestijn en de bedoeïenen worden we zacht, zacht voor onszelf. Dit creëert openingen om de eerste stappen naar jezelf te zetten naar jouw oplossingen. Ikzelf ben je gids om je te begeleiden. Door mijn aanwezigheid, mijn luisterend oor en je telkens op de juiste spoor te zetten wanneer en waar het nodig is. Hier komt mijn ervaring als coach en healer van pas om je daadkrachtig maar altijd met geduld en zachtheid vooruit te helpen. Hier moet jij jezelf niet overtreffen, alleen jezelf zijn of leren jezelf te zijn.

We leren de woestijn en haar bewoners kennen, de planten, dieren en mensen die in moeilijke omstandigheden leven en soms overleven. Maar de natuur is mild en geeft zoveel kansen om te overleven door mechanismen aan te reiken zodat alles zijn plaats krijgt om specifiek ten dienste te staan voor anderen die net dat ietsje extra nodig hebben of om zichzelf te beschermen.

Ook jij kan daar getuige van zijn. Een bron van inspiratie opdoen om te gebruiken in jouw verdere dagelijks leven.

In de woestijn is het stil, is er geen afleiding, alleen jezelf en de natuur. We leren luisteren in de stilte van de bergen, woestijn en de zee. We leren dat stilte zo fascinerend is. We krijgen de indruk dat de stilte met ons communiceert.

We doorkruisen een stuk van de Sinaï woestijn en mijn vaste gidsen ter plaatse zorgen ervoor dat wij overall veilig aankomen en niets te kort komen. Jij en ik hoeven alleen maar te genieten en de op gang gekomen processen hun werk te laten doen en te verankeren.

Wadi wish wash "baarmoeder", wordt de voorlaatste dag aangedaan. Terug naar de baarmoeder, een bijzondere ceremonie met veel symboliek te midden van de woestijn. Een krachtige tool om je terug in jouw kracht te brengen, om te herinneren wie jij bent.

Wat met het wandelen?

Wij maken enkele wandeltochten, maar door iedereen te doen. Het is geen sportwedstrijd om jezelf te overtreffen, integendeel. Hoe langzamer jij gaat, hoe sneller jij jezelf leert ontmoeten en kennen.

Alleen de tocht op de Mozesberg brengt we een rugzak, het minimum wat jij nodig hebt neem je mee. De rest blijft achter in de jeep. Is een rugzak dragen een belemmering voor jou?

Geen nood, mijn gids Hoessein draagt met plezier jouw rugzak.

Jong en oud zijn je voorgedaan, mensen met beperkingen. Allen hebben het gehaald!

Wat met persoonlijke begeleiding?

Door persoonlijke gesprekken te voeren, samen te mediteren en geleide meditatie te volgen begeleid ik jou. Indien nodig geef ik één of meerdere healings om jou en de hele groep in beweging te brengen naar zijn of haar doel. Heel spontaan en met een onverminderde onvoorwaardelijke liefde voor iedereen.

Praktische informatie:

Vertrek: vrijdagmorgen om 7u op de luchthaven van Oostende.

Terug: zondagavond rond +/- 21u terug op de luchthaven van Zaventem.

Organisatorisch en praktische zaken neem ik volledig voor mijn rekening van boeking tot ...

Je kan op mijn website meer informatie terugvinden over deze bijzondere transformerende en spirituele reis.

Heb je nog twijfels of vragen? Neem gerust contact op met mij zodat ik alles kan toelichten.

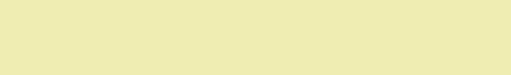
Zodra jij beslist om mee te gaan krijg je verdere informatie die nodig is om je te organiseren en voor te bereiden.

Ben jij er klaar voor om die stap in jouw leven te zetten naar een beter, eenvoudig leven? Aarzel niet en neem contact op met mij.

Bel 0485/ 606 247 of mail de-steen@hotmail.com



Transformatie en spirituele reis



Op zondag 29 maart 2020 neem ik deel aan de NaGeBa beurs "Natuurlijk & gezond in balans" te Torhout. Tijdens deze beurs geef ik op uitnodiging 2 geleide meditatie elk met een thema.

Wij je vrijblijvend kennismaken met mij of mijn activiteiten en projecten?

Noteer dan alvast deze datum in je agenda. Je kan er eveneens mijn andere collega gezondheidswerkers ontmoeten.

Je bent van harte welkom!

Nageba-Festfair



Facebook



Website

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 de-steen@hotmail.com toe aan uw adresboek.

