

# Nieuwsbrief april 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

- Uitleg bij geleide meditatie
- link YouTube ingesproken geleide meditatie
- Wil je graag je ervaring delen in een besloten groep op Facebook?



## Voorwoord

**Er is en er wordt genoeg geschreven over C...a, dus ik zal geen informatie geven of mijn mening hierover uiten, ook niet tijdens mijn geleide meditatie.**

**Ik heb gekozen voor een thema die ons allen raakt  
 Eenzaamheid is een thema die momenteel door iedereen aan den lijve ondervindt. Alleen hoe gaan we ermee om en wat doet het met ons om eenzaam te zijn en eenzaamheid aan den lijve te ervaren.**

**Tijdens geleide meditatie neem ik je mee in een ervaring om voor jezelf antwoorden te vinden. Of misschien dat er bij jou inzichten naar boven komen/ kwamen die je eerder bij jezelf niet had verwacht.**

## Hoe beleef je deze meditatie bewust en intens ?



Een geleide meditatie op afstand is nog altijd anders dan wanneer wij in een groep samenkomen. Er zijn stappen die we dan samen nemen om in een juiste setting te geraken en geleide meditatie onder de meest gunstige omstandigheden beleven. Bijvoorbeeld breng ik bij aanvang iedereen thuis in het NU en achteraf kan je je ervaring in groep delen.

Dankzij volgende tips zal je mijn geleide meditatie op afstand helemaal kunnen ervaren.

- Zoek een rustige plaats waar jij / jullie mij kan volgen
- Is geschikt voor alle leeftijden
- Je mag liggend of op een stoel meevolgen
- Zorg dat je zo comfortabel mogelijk ligt of zit in eventueel losse kledij
- Een fleecedekentje zodat je het niet koud krijgt en achteraf lekker kan blijven liggen
- Volg gewoon mijn stem, wees niet bezig met mijn woorden te analyseren
- Wees een actieve deelnemer tijdens de geleide meditatie net zoals in een film of spannend boek
- Laat je leiden door de gedachten die in je opkomen
- Hoe meer jij je laat meevoeren in het verhaal, hoe duidelijker jouw boodschap of inzicht zal zijn op het einde van de geleide meditatie

## Link naar YouTube en Facebook

Door op één van onderstaande knoppen te drukken kom je rechtstreeks op mijn YouTube kanaal en de besloten Facebook groep door mij aangemaakt.

Op Facebook heb ik een besloten groep aangemaakt zodat jij je ervaringen in alle vrijheid kan delen en we met elkaar in interactie kunnen gaan. Voel je vrij om je aan te sluiten.

[YouTube](#)

[Facebook besloten groep](#)



Facebook



Website

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 [de-steen@hotmail.com](mailto:de-steen@hotmail.com) toe aan uw adresboek.

