



*natuurgeneeswijzen &
persoonlijke ontwikkeling*

Dalfsen, 14-4-2009

Dag lieve mensen,

Met de komst van de lente is het ook weer tijd voor een nieuwe editie van de nieuwsbrief. Met vreugde constateren we dat met de terugkeer van het leven in de natuur, er ook steeds meer leven in het centrum komt.



Inmiddels is er ook op het erf van het centrum al weer het nodige veranderd. Er is een begin gemaakt met de erfafscheiding door middel van het verplaatsen van een bestaande heg en nieuwe struikjes zijn geplant. Dat geeft een prettig gevoel van beslotenheid.

We hebben een paar prachtige activiteiten in ons centrum mogen faciliteren, waaronder een ontroerende Despacho ceremonie met Don Mareano en Don Alejandro uit Peru en de vrouwenworkshop De Reis van de Heldin met Maureen Murdock. Onze Peruaanse gasten hebben aangegeven graag hier meer workshops

te willen geven. Dit najaar komen ze terug naar Nederland om hier weer te gast te zijn, dus daar zullen we op tijd melding van maken.
Ook Maureen is zeer gemotiveerd om nog eens als docent een workshop hier te geven.

“Onze” klassiek homeopaat **Paul Engelen** studeert bijna af, en we zijn blij dat hij inmiddels alvast iedere 1^e en 3^e vrijdagochtend heeft gereserveerd voor Isis Sofia. Hier volgt een stukje wat hij zelf geschreven heeft:

Klassieke Homeopathie

Klassieke Homeopathie

- is een geneeskunst die de gehele mens behandelt en streeft naar duurzame verbetering van gezondheid op een milde wijze en in alle levensfasen,
- bij zowel chronische en acute ziekten als bij ongevallen, operaties, trauma's, zwangerschap en bevalling,
- rust op de similiawet, de geneesmiddeltest en het individualiseren.

De *similiawet* is het werkzame principe in de natuur dat *een stof bij zieke mensen de symptomen kan genezen die het bij gezonde mensen veroorzaakt.*

Hippokrates (460-377 v.Chr.) en Paracelsus (1493-1541) hadden dit principe al ontdekt; de Duitse arts, meester-apotheker en scheikundige dr. Hahnemann (1755-1843) her-ontdekte de similiawet in 1791 toen hij in een experiment door inname van kinine – een werkzaam geneesmiddel bij malaria – juist symptomen kreeg die heel sterk op malariasymptomen leken.

Dr. Hahnemann heeft tot het einde van zijn leven deze mogelijkheid om zieke mensen te kunnen genezen proefondervindelijk uitgewerkt tot een methode van geneeskundig handelen die over de hele wereld gebruikt wordt en bekend staat als Klassieke Homeopathie.

De *geneesmiddeltest* van een stof laat zien welke symptomen die stof bij zieke mensen kan genezen, en gaat in grote lijn als volgt: een groep gezonde vrijwilligers neemt van een bepaalde stof gedurende een periode zo veel in dat ze symptomen krijgen. Elke deelnemer beschrijft zijn/haar symptomen, die mentaal, emotioneel en lichamelijk kunnen zijn, zo nauwkeurig mogelijk zodat van elk symptoom duidelijk wordt *hoe het voelt, hoe intens het is, waardoor het erger of beter wordt, op welke plek het zit, of er tegelijkertijd andere symptomen optreden, en of het symptoom afwisselt met andere symptomen.* Deze symptoombeschrijvingen van alle deelnemers samen vormen het *geneesmiddelbeeld* van de geteste stof.

Van de geteste stof wordt via een potentieerproces een *geneesmiddel* gemaakt, dat, indien volgens de similiawet gekozen, genezend inwerkt op *de vitale levensenergie*, die de levensprocessen draagt en in harmonie houdt, waardoor duurzame verbetering van gezondheid mogelijk wordt. Als bij iemand deze *spirituele zelfwerkzame levenskracht ontstemd* is, zoals Hahnemann het omschrijft, ervaart hij ongemak en klachten, is hij ziek.

In het individualiseren komt tot uitdrukking dat de klassiek homeopaat geen ziekten behandelt maar zieke mensen. Zorgvuldige waarneming van mensen die van hun (huis)arts dezelfde diagnose hebben gekregen, laat zien dat elk mens op zijn eigen manier ziek is. Wat kenmerkend, karakteristiek en individueel is voor iemand in zijn ziek-zijn, is van groot belang bij de keuze van het geneesmiddel. Hierdoor kan het dus heel goed zijn dat als er 10 mensen met de diagnose diabetes bij een klassiek homeopaat komen, hij elke patiënt een ander geneesmiddel voorschijft.

Behandeling

In het constitutioneel consult kijken we naar je chronische klachten/symptomen die mentaal, emotioneel en lichamelijk kunnen zijn, en naar de mens die de klachten

heeft, zodat o.a. aan bod komen: je ziektegeschiedenis, ingrijpende gebeurtenissen in je leven, hoe je reageert op wat je overkomt, wat er speelde in je leven toen je ziek werd, overgevoeligheden, hoe je in het leven staat, je gewoontes, voorkeuren en afkeren in eten en drinken, spijsvertering, slaap, dromen, transpiratie en de invloed van het weer op je. Uit de gegevens die deze constitutionele anamnese oplevert, selecteer ik de meest belangrijke, kenmerkende en individualiserende symptomen en eigenschappen waarmee ik me een beeld vorm van hoe het met je gesteld is, en waar ik het geneesmiddel met het meest gelijksoortige geneesmiddelbeeld bij zoek: jouw geneesmiddel.

Voor het eerste constitutionele consult mag je 1.5 uur uittrekken, want zoals je ziet komt er veel ter sprake. Daarom kan het als voorbereiding zinvol zijn daar bij stil te staan en eventueel notities te maken, ook van vragen die je hebt. Voor een vervolconsult is 1 uur meestal voldoende.

Het acuut consult is gericht op de acute klacht, de aanleiding, de ontwikkeling in de tijd en de situatie van het moment, en duurt 2 tot 3 kwartier; ik neem geen uitgebreide constitutionele anamnese af. Afhankelijk van de ernst van de klacht en de mate van verbetering kunnen meerdere (telefonische) consulten en geneesmiddelen nodig zijn.

Tarieven

Na mijn afstuderen aanstaande juni sluit ik me aan bij de beroepsvereniging NVKH (www.nvkh.nl). Door deze registratie vergoedt een groot aantal zorgverzekeraars mijn nota's, die je zelf bij je zorgverzekeraar indient, uit de aanvullende verzekering als je die hebt afgesloten. Kijk in je polis na op welke vergoeding je aanspraak kunt maken. *Het wettelijk verplicht eigen risico van € 155,00 is op deze vergoeding niet van toepassing en wordt uit je aanvullende verzekering betaald.* Tot vergoeding door de zorgverzekeraars mogelijk is, hanteer ik lagere tarieven.

Tot en met juli 2009:

Eerste consult	€	57,00
Vervolgconsult	€	37,00
Acuut consult	€	27,00
Telefonisch consult	€	9,00

Vanaf augustus 2009:

€	87,00
€	57,00
€	47,00
€	14,00

Deze bedragen zijn inclusief geneesmiddel en 19% BTW.

Een consult dat je minder dan 48 uur van te voren afzegt breng ik in rekening. Afzeggen kan alleen telefonisch en mondeling, niet via e-mail en SMS.

Voor informatie over Paul zelf verwijzen wij graag naar onze site

www.isissfoia.nl/praktijkhoudendetherapeuten; hij is bereikbaar voor meer informatie en het maken van een afspraak voor het inlooppuur of consult op 06-40289590 en 038-7503571

Activiteiten:

- 16 april (aanstaande donderdagavond) is er weer een avond van **Ontmoeten in Dalfsen** in ons centrum. Het thema van deze avond is “Positief denken en relaties” en de inleiding wordt verzorgd door Levina Kaarsemaker. Deze avond staat in het teken van het mannelijke en vrouwelijke in ieder mens en hoe dat doorwerkt in relaties. Ook gaat het over het omgaan met onze schaduwkanten. Schaduwkanten zijn die delen van je persoonlijkheid die je niet (meer) kent, of kwaliteiten van jezelf die je lange tijd niet inzet en zodoende in de schaduw terecht komen. Ook in deze schaduwkanten “doen” we iets naar de ander, dat gaat meestal onbewust. Zo gaat het ook met onze

onbewuste loyaliteit naar het pakket waarden, normen en overtuigingen van de familie waar we uit voort komen.

Voor het najaar plannen Annemie Lepelaars, Wilma Nijboer en Levina weer een nieuwe serie bijeenkomsten. Je wordt tijdig geïnformeerd.

Graag opgeven als je er bij wilt zijn: info@isissofia.nl of 0529-4312

- 18 april (aanstaande zaterdag) is er weer een kennismakingsdag Gezondzijn en Vitaliteit die ditmaal verzorgd zal worden door Nella Brantenaar. Een andere kijk op voeding.

Wij kunnen zelf ons voedsel kiezen.

De mens is het enige wezen dat het voorrecht kent om zelf zijn voedsel te kunnen kiezen, te combineren en te bewerken; een van de belangrijkste dingen in zijn leven. Enkele eeuwenlange tradities van uitproberen en doorgeven wat goed en wat minder goed was heeft ons een rijk scala aan voedingsmiddelen gegeven. Groente, vruchten, peulvruchten, kruiden en specerijen, welke ons lichaam nodig heeft om vitaal en gezond te zijn en te blijven kunnen we zonder problemen gebruiken.

Waardoor gingen wij anders naar voeding kijken?

Doordat de mens door zijn leefgewoonte veel dichterbij de natuur leefde wist hij welk kruid, of deel van een plant hij nodig had om ziekten te genezen.

Deze kennis is helaas – mede door de ontwikkeling van de voedselindustrie - grotendeels verloren gegaan. Er ontstond een andere kijk op eetpatroon en voeding

Met onze huidige leefgewoonte worden we eerst ziek, krijgen hiervoor medicijnen die goed zouden zijn. Pas nadat de ziekte zich stevig in ons lichaam genesteld heeft krijgen we, met wat geluk, tips over voeding. Echter, hebben we geleerd om naar ons eigen lichaam te luisteren?

Mijn bewuste keuze voor biologische dynamische voeding

Mijn motivatie hiervoor is divers. De smaak van biologische(dynamische) producten is voller en rijker, dan bewerkte voedingsmiddelen. Wanneer ik mijn biologische (dynamische) producten koop hoef ik niet op de verpakking te kijken. Deze producten bevatten geen chemische-synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen en conserveringsmiddelen (E-nummers). Daarnaast zijn de meeste producten ook suikervrij zonder gezoet te zijn met bijvoorbeeld aspartaam, sorbitol, cyclamaten, sucralose, sucrose etc. Deze zoetstoffen werken carcinogeen. Dit wil zeggen dat zij het ontstaan en de groei van kanker bevorderen door verandering in het cel genoom (alle genen in een celkern).

Voedsel in harmonie met moeder aarde

Ook vind ik het belangrijk dat gewassen en producten op een voor moeder aarde, mens en dier gezonde wijze geteeld en bewerkt worden. Door de manier van grondgebruik en teelwijze zitten in biologisch dynamische gewassen nog zo veel mogelijk de voedingsstoffen in, die ons lichaam nodig heeft om gezond te zijn en te blijven. De rol van voeding en een andere kijk op voeding wordt nog steeds onderkend bij het voorkomen van ziekten.

Hippocrates (460-377 v. C.) zei het al: 'Laat je voeding je enige medicijn zijn!'

Tijd: 10.00-17.00u. Prijs: €35,- inclusief vegetarische lunch, koffie/thee.

Opgeve info@isissofia.nl of 0529-431231.

- Zondag 19 april is er open middag Ecotherapie. ir.Hans Andeweg geeft een informatieve middag over "Je hart als werkkamer", "Grondbeginselen energetisch beheer" en "De betekenis van Ecotherapie voor het bedrijfsleven".

Alle drie de thema's staan in het teken van "de Aarde helen met zachte kracht". Tijd: 13.00-16.30u. De toegang is gratis, opgave graag bij karina.hoed@planet.nl of 035-6975204. Informatie over de basis cursus Grondbeginselen energetisch beheer is ter plaatse aanwezig in de vorm van (oud) cursisten, boeken, folders of kijk op www.ecotherapie.org.

De cursusdata zijn:

8 + 22 mei, 5 + 9 juni, 10 juli, 11 + 25 september, 9 oktober, 6 november en 4 december.

- 21 april: In aanloop naar de workshop/doe dag 2 mei, organiseren Ricky Hoek en Fred Straver een **informatieve avond holistisch/dynamische massage**. Het doel van deze avond is om uitleg geven, voelen en ervaren wat een holistisch dynamische massage is en wat het voor je kan betekenen. Wij laten de mensen zien hoe laagdrempelig en toegankelijk deze massagevorm is en makkelijk toe te passen door ouders binnen het gezin. In de praktijk geeft deze massage veel rust op het overactieve kind en werkt het zeer ontspannend in tijden van stress en kan het veelal toegepast worden als een ontspanning massage, als cadeautje voor jezelf. Ook bij ziekte kan deze massage een versnelde vorm van herstel geven. Graag nodigen wij u uit om kennis te maken met deze mooie, zachte massagevorm en de vele toepassingen ervan. Opgave niet vereist. Tijd: 19.30-22.00u, prijs: €5,-. Informatie Ricky Hoek: 0630801861.

- 2 mei: **Kennismaken met Holistisch dynamisch masseren, (beginners)** door Fred Straver en Rocky Hoek. (Wij hebben holistic pulsing en dynamische massage tot een eigen geheel vorm gegeven. Het is één van de zachtste vormen van lichaamswerk Hierbij komt de kracht van zachtheid beter tot uitdrukking. Het werkt zeer ondersteunend op het emotionele,mentale als wel fysieke lichaam. Deze vorm van massage nodigt uit om stagnerende energieën bewust te worden, te ervaren en los te laten om zo de heling er te laten zijn. Op deze dag gaan we jou op een speelse manier de basisprincipes leren van deze massage. Het is in principe laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen. Laat jezelf speels verrassen en ontmoet jezelf in pure ontspanning, intuïtief je gevoel volgen en bewust worden van jezelf. Deze massavorm is zeer geschikt om als ouder toe te passen op het overactieve kind. **Aantal deelnemers;** minimaal 6 personen max. 16 personen. **Tijd;** 10.00 uur tot 17.00 uur. **Kosten;** 55 euro per persoon inclusief lunch. Informatie en opgave: rickyhoek@home.nl of 0630801861/0572-331012

- 7 mei: familieopstellingen gegeven door Levina Kaarsemaker. Graag opgeven ivm minimaal aantal deelnemers. Tijd: 19.30-22.00u. Prijs: als stand-in €15,-, als je een thema inbrengt €35,-. Voor meer informatie 0651182656 (Levina) en opgave info@isissafia.nl of 0529-431231

- 12 mei: start van de cursus **Bewustwording; ontdekken wie je werkelijk bent** door Ricky Hoek. In deze cursus leer je door middel van hypnose om het denken naar de achtergrond te schuiven en zo de diepere lagen in jezelf te verkennen. Hierdoor krijg je meer inzicht in je eigen persoonlijkheid en je mogelijkheden. Er wordt veel aandacht besteed aan gronden of aarden. Hierdoor ervaar je een innerlijk gevoel van evenwicht en rust in jezelf. Voelen hoe je letterlijk in

het leven staat. Hoe snel ben je uit balans en hoe blijf je in je kracht. Je bewust worden van je grenzen en weten hoe je deze kunt bewaken is een belangrijk onderdeel van de cursus.

Door te focussen op de diepere lagen in jezelf zul je ontdekken wie je werkelijk bent.

Alles wat je nodig hebt om profijt te hebben van deze cursus is aandacht, motivatie en vertrouwen in jezelf. Je hebt geen speciaal talent nodig: je kunt het leren.

Aantal deelnemers; minimaal 6 personen max. 16 personen. **Duur;** 8 avonden (dinsdag) **Tijd;** 19.30 uur tot 22.00 uur. **Data;** **12-19-26 mei 2-9-16-23-30 juni.** **Kosten;** 120 euro per persoon.

Meer informatie en opgave Ricky Hoek tel; 0630801861 of www.rickyhoek.nl

- 13 mei: bezinningswerkplaats, zoals vast iedere 2^e woensdag van de maand. Voor info Aag van der Zande 0591-629922 en opgave info@isissofia.nl of 0529-431231

- 16 mei: kennismakingsdag “Wie ben ik?” door Mabel de Graaf.
“Wie ben ik”

Elk mens speelt verschillende rollen in zijn leven;

Kind, ouder, werknemer, baas, vriend, feestganger, gedupeerde, patiënt enz. Onderliggende verdedigingsmechanismen bepalen vaak hoe we ons laten zien in die specifieke rollen.

Deze mechanismen gebruiken we al of niet onbewust om onszelf te beschermen tegen invloeden van reacties van buitenaf.

Hoe bedrieg je jezelf door iets anders te zeggen dan je in werkelijkheid voelt? Wanneer je blij bent, is het gemakkelijk, maar wat als je jaloers, boos of gekwetst bent? Mogen die gevoelens gezien worden en ben je je bewust van je eigen ‘foefjes’ om onderliggende emoties niet te voelen?

Elk mens is als een diamant met vele facetten. Afhankelijk van het licht dat schijnt belichten we een kant van onszelf. Maar soms laten we aspecten onderbelicht omdat we ons daar te kwetsbaar in weten. Soms kan het net andersom zijn en zijn we beducht voor onze kracht!

Juist erkenning van al deze innerlijke mechanismen om niet te hoeven voelen of te doen helpt ons om tot ware zelfkennis en diepe levensvreugde te komen. Het alom bekende “KEN UZELVE” zal de rode draad van deze workshop zijn! Mabel is transpersoonlijk counsellor, hypno- en eïncarnatietherapeut, ex-voorzitter Merkawah en docent aan het Johan Borgman College.

Tijd: van 10.00 tot 17.00 uur inclusief koffie, thee, water en vegetarische lunch
Prijs: €35,-. Aanmelden: info@isissofia.nl of 0529-431231

- 17 mei: **MUNAY KI**

9 inwijdingen vanuit de Andes !

Droom je wereld in wording..... Nu met de verschuiving van de Kundalini energie van de aarde van Tibet naar Chili / Peru, zijn er 9 inwijdingen vanuit de Andes naar buiten gekomen.

Deze zijn nu als energietransmissies voor een ieder beschikbaar om te ontvangen en om ook zelf weer door te kunnen geven.

Deze initiaties zijn een geschenk van de Q'ero uit de Andes;

de directe afstammelingen van de Inca en de bewaarders, de zorgdragers van de aarde en van een zeer oude en heilige wijsheid.

Deze 9 rituelen brengen je in je bestemming en geven je een innerlijk compas. Zij maken dat je volop aanwezig bent in het NU !
Het is een stap naar een hoger bewustzijn en een fase in het versnelde evolutieproces van de mensheid op weg naar een harmonieuze en gebalanceerde samenleving,
op weg naar een nieuwe dimensie. Op weg naar 2012 !
De Munay Ki maakt in ons dimensies wakker van onvoorwaardelijke liefde en het verbonden zijn met jezelf, de aarde, het universum en daar voorbij.
Het is het pad van het Hart en de Heling, van de kracht van de liefde !

3 Daagse Munay Ki: zondag 17 mei , 14 juni en 30 augustus 2009, start 10.00 uur en einde : 18.00 uur. Kosten € 395 Locatie: Isis Sofia Centrum, Dalfsen

Tevens is er ook een mogelijkheid om de Munay Ki inwijdingen individueel te leren. Kosten € 450

De Munay Ki wordt gegeven door Karen, Mylou en Roel. Zij hebben onder andere de Healing the Light body-school en de Munay Ki training bij the Four Winds gevolgd, zij zijn gecertificeerd, meer te lezen op www.thefourwinds.com.

In munay en licht, en voor meer informatie, bel gerust.

Karen van Doesburg, Pacha Sonqo, Zwolle, mob. 06 29592946

Mylou Kurstjens, Nijmegen, mob. 06 22439655

Roel Fredrix, Kinesia, Roosendaal, tel. 0165 563925

Voor meer informatie over de trainers en hun activiteiten:
www.isissofia.nl/foldermateriaal

- 23 mei: **Holistisch dynamisch masseren (gevorderden)** door Ricky Hoek en Fred Straver.
Deze dag is een vervolg op de workshop kennismaken met holistische dynamisch masseren. Op deze dag gaan we je meer technieken leren. Het wordt een dag van ontspanning en op een speelse manier genieten van het geven maar ook het ontvangen van deze massage.
Aantal deelnemers; minimaal 6 personen max. 16 personen. **Tijd;** 10.00 uur tot 17.00 uur. **Kosten;** 55 euro per persoon inclusief lunch.
Informatie en opgave: rickyhoek@home.nl of 0630801861/0572-331012

- 6 juni: nieuwe cyclus van de cursus Positief Denken door Petra van der Beek op 5 opeenvolgende zaterdagochtenden, 6, 13, 20, 27 juni en 4 juli. Graag opgeven bij Petra (038-4265450) of info@isissofia.nl. De cursus is gratis.

- 20 juni: Kennismakingsdag "Communiceren vanuit het hart" door Sonja Zwart. Communiceren vanuit je hart is een andere naam voor geweldloos communiceren. Marshall Rosenberg heeft deze specifieke wijze van communiceren ontwikkeld. Hoewel we onze manier van communiceren misschien niet als gewelddadig ervaren, zijn onze woorden vaak kwetsend en pijnlijk voor anderen of voor onszelf. Geweld in taal wordt onder andere veroorzaakt door oordelen en normen.
Als we gaan leren spreken en luisteren vanuit ons hart, waarin geen goed en fout is, kunnen we oude gedragspatronen doorbreken. We hoeven ons dan niet langer meer te verdedigen, ons terug te trekken uit het contact of zelf aan te vallen als we veroordeeld worden of kritiek krijgen. Ook zal de weerstand

die we soms voelen verminderen en heftige reacties zullen niet meer nodig zijn.

De bedoeling van communiceren vanuit het hart is dat we leren onszelf helder en integer uit te drukken terwijl we tegelijk anderen met respect en begrip tegemoet treden.

Bij communiceren vanuit het hart worden jouw waarnemingen en gevoelens benoemd. Deze gevoelens worden gekoppeld aan een behoefte die eronder ligt. Vervolgens uit je een verzoek aan de ander zodat die precies weet wat er in jou omgaat en wat je nodig hebt, en hierop kan reageren. Vaak reageren we heftig door alleen gevoelens te uiten. Bijvoorbeeld:

Je partner is 60 uur per week met zijn werk bezig. Jij bent hier boos en verdrietig over en uit de boosheid. Bij geweldloos communiceren verbind je je boosheid en verdriet met de behoefte die eronder ligt en je neemt hiervoor de verantwoordelijkheid door een verzoek naar je partner te uiten.

Dat zou er zo uit kunnen zien:

“Als ik zie dat jij 60 uur per week werkt (waarneming), ben ik boos en verdrietig (gevoelens), want ik heb er behoefte aan om meer tijd met jou door te brengen (behoefte aan contact, verbinding).

Zou je morgenavond met mij ergens willen gaan eten?” (verzoek)

In de workshop leren we door praktische oefeningen te doen, de elementen van geweldloos communiceren kennen.

's Morgens worden we ons bewust van de vele oordelen die we hebben en gaan deze vertalen naar gevoelens en behoeften. We leren een verzoek te formuleren dat ons dichterbij onszelf en de ander brengt.'s Middags worden we ons ervan bewust hoe vaak we niet authentiek zijn in onze communicatie en wat ons hiervan weerhoudt. De elementen van geweldloze communicatie zullen ons motiveren om in de toekomst bewuster vanuit ons hart te spreken en te luisteren.

Sonja Zwart is energetisch therapeut en kinderbegeleider. Hiernaast geeft zij cursussen en workshops 'communiceren vanuit het hart'. Tevens werkt zij als docent levensbeschouwing op het voortgezet onderwijs. Ze was ook pastor en gaat af en toe nog voor in kerkdiensten.

Tijd: van 10.00 tot 17.00 uur. Prijs: Euro 45,00 inclusief Koffie/ thee, gevatiseerd water en vegetarische lunch. Aanmelden: info@isissofia.nl.

Zoals jullie zien wordt het aanbod mooi gevarieerd, en we hebben al weer het een en ander in petto voor de zomer. In juli en augustus zullen we een zomerprogramma aan gaan bieden op de zaterdagen, maar dat zit nog volop in de voorbereiding. In de volgende nieuwsbrief kunnen we daar de agenda van presenteren.

Het mooiste bewijs van de lente: bloeiende katjes en krentenbes (op de achtergrond). Wij van Isis Sofia wensen jullie allemaal een vruchtbare lente toe met veel vreugde en inspiratie!

