



natuurgeneeswijzen &
persoonlijke ontwikkeling

Dalfsen, 25 januari 2009

Hallo lieve mensen,

Het is al weer eind januari, de kerstboom en de ijspret zijn voorbij en wij hebben veel zin in het nieuwe jaar. Wij wensen dat 2009 een inspirerend, succes- en liefdevol jaar mag zijn voor iedereen.



Er is veel gebeurd sinds de vorige nieuwsbrief. We hebben op 23 november Open Huis gehouden, wat ondanks het koude weer een enorm succes was. 's Ochtends hebben we in kleine kring buiten een ceremonie gehouden, geleid door onze cranio sacraal therapeut Danny Vader. Hij heeft een jaar bij de Seneca-indianen gewoond en is door hen ingewijd.

Het was een mooi moment als opening van de dag.

Vanaf 11.00 uur was de koffie klaar in de grote ruimte boven en kwamen de eerste bezoekers ook al binnen. Daarna zijn de mensen binnen blijven stromen, tot 16.00 uur aan toe. De schatting is dat er tussen de 320 en 350 bezoekers zijn geweest! Wij kijken met veel dankbaarheid en voldoening op deze dag terug.

Een bijzonder woord van dank geldt Debbie Kisjes van "Onder Ons" in Dalfsen die de catering verzorgd heeft. Het verliep vlekkeloos en er was genoeg voor iedereen. Het mooie van zo'n dag is dat er veel nieuwe contacten gelegd worden. Naast geïnteresseerde dorpsbewoners waren er ook de nodige therapeuten die in Dalfsen of omliggende dorpen hun praktijk hebben, en graag verbinding met Isis Sofia wilden

maken. Dat begint nu z'n beslag te krijgen; we hebben al de nodige ontmoetingen en gesprekken gehad en het gaat gewoon lekker door.

Petra (onze voorzitter) is begin januari de 2^e cyclus "Positief denken" gestart in het centrum. Dit zijn 5 zaterdagochtenden van 10.00 – 11.30 uur. De eerste serie was in november, nu januari en de derde begint op 21 maart. Het is steeds dezelfde cursus, en in de praktijk blijkt dat mensen het regelmatig komen herhalen – ze willen zich blijven voeden. Als ons bewustzijn groeit, horen we na een tijdje toch weer nieuwe dingen, ook al is de cursus "hetzelfde". (Petra blijft ook groeien dus is de cursus uiteraard nooit "hetzelfde"). Zij geeft deze cursus al 20 jaar en met groot succes.

Levina heeft samen met 2 vrouwen in Dalfsen (Annemie Lepelaars en Wilma Nijboer) een ontmoetingsgroep gestart voor de bewoners van Dalfsen en omgeving: "Ontmoeten in Dalfsen – uitwisseling met een open hart".

De bedoeling is dat mensen elkaar kunnen ontmoeten en met elkaar van gedachten wisselen over zingeving, inspiratiebronnen en spiritualiteit. De structuur van de avonden is thema-gericht per 4 avonden en dan elke 3^e donderdag van de maand: van januari t/m april en van september t/m december. De start is gemaakt op 15 januari en de rode draad dit blok is "Positief denken".

15 januari – inleiding positief denken door Petra van der Beek

19 februari - positief denken en het lichaam door Anneke Poppe, natuurgeneeskundig therapeut

19 maart - positieve bedrijfsvoering door Annemie Lepelaars

16 april - positief in relaties door Levina Kaarsemaker

De bijeenkomsten zijn niet alleen in ons centrum, maar de eerste was hier wel en de respons was fantastisch! We hadden 25 aanmeldingen en er kwamen 35 bezoekers. Waaruit maar weer blijkt hoe zingeving, spiritualiteit en de behoefte aan uitwisseling daarover leeft onder de mensen.

Meer informatie over "Ontmoeten in Dalfsen" op onze website onder het hoofdstuk: Activiteiten. Hieronder de recensie op zaterdag 17 januari in de Stentor:

Succesvol 'Ontmoeten in Dalfsen'

door Erna Ekkelkamp. vrijdag 16 januari 2009 | 13:39 | Laatst bijgewerkt op: vrijdag 16 januari 2009 | 13:41

Tekstgrootte 

DALFSEN - Het leek donderdagavond feest aan de Keizersteeg in Dalfsen.

Een rij auto's langs de zandweg, fietsen op de oprit, een parkeerwachter die je welkom heette en honderden waxinelichtjes die het tuinpad naar natuurgeneeskundig centrum Isis Sofia verlichtten. Binnen wachtte koffie met zelfgebakken appeltaart.

De goede voorbereidingen die de initiatiefneemsters voor de eerste editie van 'Ontmoeten in Dalfsen' hadden getroffen, bleken het halve werk. De bezoekers raakten onmiddellijk met elkaar aan de praat en het leek alsof men elkaar al jaren kende. Na de koffie was het tijd voor de lezing. Wat gibelend stommelden de gasten de trap op naar de ruime lichte bovenzaal, waar in een grote kring ademloos werd geluisterd naar cursusleidster Petra van Beek. Doorspekt met voorbeelden en schematische tekeningen op een flip-over, legde van Beek uit dat het volgen van je hart, het leven vanuit je gevoel en het denken in mogelijkheid de ingrediënten zijn voor een positieve levenshouding. "Ga steeds op zoek naar de essentie in jezelf en leef vanuit je eigen kracht", was de boodschap van de cursusleidster. Er werd door de aanwezigen zowel instemmend geknikt als wazig gekeken. Tijdens het interactieve deel waarbij men in kleine groepjes eigen ervaringen uit kon wisselen, werd flink gediscussieerd over de zin en onzin van het gehoorde.

Hoewel het gros van de aanwezigen elkaar vanavond voor het eerst zag, werd meteen de diepte ingedoken. "Ongelofelijk", verzucht zakenvrouw Anne na afloop. "Ik ben nogal nuchter en vind het zoeken naar je eigen essentie eigenlijk wat zweverig klinken. Maar door vanavond ben ik me ervan bewust geworden dat ik eigenlijk best dicht bij mezelf sta. Een avond als deze stemt echt tot nadenken. De volgende keer kom ik zeker weer." Ook Dalfsenaar Trudy Vendrig tekent voor de volgende editie. "Ik ben niet zo'n type voor oppervlakkige praatjes in de supermarkt. Ik kwam om te 'ontmoeten' en dat heb ik hier zeker gevonden."

Organisatoren Wilma Nijboer, Annemie Lepelaars en Levina Kaarsemakers zijn blij met de grote opkomst. "We hadden gehoopt op vijftien mensen. Dus vijfendertig is geweldig", straalt Kaarsemakers. "Wat ik prachtig vond was de betrokkenheid en openheid van mensen naar elkaar toe. Het was echt ontmoeten en uitwisselen op hartsniveau. Als alle mensen op deze manier met elkaar zouden omgaan, zou de wereld er een stuk leefbaarder uitzien."

De volgende bijeenkomsten zijn op 19 februari, 19 maart en 16 april, allen rond het thema 'positief denken'. De entree per keer is tien euro.

Met ingang van 12 november is iedere 2^e woensdagavond van de maand 'de Bezinningswerkplaats' gestart. Johan Wieberdink uit Emmen is de initiatiefnemer van

deze bijeenkomst in samenwerking met Aag van der Zanden. Zelf schrijven zij daarover:

In een wereld, die wordt geregeerd door onderbuik-gevoelens en bovenhoofd-gedachten, wil deze werkplaats een bijdrage leveren aan ons 'persoonlijk' zijn. Niemand heeft de wijsheid in pacht, maar ieder van ons heeft een 'aspect' ervan in eigendom. Wanneer we dat 'aspect' leren vinden en verbinden, ontstaat er rust - en een ander perspectief op ons leven! (zie ook www.generativiteit.nl).

In de *bezinningswerkplaats* werken we vanuit de dialoog van *eigenheid* en *verbinding*. Twee zaken die we vaak als tegenstelling beleven, maar die dat in wezen niet zijn. In wezen zijn het twee kanten van dezelfde medaille, die in hun samenhang de 'zin' geven aan ons proces. Door ze te onderzoeken en af te stemmen, ontstaat er een nieuw perspectief op wat er in ons leven aan de orde is.

Ons verlangen naar 'wijsheid in pacht' staat ons vaak in de weg in het onderzoeken van onze 'eigenheid in verbinding'. Daardoor vervreemden we van onszelf, en gaan we botsen met anderen. Want ieder heeft z'n eigen 'wijsheid in pacht', en al die wijsheden strijden om voorrang. Maar wanneer we dat lós durven laten, kunnen onze 'snaren' gaan resoneren in wederkerige creativiteit.

Eveneens voor het uitgebreidere verhaal: zie onze website www.isissofia.nl

Graag willen wij een paar mensen aan jullie voorstellen:

- **Danny Vader**, cranio-sacraal therapeut, gespecialiseerd in het werken met kinderen

Cranio Sacraal Therapie.

In deze nieuws brief van Isis Sofia zal ik u iets vertellen over Cranio Sacraal therapie of kortweg CST. In de volgende zal ik wat over mijzelf vertellen.

Het woord Cranio sacraal therapie ontleent zijn naam aan het cranio sacraal systeem, dit is de "ballon" die om de hersenen (cranio) heen zit en loopt tot in je stuitje (sacraal been).

Tijdens een ruggenmerg operatie ontdekte Dr. J. Upledger dat dit vlies een eigen beweging heeft.

Zo zijn er dus 3 systemen in een lichaam met een eigen ritme, je hartslag, je ademhaling en het Cranio sacraal ritme (CS ritme).

Wat is nu in het kort de therapie? Ik vergelijk het altijd met fysiotherapie en dan op een heel zachte manier. Naast het fysieke deel neemt het ook het emotionele deel van een klacht mee.

Een voorbeeld:

U staat boven bij het raam en u ziet een oude vriend of vriendin komen die u al jaren niet hebt gezien. Dolgelukkig rent u naar beneden, maar op de trap glijdt u uit en breekt uw been. Heel vervelend maar na ongeveer 6 weken is dit over. Nu het zelfde geval: u staat weer boven, ziet weer die vriend of vriendin komen echter die wordt aangereden voor het huis. U rent naar beneden en breekt weer uw been. Ook dit is in principe na 6 weken over, echter het loopt nog niet lekker, bij nader onderzoek blijkt er niets aan de hand te zijn maar het blijft "zeuren".

Wat blijkt nou, de emotie die er was op het moment dat u naar beneden rende, zit als het ware nog op die plek vast. Bij het testen van het CS ritme -die door het hele lichaam voelbaar is- blijkt deze minder op de bewuste plek door te komen. De behandeling is er dus opgericht om het zelfgenezend vermogen van het lichaam op die plek weer te herstellen.

Een praktijk voorbeeld. Er kwam een oudere dame die erg last had van een tennisarm.

Daardoor moest ze mogelijk zelfs het tennissen opgeven. Tijdens de behandeling van haar arm kwamen er ineens herinneringen aan vroeger boven over een akkevietje met haar vader.

Dit had haar destijds zo geraakt dat de herinnering als het ware nog steeds in haar arm zat. Haar arm kon daardoor ook slechter genezen. Ik weet dat ze inmiddels al weer “volop” tennist.

Een ander voorbeeld: Er kwam laatst een jongetje die duidelijk niet lekker in zijn vel zat, eetproblemen, agressief gedrag en woede aanvallen en ook nog behoorlijke plekken had met eczeem. Al direct bleek dat het ook moeilijk was om werkelijk contact met hem te krijgen en als er wel contact was dan was dit maar heel kort en dan was zijn aandacht al weer ergens anders op gericht. Tijdens de behandeling heb ik hem geholpen om naar binnen te gaan. En hem uitgenodigd om te gaan voelen wat er aan de hand was. Dit is zowel een heel fysiek gebeuren als ook erg verbaal ondersteunend proces waarin ik hem vooral heb gezegd dat het goed is wat hij voelt en ook het gevoel benoemd. Hij was woest. Op een gegeven moment kreeg ik zijn herinneringen als beelden te zien en kon toen bij de moeder ook navragen of wat ik zag daadwerkelijk gebeurd was tijdens de geboorte. Dit bleek allemaal te kloppen. Toen de jongen bevestiging kreeg en zijn woede er ook volledig mocht zijn, kwam er een huilbui los vanuit zijn tenen. Doordat de boosheid, die tussen hem en contact met zijn ouders stond, weg was kon hij ook weer benaderd worden door zijn ouders. Inmiddels is hij een “ander” kind geworden en gaat het goed met hem en het hele gezin.

Dergelijke dingen zien we ook terug bij krijsbabies, eetproblemen bij jonge kinderen, etc.

Ik maak een klein stapje terug naar het CS ritme. Als tijdens een dergelijk proces er iets wezenlijks word aangeraakt, valt het ritme als het ware heel plotseling weg. Dit is een goede graadmeter of er daadwerkelijk wat in het lichaam gebeurt en er dus ook wat verandert.

Tot zover een kleine introductie over Craniosacraal therapie. Mocht u meer informatie willen, kunt u kijken op www.praktijkcst.nl of voel u vrij om te bellen naar 06- 40 62 61 76.

Graag tot de volgende nieuwsbrief!

- **Anneke Poppe, natuurgeneeskundig therapeut**

“Sinds 1996 ben ik met veel enthousiasme bezig met de natuurgeneeskunde. Enthousiast word ik wanneer ik zie dat met eenvoudige methoden prachtige resultaten behaald worden en dat mensen zich weer goed voelen. Niet onbelangrijk hierbij is mensen bewust te maken wat ze zelf kunnen doen. Mijn enthousiasme gaat ook uit naar het zelfgenezend vermogen van het lichaam, de natuurgeneeskunde richt zich op symptomen en klachten die het lichaam vertoont en vertaalt dit naar wat het lichaam nodig heeft ter ondersteuning of ontlasting zodat klachten verminderen of overgaan. Hier wordt de behandeling op afgestemd en in het verloop van de behandelingen eventueel aangepast; kijkend naar ‘wat is er nu nodig?’ Wat verder voor mij belangrijk is, is te zien hoe iemand in zijn/haar vel zit, hoe gaat het? En ook dit mee te nemen in de behandeling”.

- **Ruud Buis, masseur**

“Ik werk als masseur vanuit de kennis van de Chinese geneeskunde. Ik onderzoek tijdens een massage waar ik beperkingen van energie tegenkom. Hier kan ik als masseur de energiestroom activeren, waardoor blokkades worden opgeheven. Voor de gemasseerde voelt het of er weer warm bloed door de aderen stroomt. Het neveneffect van deze energiestroom is dat de organen weer meer plezier in hun werk gaan krijgen en achtergebleven verbruikt energieafval afgevoerd wordt. Mensen zijn vaak verrast door een heerlijk gevoel in hun lijf, net of er iets vernieuwd is”.

Een **NIEUW PROGRAMMA** dat wij aan het voorbereiden zijn: iedere 3^e zaterdag van de maand een kennismakingsdag met een bepaald onderwerp of vakgebied. Wij zijn daarvoor mensen aan het benaderen (en ook: worden wij benaderd...). De opzet van zo'n dag is om mensen iets aan te reiken waardoor ze een nieuwe ervaring krijgen in hun leven. Vanuit een nieuwe ervaring kunnen we meestal weer met een andere blik naar ons eigen leven en de wereld om ons heen kijken.

De eerste 3 staan al vast:.

- **21 februari**: "een schatkist vol sprookjes" door Miny Potze.

"Wij kennen allemaal nog wel sprookjes uit onze jeugd, zoals Roodkapje en Sneeuwitje. Op onze beurt vertellen we ze weer door aan kinderen en kleinkinderen.

We kunnen sprookjes zien als leuke maar ook vaak enge verhalen voor kinderen, maar..... er zit ook een diepere laag onder. Ze kunnen ook gezien worden **als onze reis door het leven** en dat maakt ze juist geschikt voor volwassenen! We gaan vanuit verschillende invalshoeken naar sprookjes kijken. Waarom moet de hoofdpersoon soms van die moeilijke dingen doen: de draak verslaan, een gevaarlijke reis maken? Wat is de rol van ouderen in sprookjes?

Zie ik overeenkomsten met mijn eigen leven?

We gaan in op bekende sprookjes maar ook minder bekende en we zien dat er zelfs sprookjes bestaan die ons vertellen over de 'tweede levenshelft'.

We maken er samen een leuke, gezellige, maar ook leerzame dag van. Aan het eind van de dag weten we waarom sprookjes het waard zijn in een schatkist te worden bewaard!"



- **21 maart**: "kennismaken met en zelf leren toepassen van holistisch/dynamische massage" door Fred Straver en Ricky Hoek

Op deze dag ga je ervaren wat een holistisch/dynamische massage inhoudt, wat het voor je kan betekenen en hoe je de basis principes van deze massage-techniek kunt leren en toepassen.

Holistisch/dynamisch masseren is een unieke, zacht opende en diep helende vorm van lichaamswerk waarbij het lichaam op een speelse, natuurlijke manier in beweging wordt gebracht.

Je ligt hierbij gekleed op een massagetafel dus vragen we aan jou of je makkelijk zittende kleding wilt meebrengen of aantrekken.

De methode is in principe laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen.

Laat jezelf speels verrassen en ontmoet jezelf in:

- Pure ontspanning,
- Intuitief je gevoel volgen,
- Meer genieten van het leven,
- Het bewust worden van jezelf,
- Het doorgeven aan mensen in jouw omgeving.

- **18 april:** “gezondzijn & vitaliteit” door Nella Brantenaar.

Vitaliteit begint met bewustwording en de verantwoording nemen voor je huidige en toekomstige gezondzijn en welbevinden.

Onderwerpen die aan bod komen zijn:

- ↳ Hoe gezond is ons voedsel nog?
- ↳ Bewust gezond eten geeft vitaliteit
- ↳ Gezond en vitaal ouder worden
- ↳ Voeding als preventie tegen (chronische) ziekten
- ↳ De waarde van vloeibaar biologisch voedingsupplement

Gemakkelijk zittende kleding wordt aanbevolen

De prijs voor de kennismakingsdagen is €35,- per dag. Opgave en/of informatie: info@isissofia.nl of 0529-431231

Elke eerste donderdag van de maand gaat Levina een inloopavond familieopstellingen organiseren. Zij heeft inmiddels haar opleiding daarin afgerond. Iedereen die daar kennis mee wil komen maken of al opgedane ervaringen wil verdiepen, is van harte welkom.

Wat zijn familieopstellingen?

Via een opstelling (constellatie) wordt zichtbaar op welke manier de cliënt onbewust aan zijn familiesysteem en aan anderen met wie hij zijn lot deelt, is gebonden.

Een opstelling geeft hem een opening naar grotere persoonlijke vrijheid en tegelijkertijd inzicht in de grondregels van liefde en verbinding.

Tijdens een constellatie stelt de cliënt groepsleden, die hemzelf en zijn familie vertegenwoordigen, in de ruimte op zoals hij hen in relatie tot elkaar beleeft.

Dan komt de constellatie tot leven als een tableau vivant: de onderlinge verhoudingen en verstoringen in het familiesysteem worden zichtbaar en voelbaar.

Vervolgens wordt gezocht naar een passende herordening waarin ieders plek en lot wordt erkend, evenals de onderlinge samenhang tussen de familieleden uit verschillende generaties.

Ofwel: ingrijpende gebeurtenissen die zich afgespeeld hebben in (een) vorige generatie(s) blijken door te werken in ons leven. Vastgeroeste patronen, overtuigingen en verhoudingen kunnen weer in beweging worden gebracht, soms alleen al door erkenning. In het eindbeeld van de constellatie is een ordening zichtbaar, die op liefde is gebaseerd en een opening geeft naar de toekomst.

Waarom hebben alle dingen een naam?
vroeg het meisje aan de meester.
Het was even stil –
en hij antwoordde: Wat een mooie vraag!

Je naam heb je van je ouders gekregen.

Omdat je een naam hebt, kan ik je roepen.
En als ik je roep, kun je bij me komen.
En als je komt, kan ik je vasthouden.
En als ik je vastpak, kan ik je loslaten.

(uit: Vonken van Verlangen, Wibe Veenbaas)

De principes achter een familieopstelling zijn niet altijd zo makkelijk te begrijpen. Voor zover bekend zijn systeemopstellingen vooral gebaseerd op “geweten” in verschillende gelaagdheden, gevoelens van schuld en onschuld en de (on)balans in geven en nemen.

De inloopavonden beginnen om 19.30 uur en duren tot 10.00 uur te beginnen op donderdag 5 februari. De prijs is €15,- als je meedoet als representant/stand-in en €30,- als je een vraag wilt inbrengen.

Opgave en informatie: info@isissofia.nl of 0529-431231

Don Mareano en Don Alejandro uit de Quero nation uit Peru.

Geven een Groeps Despacho op: Woensdag 1 april 2009,

Despacho ceremonie

Een despacho ceremonie is een prachtige en oude ceremonie die nog steeds door heel Peru gebruikt wordt.

In deze ceremonie creëert de sjamaan een offerande van dankbaarheid aan Moeder Aarde en de berg spirits (De apu's) de engelen en lichtwezens.

Alle aanwezigen plaatsen gebeden van dankbaarheid ,verzoeken of intenties in deze heilige bundel.



Deze gebeden worden aan de Spirits verzonden op het moment dat de offerande wordt verbrand in een heilig vuur ,begraven wordt op een berg of heuvel of wordt aan een meer, rivier of zee gegeven.

Een despacho ceremonie is een mooie gelegenheid om heilige ruimte te delen, om je energieveld te reinigen en op te laden en om dankbaarheid te uiten voor alle overvloed die wij ontvangen elke dag weer van Moeder Aarde.

Wanneer de bundel compleet is en ingepakt, krijgt elke deelnemer de mogelijkheid om gereinigd te worden met deze bundel, zodat juist die energieën die blokkeren om open en ontvankelijk te zijn, losgelaten kunnen worden.

Er zijn verschillende soorten despacho's die voor verschillende doeleinden gemaakt kunnen worden. De meest voorkomende offerande is de Ayni despacho.

Ayni betekent " wederkerigheid" . Het is een heilige uitwisseling van liefde. Ayni is het uitgangspunt van elke ceremonie of van elk ritueel omdat je bezig bent met het uitwisselen van energie in het domein van de Geest.

We openen ons hart voor Ayni, voor onze verlichte Geest en staan toe dat dit proces zich de komende dagen ontvouwt.

Een despacho ceremonie kan voor verschillende gelegenheden gedaan worden ;bij geboorte, bij sterven en afscheid nemen, bij huwelijk,bij het ingaan van een nieuwe cyclus, zoals puberteit en de eerste menstruatie, bij de menopauze , bij het afsluiten van een belangrijke periode, zoals wanneer je met pensioen gaat, bij verhuizing en het opnieuw wortelen , etc

Van ca 19.30-22.00 uur. Kosten €35 pp

Zie bijlage voor meer informatie over de Despacho Ceremonie.

Locatie: Centrum Isis Sofia Centrum www.isissofia.nl

Keizersteeg 3, Dalfsen. Prachtig gelegen in de natuur.

Opgave: Karen van Doesburg, tel. 06 29592946 of E

karenvandoesburg@hotmail.com

Boekhandel Ana Sofia, Christien Anemaet, tel. 038 4229151 of E

info@anasofia.nl www.anasofia.nl

WORKSHOP "DE WEG VAN DE HELDIN" door Maureen Murdock

In 1949 presenteerde Joseph Campbell het mythologische model van 'De weg van de held', die sindsdien veelvuldig wordt gebruikt als basis voor de psycho-spirituele ontwikkeling van het individu. Wat uit het model is gelaten, maar wel essentieel voor de ontwikkeling van het vrouwelijke, is de taak van de hedendaagse vrouw om de diepe verwonding te helen die in haar zelf en in de maatschappij zit.

Met het oog op de gelijkheid tussen mannen en vrouwen, hebben veel vrouwen (materieel) succes gezocht in een wereld die voornamelijk wordt gedefinieerd door mannelijke waarden. Het meegaan op deze 'weg van de held' heeft voor de verwijdering gezorgd van het contact met de spirituele aard van de vrouw.

In de workshop onderzoeken we de fases van de weg van de heldin zoals ze zijn ontwikkeld door Maureen Murdock. De methode geeft een nieuwe definitie van de weg van de heldin of wel de weg van de hedendaagse vrouw.

Deze weg begint in eerste instantie met de afscheiding van onze vrouwelijke waarden, waarin we ons best doen om succes te bereiken in een patriarchale (mannelijke) cultuur. Het voelt alsof we "spiritueel opdrogen", soms zelfs als een soort streven, om dan uiteindelijk naar binnen te keren om de kracht en spirit van het goddelijk vrouwelijke opnieuw op te eisen. *Als voorbereiding op de workshop kun je het boek – De weg van de heldin – van Maureen Murdock lezen. Bij inschrijving van de workshop voor 1 maart 2009 krijg je het boek kosteloos thuisgestuurd.*

De workshop wordt georganiseerd door boekhandel Ana Sofia (Zwolle) op 3, 4 en 5 april 2009, gegeven door Maureen Murdock en vindt plaats in ons centrum. Voor alle informatie en opgave zie: www.anasofia.nl, onze site of stuur ons een mailtje: info@isissofia.nl

Nieuw in ons centrum is tevens spiritueel leraar, therapeut en trainer Alexander Zollner. Hij was oprichter van Move a Mountain Bewustzijnstrainingen, is geschoold

in westerse psychologie en oosterse filosofie en auteur van het boek "Bevroren boeddha, gesmolten licht" waarin de weg van bewustzijnsontwikkeling beschreven wordt. Hij heeft nu Art of Life opgericht waarmee hij een bijdrage wil leveren aan de wens van velen om vanuit essentie te leven. Persoonlijke en spirituele ontwikkeling is in zijn ogen de weg die naar meer inspiratie, harmonie en geluk voert.

Art of Life centrum voor persoonlijke en spirituele ontwikkeling, start in Isis Sofia een meditatiecursus en een leergang 'Inspiratie, Zingeving en Geluk'.

Meditatiecursus 'a Touch of Heaven'

De cursus is bedoeld als een rustpunt in het drukke bestaan en als een bron van inspiratie voor het dagelijks leven. De cursus bestaat uit 8 avonden en start eind februari. De meditatie en ontspanningsoefeningen worden aangevuld met een inspirerende inleiding over een spiritueel onderwerp. Enkele thema's zijn: de zoektocht naar geluk, Mindfulness, de kracht van NU en de waarde van doelloos Zijn.

Data: 24 februari, 3 maart, 17 maart, 31 maart, 14 april, 28 april, 12 mei en 26 mei.

Tijd: Van 19.30 tot 22.00 uur. Kosten: € 160,- inclusief BTW. Aanmelding en informatie aanvragen via alexanderzollner@home.nl

De Verbinding

Leergang Inspiratie, Zingeving en Geluk

- Ontdek je ware zelf, voorbij je persoonlijkheid
- Vind je eigen antwoorden op zingevingvragen
- Herstel het contact met je innerlijke bron van liefde en wijsheid

'De Verbinding' verwijst naar het doel van de leergang; mensen weer in verbinding brengen met wie zij ten diepste zijn en vandaar uit gaan leven. De leergang bestaat voorlopig uit 4 modules. Deelnemers schrijven per module. De 1^e module bestaat uit 4 zaterdagdagen en 1 weekend.

Tijdens de leergang maak je kennis met een heldere en in de praktijk getoetste visie op de ontwikkeling van de menselijke geest. De onderwerpen die tijdens de dagen behandeld worden voeden je inspiratie, zijn diepgaand en worden behandeld in een sfeer van onvoorwaardelijke acceptatie van wie je bent. De leergang is ervaringsgericht, de onderwerpen worden direct eigen gemaakt dmv oefeningen. De leergang helpt je om nieuwe kanten van jezelf te ontdekken die er op wachten om tot bloei te komen. Innerlijke groei maakt je gelukkiger, je voelt dat je meer gaat leven in overeenstemming met wie je werkelijk bent.

Data: 14 maart, 28 maart, 11 april, 24 april en 16/17 mei

Kosten: € 600,- inclusief zaalhuur en BTW

Aanmelding en meer informatie aanvragen via alexanderzollner@home.nl

Oprichter van Art of Life is Alexander Zöllner, therapeut en spiritueel leraar. Geschoold in boeddhisme, hindoeïsme en westerse psychologie heeft hij een methode ontwikkeld om de zienswijze van de oosterse wijsheid te verbinden met westerse psychologie. Met Art of Life wil hij beide bronnen van inspiratie en levenswijsheid bijeenbrengen.

In zijn benadering sluit Alexander direct aan op het verlangen van vele mensen naar meer verdieping; meer inspiratie, zingeving en geluk.

"Ik zie persoonlijke ontwikkeling en spirituele ontwikkeling eigenlijk als één geheel. Spirituele ontwikkeling krijgt pas echt betekenis als die gegrondvest wordt in het dagelijks leven. En daar kom je jezelf en anderen tegen. Dus vereist een gezonde en stevige spirituele groei dat

je ook groeit in zelfkennis, in inzicht in je persoonlijkheid én in wie je ten diepste bent, dat wat ik meestal je innerlijke bron van wijsheid en liefde noem.

Voor meer informatie kunt u [Alexander Zollner aanklikken op onze site](#) (zijn eigen site is nog in aanbouw).

Als afsluiting nog een winters sfeerplaatje van onze prachtige plek:

