



Centrum De Vlinder

Urb. Espartal LT D8
Sector D
8670-119 EspartalAljezur
Portugal
Tel: 00351 282995498
Skype: espartald8
www.centrumdevlinder.nl

Nieuwsbrief

Centrum De Vlinder

JAARGANG 5, NR. 3

OKTOBER 2010

Lieve mensen,

Inmiddels is het begin oktober en in Nederland is het herfst, hier schijnt nog steeds de zon.

He was een rustige lange warme zomer. In juli hebben veel vrienden bij ons gelogeed wat weer erg gezellig was. In augustus zijn de kinderen en kleinkind geweest.

Ook hier heb ik volop van genoten vooral van het dagelijks zwemmen in de rivier en de zee. Eind augustus hebben we de zomer afgesloten met mooie kleurrijke feesten. De maand september ben ik veel thuis geweest in verband met Olijf [hondje van 17 jaar] omdat ze al een tijd in haar laatste levensfase zit. Dit thuis zijn geeft innerlijke rust en tijd om te genieten van de eigen omgeving dicht bij huis. Tijd om mooie boeken te lezen. Tijd nemen om naar de steeds veranderende Rivier te kijken met de afgelopen weken extreem hoge waterstand, het water staat dan tot aan de duintjes. De koeien lopen alweer een paar weken bij de Rivier en dat is echt genieten, het klingelen van de bellen, de honden die een weggelopen kalfje terugsturen naar de moeder. Tijd om vijgen en medronhos te plukken en heerlijke jam en chutney te maken. Tijd om een vis, vogel en schildpad van speksteen te maken.

Iedere morgen sta ik vroeg op voor Olijf en het grappige is dat ik altijd voor zonsopgang wakker word. Normaal zie ik de zon opkomen terwijl ik nog lekker in bed lig, maar nu zie en ervaar ik het buiten.

Ik las in een boek van Doreen Virtue dat de kleuren en het licht van de opkomende en ondergaande zon erg goed zijn voor de chakra's. Ik geniet van de rust en de stilte van het vroege uur. In aandacht en innerlijke vrede de dag beginnen. 's Avonds zit ik nog vaak te genieten van de maan en de sterren.

12 augustus weer veel vallende sterren gezien. Een gevoel van vrede daalt dan in mij neer als ik de eenheid van het universum ervaar. Ik heb een mooi boek gekregen: "In harmonie met de maan"

Ik merk dat ik meer in aandacht leef, dit komt ook door de wandelmeditaties. Als ik

aan de oever van de Rivier zit en luister naar het stromen van het water over en rond de rotsen en zie hoe de stroom zo nu en dan wat zeewier, een blaadje of twijgje met zich meevoert dan voel ik mij in het hier en nu waardoor zo'n ogenblik gevuld is met vrede, blijdschap en harmonie. Genietend van de geluiden van de natuur en de dans van licht, kleur en schaduw. Nu is de tijd weer aangebroken om plannen te maken. De afgelopen week heb ik een planning gemaakt voor de maand november waarin ik 4 Workshops in Nederland doe. De Mindfulness is voor mij nieuw om te doen.

- 14 november** Engelenworkshop bij Marion in haar nieuwe ruimte in Hoofddorp
- 17 november** Workshop introductie Quantum-Touch in Haarlem
- 18 november** Training Mindfulness in de Eenhoorn in Alkmaar
- 19 november** Engelenworkshop in de Stoek op Terschelling

Wat is Mindfulness? Mindfulness is een manier om beter te leren omgaan met de stress van het leven. Bewust ademhalen is de kern van Mindfulness. Het is leven in aandacht en het aanwezig zijn in het hier en nu. We doen die dag oefeningen die je helpen om jezelf te ontspannen en innerlijke rust te vinden. De oefeningen verbeteren je concentratie en kunnen je inzichten geven die je bevrijden van angst, onrust, boosheid. We doen zit en loop meditaties van Thich Nhat Hanh. Door diep te ontspannen krijgt ons lichaam de kans om tot rust te komen, te genezen en zich weer op te laden. Je leert verbinding te maken met je eigen wijsheid en vitaliteit.

Hartelijke groet,

Wies

De volgende Nieuwsbrief verschijnt rond december 2010.