



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 6, NR. 1

FEBRUARI 2011

Lieve mensen,

Het is weer bijna voorjaar en de natuur laat zich na de vele regenbuien weer in al zijn pracht zien, de gele klaver, de bloeiende mimosa en amandelbomen. Na een winterstop willen we laten weten wat de plannen zijn voor 2011.

Van 17 mei tot 15 augustus kun je kiezen voor een week Portugal om gewoon lekker uit te waaien met logies en ontbijt en/of te kiezen voor wat wij nog meer aanbieden. Je kunt het rupsenbestaan achter je laten en net als een vlinder kiezen voor het ruime levenslicht van de wonderschone natuur in de Costa Vicentina. Je vleugels uitspreiden zo vrij als een vlinder. "*Het geluk ontmoeten als je een blauwe vlinder tegenkomt*" (Dit zeggen ze in Salvador de Bahia). Zoals de rups transformeert tot een vlinder kan je als mens ook werken aan verandingsprocessen door inzicht en ervaring. Portugal is daar een heel geschikt land voor. Bij de vlinder gaat het om uiterlijke gedaanteverwisseling maar bij ons als mens om innerlijke gedaanteverwisseling.

Wij nodigen je weer uit om een prachtige wandeling te maken langs de rivier, een weg van de bron naar de zee, genietend van de mist die 's morgens

boven haar trage stromen hangt. Of genieten van de spectaculaire metershoge golven, zoals vandaag kijken naar de Rivier waar de golven met enorme kracht binnenstromen waardoor nu alles onder water staat. De opkomende zon boven de bergen zien opkomen terwijl je nog lekker in je bed ligt. Of de zon zien en voelen tijdens de zongroet of meditatie op een van de terrassen. Wanneer we ons blootstellen aan het licht van de zonsopgang en zonsondergang krijgen we voeling met de natuurlijke ritmes van de aarde.

Het laat je beter bewegen op de levensstroom. De zonsopgang stimuleert de chakra's van onder naar boven. Ideaal om je op te laden voor de dag aanbreekt. De zonsondergang stimuleert de chakra's van boven naar beneden om het lichaam weer tot rust te laten komen. Zo ook het licht van de sterren en de maan heeft invloed op je gezondheid en bevordert de levenskracht. Het is verkwikkend en inspirerend om je te baden in het maanlicht. En sterrenlicht voor het slapen gaan activeert de fantasie, opent de geest waardoor het onbewuste tijdens dromen beter problemen op kan lossen en nieuwe ideeën opdoen.

**"Het geluk
ontmoeten
als je een
blauwe
vlinder
tegenkomt"**

En dit krijg je helemaal gratis. Ook nodig ik je uit om rust op je agenda te zetten en te kiezen voor de stilte die hier nog is en het oefenen van bewuste aandacht. Alles in een langzaam tempo "van het gewone zien" naar een fris met "nieuw ogen" kijken. Dit kan bijvoorbeeld door meditatief wandelen, wandelmeditaties in de natuur. Meditatief ademen, brengt je terug bij het leven in het hier en nu. Meditatief wandelen gebruiken voor het verwerken van problemen en emoties.

Wandelcoaching doen om heldere inzichten te krijgen waardoor dingen weer op hun plek vallen.

Je kunt ook kiezen voor twee dagdelen een workshop introductie Quantum-Touch en/of leren werken met de energie van de Engelen. Verder wil ik graag een N.E.I. - Quantum-Touch - Engelenheling doen. In Portugal bied ik eind maart een workshop "Engelen als levensbegeleiders" en "Introductie Quantum-Touch" aan. De data komen binnenkort op de website.

Wandelarrangement

We bieden een wandelarrangement aan:

Logies met ontbijt en een welkomstmaaltijd. Drie wandeldagen inclusief lunchpakket en 's avonds diner.

- Bij 2 personen met 2 persoonsbed € 550,- (€ 275,- p.p.)
- Bij 2 personen op de kleinere kamers met 2 single bedden € 480,- (€ 240,- p.p.)

Dit is exclusief vliegreis en transfer.

Tip: Ryanair heeft goedkope vluchten vanuit Eindhoven-Faro

Als je door deze nieuwsbrief enthousiast bent geworden en zin hebt om naar Portugal te komen, ben je erg welkom. Laat het dan z.s.m. weten, want vol is vol. Een mooi voorjaar en veel zon deze zomer gewenst.

Zonnige en warme groet van

Wies



De volgende Nieuwsbrief verschijnt rond mei 2011.