

EEN COLOURFUL EN RELAXED 2018!!!



HARTELIJKE GROET MARIJ DUIJSTERS
WWW.COLOURFULENERGIES.NL

De feestdagen zijn weer achter de rug en een heel nieuw jaar ligt voor ons.

Heb je goede voornemens? Gezonder leven, meer beweging? Meer compassie voor je medemens? Vaker ruimte maken voor ontspanning? Meer tijd voor jezelf?

Stress, een overload aan informatie, altijd bereikbaar en geïnformeerd willen zijn....we ontkomen er bijna niet aan.

Stress op zich is niet slecht. Continue stress zonder uitzicht dat het verandert, steeds maar doorgaan, dat breekt op een gegeven moment op.

Onderbreek (lange) stressperiodes dus bewust, dat gaat namelijk niet vanzelf. Je kunt uitkijken naar de vakantie of dichterbij naar het weekend, maar eigenlijk is het belangrijk om gedurende de dag "hè,hè"-momenten in te bouwen.

Gun jezelf regelmatig ontspanning!

Hele korte "hè,hè"-momenten, die je zelf kunt doen:

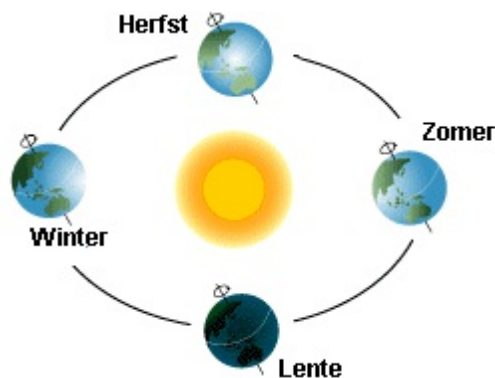
- [3-minuten meditatie](#)
- een [oorreflexmassage](#)

Of kom langs voor een [Aroma Touch Massage](#) met essentiële oliën (als je 4 massages boekt, ontvang je de 5de gratis).



**Boek een
massage**

Vier seizoenen workshops



Op 20 december vond de eerste workshop (van een cyclus van vier) plaats, het thema was "Winterrust ". Veel mensen voelen een natuurlijke behoefte om naar binnen te keren en zouden zich willen overgeven aan een winterslaap om pas in de lente weer te ontwaken. En om weer in beweging te komen, sta je eerst stil.

De workshop stond dus in het teken van stilte. In stilte ontstaan antwoorden, vanuit leegte ontstaat creativiteit. Het einde van het jaar is bij uitstek een goede tijd voor terugkijken, reflectie en bezinnen.

De winter is ook het seizoen van opladen en naar binnen keren ([lees meer in dit artikel](#)).

De volgende workshop is op **dinsdag 20 maart: "Ontkiemen in de lente"!**

Naarmate de dagen langer worden, is er meer licht om te groeien. Je kent deze uitspraak wel: "Alles wat je aandacht geeft, groeit". Wat wil jij deze lente laten ontkiemen/groeien? Met die vraag in gedachten kies je twee [gekleurde balansflessen](#). Met de kleuren van Aura-Soma kijk je zonder oordeel naar jezelf. Jouw flessenkeuze maakt duidelijk welk thema op dit moment belangrijk voor je is. Dat gaan we uitgebreid bespreken: wat betekenen de kleuren? Wat vertellen de flessen?

De andere data voor 2018 zijn:

- "Zomerbloei": woensdag 20 juni
- "Loslaten in de herfst": zaterdag 22 september
- "Winterrust": woensdag 19 december

De tijd is van 14.00 - 17.00 uur (in overleg zijn andere tijden mogelijk). Per workshop is plaats voor max. 4 deelnemers, de kosten bedragen € 44,- per persoon (een open inschrijving). Mocht je het leuk vinden om dit samen met een eigen groep van 3-4 deelnemers te doen, laat het me weten.

Wil je de hele jaarcyclus volgen dan betaal je € 154,- (i.p.v. € 176,00 voor de laatste workshop betaal je € 22,-).

[Aanmelden](#)



Met de kleuren van Aura-Soma zonder oordeel naar jezelf kijken.....

Nieuwsgierig wat de kleuren jou kunnen vertellen? En vind je het leuk om samen met anderen of met vriend(inn)en, familie of collega's (3-4 personen) een kleurige en geurige workshop te doen?

Kom dan kennismaken met de kleurige balansflessen van Aura-Soma. De workshop start met informatie over dit kleurensysteem. Na een korte ontspanningsoefening kiest iedereen vier balansflessen uit en je gaat ontdekken wat jouw kleurkeuze betekent. Kosten € 44,- p.p. Heb je interesse? Neem dan [contact](#) met me op, dan plannen we een dagdeel.

Naast workshops kun je ook terecht voor één op één kleurenconsulten, coaching, energetische behandelingen met Reiki, kleur en licht.

Meer informatie op mijn website

Enkele keren per jaar maak ik een nieuwsbrief over wat mij bezig houdt op het gebied van ontspannen, ontdekken en ontwikkelen. Uiteraard spelen de kleuren en de activiteiten, die ik onderneem vanuit mijn praktijk Colourful Energies, daar een belangrijke rol in.

Je ontvangt deze informatie, omdat we elkaar kennen of eerder contact hadden via een kleurenconsult, AromaTouch massage, workshop, aura-reading, social media of beursbezoek. Ken je iemand, die ook interesse heeft, voel je vrij om deze nieuwsbrief door te sturen.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, klik dan op [afmelden](#).



Colourful Energies volgen



Praktijk voor ontspannen - ontdekken - ontwikkelen

© Colourful Energies - info@colourfulenergies.nl - telefoon 06 83 94 08 60

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 info@colourfulenergies.nl toe aan uw adresboek.