

Nieuwsbrief 1, januari 2011

## Chi, Chai & Champagne!

### Voorwoord

Ruim op tijd voor het nieuwe jaar stuur ik je deze januari nieuwsbrief!

Ik heb zoveel leuke tips, nieuwtjes en events die ik met je wil delen dat ik niet langer kon wachten!

Ik maak regelmatig verwijzingen naar websitelinks. Deze open je door de Ctrl knop en je linkermuisknop op het onderstreepte woord tegelijk in te drukken.

Zoals altijd zeg ik ook nu: pak een warme mok thee of chocolade en trek je even terug met deze hopelijk weer inspirerende stukjes!

Ik wens je heel gezellige kerstdagen en een heel mooi begin van 2011.

We zien en/of spreken elkaar!

Een heel hartelijke groet,

Nannet

### Nieuwsbrief

Vanaf nu ontvang je elke maand de **Chi, Chai & Champagne**, mijn nieuwsbrief waarin ik je alle inspiratie en aankondigingen stuur waar ik persoonlijk in geloof en waarvan ik hoop dat jij er veel aan hebt in het kader van *Lichter leven*.

Dát blijft namelijk mijn missie en motto, ook voor 2011. Er zijn geen kosten aan de nieuwsbrief verbonden, sterker: er zullen regelmatig aanbiedingen voor gratis of veel goedkoper dan normaal events in geplaatst worden.

Heb je hier allemaal niet (meer) zoveel interesse in, laat het mij d.m.v. een retourmailtje even weten.

No hard feelings, hoewel ik nu aan mijn oude bazin moet denken die dan dreigend kon zeggen (als ik iets had gedaan dat zij niet zo leuk vond): 'Je merkt het wel met Kerst!' ☺

### 4 Trim Tummy Tricks ... Om een buik als die van Santa Claus te voorkomen!

1. Eet, voor je naar je feest gaat, een handje verse noten (liefst ongezoeten!). Deze goede vetten verzadigen je en zodoende eet je minder suikergoed.
2. Houd 1 cm. ruimte tussen het verschillende voedsel dat je op je bord schept. Zo eet je 20% minder!
3. Moet je er nog op uit om te winkelen? Neem overal de trappen, niet de lift.
4. Drink wijs! Een margarita bevat al 500-700 kcal.! Neem tussen je drankjes door een glas water, doe veel ijsblokjes in je drankjes en gebruik kleine glaasjes.

### Website Inspiratie

- De website van Oprah's Dr. Oz geeft je altijd een zetje op weg naar gezonde (kerst) zaken! *Zijn 12 days to Christmas!*
- Oeps! De strenge Gillian Mckeith (Je bent wat je Eet) wordt op de hak genomen..... Maar hoor ook dit!! Geweldig!
- En....heey! Vergeet deze niet! Geeft je op z'n minst een heel gezond en sterk gevoel en het resultaat volgt echt.

### Instant slanker, sterker en zelfverzekerder....

....Na een goede pilates workout. Echt waar. Het is bewezen dat opgerekte en opgeschudde spieren een aantal uren hun gevormde shape aanhouden. Doe dus een paar uur voor je dat 'blote-jurken-feest' hebt de Pilates oefeningen die op mijn website staan. Eenmaal bezig bedenk je vast een paar eigen favoriete exercises: doe ze! Behalve dat je er fier en fraai uitziet, voel je je ook sterk, heb je de juiste houding en ben je minder geneigd je vol te gaan proppen met junk. Hoewel:

**“Maak je geen zorgen over wat je eet en drinkt tussen kerst en Oud & nieuw!”**

Deze tekst vind je op de Lichter Leven kalender op 29 december! **“Geef méér aandacht aan wat je eet tussen Oud & Nieuw en kerst! Daar zitten de knel- en winstmomenten. Gezond, zinvol eten is een kwestie van altijd. Een weekje zondigen in december is dan snel te herstellen.”**

### **Goed nieuws over de fitwalks in Badhoevedorp**

Deze zijn vanaf het nieuwe jaar weer gratis!

De Fitwalks zullen begeleid worden door Jacqueline Bouman, die dit als enthousiast vrijwilligster en fitwalk fanate (in de goede zin van het woord!) doet. De locatie en tijd blijft hetzelfde: 19.30-20.30 uur, vanuit de Jan van Gentstraat 119<sup>e</sup> in Badhoevedorp. Nieuwe fitwalkers zijn hartelijk welkom. Stuur even een e-mail aan mij, dan stuur ik dat weer door.

### **Superlichte en leuke events in 2011:**

- 02/01 20.30-21.00 uur. Reikibehandeling op afstand. Gratis. Stuur me een mailtje als je meedoet, met eventueel je pijnplek...
- 10/01 Midweek Lichter worden in Limburg. € 799.- . Reiki – Pilates – Fitwalks – workshops – sauna: zie [hier](#) alle ins& outs!
- 15/01 11.00-15.00 uur. Gratis mini gewichtsconsult in de Bruna boekhandel in winkelcentrum de Symfonie, Nieuw Vennep.
- 16/01 10.00-17.30 uur. Dagworkshop Spiritueel Afvallen. € 125.- incl. lunch en wellicht declareerbaar bij je zorgverzekeraar.
- 22/01 10.30-13.00 uur. Body, Books & Bubbles. Alles waar jij van houdt in 1 ochtend! Hier de voorpret!
- 23/01 10.00-18.00 uur. Zomerlicht De Winter Door! Als er één event is waar je licht van hoofd en lijf van wordt..is dit het!
- 28/01 Luxe Lichter leven weekend in spa resort De Holtweijde. 100% hedonisme...omdat je het waard bent.....
- 13/03 13.00-16.00 uur. Lichter Leven lezing & gewichtsconsults (gratis)in de mooiste boekhandel (Selexyz Dominicanen).
- 20/03 10.00-17.30 uur. Dagworkshop Spiritueel Afvallen.
- 27/03 10.30-13.00 uur. Body, Books & Bubbles

### **Spirit & Energy week in de sneeuw**

Hier wil ik graag een speciaal stukje aan wijden. Zoals velen weten heb ik eind november mijn koffer vol warme kleren gepakt, mijn hond achter in mijn auto gezet en ben ik naar Arzier in Zwitserland gereden. Daar woont Antonia, deelneemster aan een van de Lichter Leven weekends en sindsdien een fijne vriendin.

Antonia is – net als ik – dit jaar weer vrijgezel geworden en wil haar prachtige huis in de uitlopers van de Jura met uitzicht op het meer van Geneve en de Mont Blanc openstellen voor gelijkgestemde mannen en vrouwen. ‘Thuiskomen’ noemt zij het zelf. Thuiskomen op haar prachtige Snow Peak Lodge. Iets warmers en fijners is haast niet voor te stellen. Vanuit Snow Peak Lodge kunnen we de mooiste fitwalks maken, onder andere naar een spiritueel bos met meditatieplekken en de overblijfselen van een eeuwenoud klooster waar – door de bijzondere sfeer – de tranen van ontroering me in de ogen sprongen.

Met een boemeltje of 10 minuten met de auto vind je de skipistes van St. Cergue en je lijf weer opwarmen kun je in Antonia’s binnenzwembad, sauna of bij de open haard. Natuurlijk Pilatessen we weer de dag in en is het eten en drinken natuurlijk, gezond en authentiek Zwitsers!

In februari en maart willen we een aantal retreat try outs houden, en het zou geweldig zijn als we daar enkele deelnemers/deelneemsters voor hebben natuurlijk! Als je ‘het’ al voelt kriebelen, geniet dan vast van de fotoreportage en lees hier alle informatie.

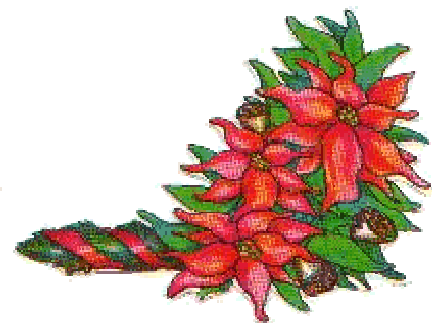
**DE SPECIALE 2011 TRY-OUT PRIJS VOOR DE WEKEN IN FEBRUARI IS 1102 EURO!!**



**Dank je wel voor je vertrouwen, je klandizie, je steun, voor het plezier dat we samen hebben gehad, voor de lach en de traan, de warme hugs, de interessante gesprekken, dank je wel dat je de weg naar mij hebt gevonden.**

**Ik wens je een in alle opzichten **Licht 2011!****

**Nannet**



*p.s.: een terugblik op een mooi jaar!*