

Chi, Chai & Champagne!

Voor energie, warmte en bruismomenten!



Nieuwsbrief nr. 11 Feestdagen 2011



Voorwoord - In de november en december nieuwsbrieven heb ik altijd veel zin. Al van kinds af aan hebben deze 2 maanden iets magisch voor mij en dat is nooit over gegaan. Hoe niet-magisch de situatie soms ook was (alleen in Nederland zijn en mijn familie overzee, mijn vader en opa die overleden in november en december '06, en onverwacht vorig jaar zonder partner) het idee van de feestdagen lichtte gelukkig altijd mijn hart. Hebben veel mensen een hekel aan dat verplichte 'leuk-doen & kopen', ik geniet van het versieren van mijn huis, de donkere namiddagen met thee en kaarsjes, de eerste vogeltjes aan mijn mezenbollen in de tuin en de vrolijke etalages in de stad. Deze laatste nieuwsbrief van 2011 draagt hopelijk een steentje bij aan (ver-) lichte feestdagen voor jou. Ik hoop je op een van de events te zien, maar kom ook graag eens jouw kant op als je te ver weg woont! ENJOY!!

De Feestkalender

Naast deze nieuwsbrief ontvang je de Chi, Chai & Champagne feestkalender. Daarop staan alle activiteiten tot het einde van het jaar (staat er een 'B' dan is dat locatie Badhoevedorp)!

Bijvoorbeeld reiki op afstand op 25/11 en 21/12 van 20.00-20.30 uur. Vanuit mijn plek stuur ik je de liefdevolle en universele levensenergie die het zelfgenezend vermogen van jouw lichaam activeert. Wil je meer over reiki weten, stuur me dan een mailtje. Alles wat je voor deze twee data hoeft te doen is een half uur je terugtrekken op een rustige plek, je ogen te sluiten en de energie te ontvangen. Laat me weten dat je 'erbij' bent via e-mail. Ik stuur je op de dag zelf een bevestigingsbericht. Geef eventueel door waar je pijnplek (lichamelijk, geestelijk, emotioneel) zich bevindt. Reiki op afstand is gratis.

Wil je een reikibehandeling in mijn praktijk dan kost een half uur 30 euro en een heel uur 60 euro. Een 10-strippenkaart kost respectievelijk 275 en 550 euro. Hierbij ontvang je tevens een boekje over de reikileer en een rustgevende CD met reiki muziek.

Happy
Holidays!



Koffieochtendje



Op 23/11 en 7/12 houd ik een gezellig koffieochtendje. De eerste van dit seizoen was een succes! Het ochtendje duurt van 09.30-11.30 uur en je bent van harte welkom ergens in die tijd binnen te wandelen – eventueel met boeken, kleren of accessoires die je wilt ruilen of verkopen of gewoon wilt wegdoen. Heb je diensten aan te bieden dan kun je je flyers neerleggen en heb je gewoon alleen maar zin om een kopje Chai thee of koffie te halen en bij te kletsen met gezellige mensen: WELKOM!! Dit is ook een moment om je even (gratis) te wegen en de lichtheid van je lijf te meten. Tevens de mogelijkheid om allerlei Lichter leven spulletjes te kopen zoals een Pilatesbal en Yogi (o.a.Chai) thee. Het koffie ochtendje is gratis.

* * * * *

Bijnier uitputting

Ik kreeg veel reacties op het stukje dat ik een paar weken geleden in het December Offensief plaatste en hierbij nog

eens:http://kruiden.hetbewustepad.nl/index.php?pag_id=63.

Ik heb een stressmanagementcoach ontmoet die bereid is een workshop over het vermijden van chronische stress te geven. Laat me even weten of je daar belangstelling voor zou hebben. De workshop zal een dag duren, in Badhoevedorp plaatsvinden en 125 euro kosten.

Websites voor échte feestdagen

100-en koekjesrecepten : www.christmas-cookies.com

5 manieren van Oprah om niet ten onder te gaan in de feestdagen drukte :

<http://www.oprah.com/spirit/Holiday-Stress-Tips-and-Tricks-Luminari-Guide>

Geen uitleg nodig : www.fabulousafter40.com

Hoe blijf je in shape tijdens het shoppen en op feestjes (welk alcoholische drankje heeft de minste kcal.?

Champagne! ☺): <http://www.aol.com/video/staying-slim-during-the-holidays/225028123/>

10 tips voor een workout op kantoor:

<http://www.mayoclinic.com/health/office-exercise/SM00115>

‘Pondjes er af’ workout!

Vorige maand startten wij het December Offensief. Doel: de feestdagen lichter in hoofd en lijf tegemoet treden. Velen hebben de afgelopen weken de tussentijdse e-mails ontvangen. Samengevat gaat het hier om: maak van de feestdagen vooral ook een feest voor je lijf. Vergiftig het niet met rommel waar jij de herkomst niet van weet of waarvan je niet weet wat de ingrediënten zijn. Je arme lijf blaast op, wordt dik, winderig en futloos en wie krijgt de schuld? Trakteer je body deze weken met veel uitjes in de natuur. Maak je spieren sterk. Neem een strippenkaart voor yoga, BodyBalance, Pilates of een andere sport en plan vanaf vandaag een paar uurtjes per week voor energie tanken. Iedereen in je omgeving heeft daar baat bij, want je wordt een veel blijer mens!

Tussen kerst en oudjaar– 27-30/12 -houd ik in Badhoevedorp vier ochtenden **‘pondjes er af’ workouts!** Deze kosten 7 euro per keer, van 09.15 - 10.15 uur en gaan door met een minimum aantal deelnemers van 5. Geef je uiterlijk 15 december hiervoor op. Dan kan ik de zaalruimte vast gaan leggen. **Doe mee, doe mee,** dan blijft er niets van het overvloedige eten aankoeken!



Sing-A-Long!

Let it Snow!

<http://www.youtube.com/watch?v=p87qLDgj4dk&feature=related>

Oh, Holy Night

http://www.youtube.com/watch?v=jdLc81xS1_0

Het Paard van Sinterklaas

http://www.youtube.com/watch?v=_Kd2EKrMzv8

Scenes uit The Holiday & een prachtige song: Breathe me:

http://www.youtube.com/watch?v=_Kd2EKrMzv8





12 december Christmas fitwalk

Vaste traditie sinds jaren: de kerst fitwalk door Badhoevedorp! Langs verlichte huizen en door versierde straten om na een uurtje neer te strijken bij de vuurkorf in de achtertuin. Ook dit jaar staan dochter Roos, zoon Rick en hun vrienden klaar om de waxinelichtjes te ontsteken, muziek aan te zetten, choco en glühwein te verwarmen en de dekens op de tuinstoelen te leggen. **Komt allen tezamen!** Bijdrage: 5 euro.



17 december Verjaardag workout!

Zaterdagochtend 17 december vier ik mijn verjaardagsfeestje met een vrolijke gratis Nan Chi workout in Badhoevedorp! Tijd: van 09.30-11 uur. Geef je uiterlijk 10 december op, vol is vol!



Dank je wel voor je belangstelling, vertrouwen, klandizie
en inspiratie. Ik wens je fijne, lichte feestdagen!

Nannet

www.nannet.net – nannet@ennuecht.nl

