

Dit is wat ik jou wens voor dit gloednieuwe jaar: goede ener-Chi, de rust van Chai thee en veel Champagne – bubbel momenten!

Na een paar weken van bezinning en naar binnen keren heb ik mijn **ei** gelegd en ik maak je er in deze Nieuws e-mail graag deelgenoot van.

Allereerst de agenda voor deze maand:

- 18 januari stuur ik reiki op afstand (gratis), van 20-20.30 uur. Laat me weten als je “erbij” wilt zijn.
- 19 januari geef ik een avond workshop in de bibliotheek van Oldenzaal. Onderwerp: Spiritueel Afvallen. Entreprijs: € 8,50. Meld je via een mailtje aan mij aan.
- 20 januari geef ik een gratis Nan Chi les bij HealthCity Badhoevedorp, van 18-19 uur. Laat me via een mailtje weten als je erbij wilt zijn.
- Pilates retreat In Domburg – Van zondag 22 tot en met vrijdag 27 januari strijk ik met mijn Pilates ballen, groot en klein, neer in Badhotel Domburg voor 6 dagen Lichter Leven! Er zijn nog 5 plaatsen vrij en de prijs voor deze retreat is € 599.- op basis van een 2-persoonskamer. Alle informatie vind je [hier](#).
- 29 januari een Winter Fitwalk in het Amsterdamse Bos van 09.30 – 11 uur en vrijwillig aansluitend opwarmen met een drankje. € 5.- Ik lees graag of je erbij bent!

Dan het ei:

Februari wordt een spannende maand waarin een heel nieuw concept tot leven gebracht zal worden! Samen met wellness organisatie Puur & Kuur heb ik alle retreats voor 2012 ingepland en weet ik wanneer ik wel en wanneer ik niet ‘thuis’ ben.

Ik ga weer met regelmaat Nan Chi lessen geven, reiki avonden organiseren en tweewekelijkse koffieochtendjes houden. Ik heb de energie van al die (waaronder jij!) “toffe wijven” (en handvol zéér toffe kerels!!) gewoon heel erg gemist – daar ben ik de afgelopen weken toen de koffieochtendjes en Pondje Eraf workouts voorzichtig startten wel achter gekomen.

*Ook geïnteresseerden die verder weg wonen kunnen vanaf maart mee doen: elk kwartaal organiseer ik een Lichter Leven terugkomdag. De eerste zal samenvallen met het uitkomen van mijn nieuwe boek **Praktijkgids voor een lichter hoofd, lijf en leven** en speciale gast die dag zal een van mijn favoriete spirituele leermeesters zijn: **Divyael**.*

Dit alles zal vanaf 1 maart geuit worden. Tot die tijd ben ik op maandag-, woensdag- en vrijdagochtend in de praktijk en kun je komen wegen (€ 5.-), je Lichter Leven spulletjes kopen (Pilatesbal, reiki- en afslankboeken, Yogithee, Eat Natural repen en Aspen Spices winterkruidenmix) en een reikibehandeling of consult reserveren (30.- voor een half uur - € 60,- voor max. 1,5 uur).

Op Lichter Lijf gebied heb ik mijn draai als gewichtsconsulent en bewegingscoach wel gevonden – op Lichter hoofd gebied kon er naast reiki therapeut nog iets bij: vanaf 1 februari ben ik stress counselor in opleiding. Zelfontwikkeling is voor mij ook de sleutel naar geluk!

Vanaf 1 maart heet de nieuwsbrief geen nieuwsbrief meer, maar wordt het een heus ‘e-zine’.

Ik stel het enorm op prijs als je me antwoord wilt sturen op deze vragen:

- Wil je het e-zine gaan ontvangen (gratis en via e-mail)?
- Welke onderwerpen zie je in het e-zine graag?
- Overweeg je (weer) lid te worden als ik les ga geven?

Wil je elke dag iets van me lezen (Oké, oké, er zijn grenzen, ik wéét het! ☺) kom dan op twitter en volg [Lichter_leven](#). Elke dag een lichter hoofd, lijf of leven tip waaronder vandaag bv. deze twee:

Even tijd voor een lichter hoofd? Lean back & geniet: <http://www.youtube.com/watch?v=d9NF2edxy-M>

Even tijd voor een lichter lijf (6 min.!) - zittend achter je bureau:

<http://www.youtube.com/watch?v=Lnd9IcmlbRo>. Je voelt je héérlijk!

Hartelijke groeten,

