

# Licht op je leven

Nieuwsbrief Januari 2012

*Ik mag in schoonheid lopen...*

*Ik mag in schoonheid lopen  
De hele dag mag ik in schoonheid lopen  
Ik mag lopen door de terugkerende seizoenen  
Ik mag over het pad lopen dat gemarkeerd is met stuifmeel  
Ik mag lopen terwijl de sprinkhanen rond mijn voeten dansen  
Ik mag door het bedauwde gras lopen  
Ik mag in schoonheid lopen  
Ik mag lopen met schoonheid voor me  
Ik mag lopen met schoonheid achter me  
Ik mag lopen met schoonheid boven me  
Ik mag lopen met schoonheid onder me  
Ik mag lopen terwijl overal om mij heen schoonheid is  
Ik mag op mijn oude dag, levend, wandelen over een pad vol schoonheid  
Ik mag op mijn oude dag, opnieuw levend, wandelen over een pad vol schoonheid  
Het eindigt in schoonheid  
Het eindigt in schoonheid*

GEBED VAN DE NAVAJO INDIANEN

Lieve nieuwsbrieflezers,

Het nieuwe jaar is net begonnen, ik hoop dat jullie allemaal fijne dagen hebben gehad en dat het nieuwe jaar goed is gestart.

Voor mij is het in ieder geval goed begonnen: allerlei nieuwe uitdagingen liggen klaar om ontdekt te worden.

## **Wandelcoaching**

Met ingang van 17 januari a.s. ben ik verbonden aan het Care for Women Center, dat op die dag de deuren in Amersfoort opent. Ik zal daar als wandelcoach stiltewandelingen, powerwalks en individuele wandelcoaching gaan verzorgen. Heerlijk, want wandelen is goed voor een mens. Door te wandelen verdeel je je energie over je hele lichaam. Daardoor wordt je hoofd leeg en kun je je zorgen (even) achter je laten.

De komende maanden zullen er in mijn eigen praktijk ook verschillende, aardende wandelingen georganiseerd worden, de eerste op zondag, 29

januari a.s. van 10.00 uur tot 11.30 uur. Meer lees je hieronder in de agenda.

## **Kindermassage**

Afgelopen jaar heb ik samen met mijn dochter, Roos, de opleiding Kindermasseur gevolgd. Zoals jullie wel weten, heb ik veel massage-ervaring, maar kindermassage is een aparte tak van sport. Fijn om te geven en fijn om te ontvangen.



Naast individuele massages aan kinderen van verschillende leeftijden, organiseren Roos en ik samen workshops voor ouders, de eerste is op 31 maart a.s. en voor ouders en kinderen, de eerste daarvan is op 28 april a.s.

