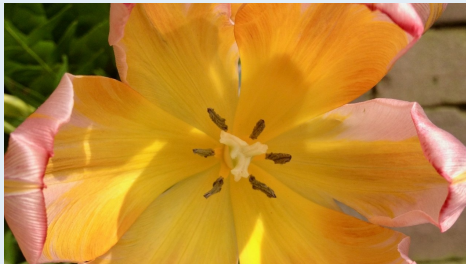


Spontaan mededogend



Als ik per toeval naast een kleine Tibettaanse vrouw loop, zie ik dat ze met beide handen een duif vasthoudt. Ze maakt een gebaar dat de duif niet goed kan vliegen. Ik pas mijn pas aan en loop gelijk met haar op, open naar wat kan gebeuren. Ze maakt een eet- en geldgebaar. Meer mensen bedelen hier in Kathmandu, Nepal, dus ik denk dat ze geld aan mij vraagt voor eten. Ik pak 100 roepie uit mijn zak. Dan maakt ze een gebaar in de richting van waarin wij lopen.....**lees hier verder.**



Agenda Voorjaar

- Mrt 14 **Yogaworkshop** - Yin Yoga & Yoga Nidra Almen, nabij Zutphen
- Mrt 20-23 **Wonen bij jezelf in stilte** - kloosterretraite Huissen
- Apr 18 **Yogaworkshop** - Zonnegroet & Ontspanning Zutphen
- Mei 22-25 **Naar de stilte van je hart** - kloosterretraite Huissen
- Juni 13 **Yogaworkshop** - Gentle Yoga & Yoga Nidra Almen, nabij Zutphen
- Juli 13-17 **Zomerretraite Ademruimte** - info op website volgt. Interesse? Geef je emailadres aan me door en ik houd je op de hoogte.



Wonen bij jezelf in stilte

Je hebt misschien al eens ervaren hoe verrijkend een retraite is en je wilt een stap verder. Nog dieper in de stilte afdalen en zo nog dichter bij jezelf raken.

Deze retraite biedt een innerlijke weg van verzoening: van wegdrukken en negeren (van gevoelens, gedachten, de staat van het lichaam) naar beamen en aanvaarden. Het zal je helpen mee te geven in dat wat zich wil ontfouwen. Voor je het weet laat wat jij vasthoudt, jou los. Een nieuw perspectief opent zich als een ontluikende roos.

Kom ontdekken wat daar op je ligt te wachten: jouw essentie die zich in liefde en mededogen wil ontplooien.

Reserveer tijdig je plek in deze verdiepende en heerlijke retraite in klooster Huissen.

"Joyce heeft mij tijdens coaching geleerd hoe ik kan aarden, uit mijn hoofd kan stappen, de aandacht kan richten op mijn gevoel en aandacht kan hebben voor mijn lijf. Met oefeningen in creatieve expressie en lichaamswerk hebben we aandacht besteed aan 'stilte en inbedding'.

Hierdoor heb ik mij uiteindelijk kunnen verbinden met mijn diepste kern, mijn ware zelf. Daar zit al mijn kracht, licht en liefde. Vanuit deze diepere laag is mijn ziel heropend en kan ik zijn wie ik ten diepste ben." Saskia bij evaluatie van coachtraject

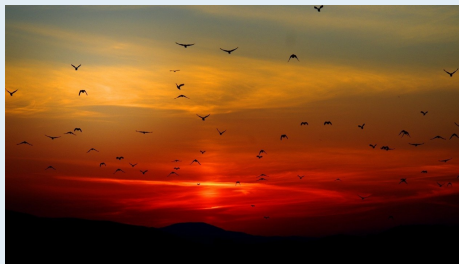


Compassie overmeestert je

Compassie is meer dan een gevoel, het is onze status quo. Je besluit niet als individu, het overmeestert je. Je wordt er gedachteloos in meegezogen. Pas in tweede instantie stem je er bewust mee in, of onttrek je je moedwillig eraan. Het is aan jou om te reageren, en aan niemand anders.

Frits de Lange

Tekening deelnemer retraite 'Naar de stilte van je hart'



Yoga Nidra opname

Yoga Nidra is een bijzonder diepte-ontspanning die je doet met behulp van een begeleider. Voor ieder die dit thuis wil ervaren, kan nu uit de voeten met mijn geluidsopname van een Yoga Nidra-sessie. Kosten € 9,95. Interesse? Stuur mij een email en ik stuur je een tikkie. Na betaling ontvang je de opname in je mailbox.

"Het is een hele mooie opname. Fijn om ook jouw stem weer te horen, dat brengt me dan toch beetje terug in de retraite. En ik vind de herhalingen heel mooi. Ik ken wel mindfulness en hypno enzo, maar daarin wordt alles meer ingeleid. Hier is het gewoon 'een beeld' en dan 'een ander beeld', vind dat wel prettig, weinig opsmuk." Review over YN-opname.

"Jouw bezielde manier van meelopen met mij afgelopen jaar was heel heilzaam en helpend. Je warme en betrokken manier van luisteren en meedenken brachten me verder. Mooi om te leren hoe je lijf je vertelt wat je nodig hebt, terwijl ik zo gauw geneigd ben het in mijn denken te zoeken. Door de verschillende werkvormen leerde ik meer en meer te vertrouwen op wat er in mij al is." Janneke bij evaluatie van coachtraject

"Mijn mentale onrust werd minder en minder. Het lichaamswerk, de meditatie en creativiteit deden me erg goed. Ik vond de rust en openheid om gewoon hier te zijn. Dankjewel Joyce" deelnemer retraite.

PERSOONLIJK - CONTEMPLATIEF - PRAKTISCH

Ja, vanaf nu wil ik deze nieuwsbrief graag ontvangen (4x/jaar)

Ben je geestelijk verzorger, voorganger, kerkelijk werker of heb je te maken met zingeving in je werk met anderen, meld je dan aan voor de aparte nieuwsbrief. Je blijft dan op de hoogte van mijn activiteiten (3x/jaar)



Website



Facebook



LinkedIn



YouTube



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@joycelakwijk.nl toe aan uw adresboek.



Laposta

