

IN DEZE EDITIE: LOSLATEN

PAG. 1

Herfstvakantie, kerstvakantie

PAG. 2

Verandering kwartaalbetalingen. Om zo eerlijk mogelijk de betalingen te verspreiden.

Intensive

PAG. 3

Zoals gewoonlijk een overpeinzing om mee te nemen. In deze nieuwsbrief gaat het deze keer over – hoe kan het ook anders- over de herfst. Hoe deze jaargetijde ons uitnodigt los te laten



Het omgekeerde
van loslaten is
vastklampen en
isoleren.

HERFSTVAKANTIE 21 T/M 27 OKTOBER

Komende week is het herfstvakantie. Er is dan geen les.

De eerste les is weer dinsdag 29 oktober.

De kerstvakantie begint op 21 december t/m 5 januari. De eerste les is dan op 7 januari

Om niet langer 'in control' te zijn is er de bereidheid nodig een nieuwe weg voor jezelf en je hoofd te maken. Dat vraagt tijd, en geduld.



VERANDERING KWARTAALBETALINGEN

Nu de kwartaalbetalingen zijn ingesleten, wordt het tijd de betalingen aan te passen aan de hoeveelheid lessen per kwartaal. Daarnaast is er een minimale verhoging van het lesgeld.

Deze kwartaalbetalingen gaan voortaan als volgt

Kwartaal I	<i>Jan-feb-maart</i>	€95 ipv €88
Kwartaal II	<i>April-mei-juni</i>	€95
Kwartaal III	<i>Juli-aug-sept</i>	€75
Kwartaal IV	<i>Okt-nov-dec</i>	€95

Voor vragen en/of opmerkingen kun je altijd contact met me opnemen.



NIEUWE INTENSIVE

Na een hectische tijd wordt het weer tijd voor een intensive. Ik moet nog even checken of het kan, maar de voorlopige datum is zondag 15 februari van 10 tot 14 uur.

Een intensive is een vier uur durende les, waar nog meer de tijd wordt genomen voor de oefeningen Het effect is daardoor dieper en langer doorwerkend.

Er komt nog meer informatie maar als je wilt en kunt laat het me alvast weten!



Laat los.

Kom even los van
alles.

Relativeer.

In de natuur is er de continue cyclus waarin groei wordt afgewisseld met afbraak en verstilling. De cyclus is ook in onszelf. We kunnen groeien door regelmatig los te laten wat we niet meer nodig hebben. Stil te staan om te bepalen waar we nu staan. Waar we heen willen. Wat daar voor nodig is.

Daarin worden we afgeleid door de prikkels van alledag. Niet vreemd dat ons brein overuren maakt om alle input te verwerken. We piekeren, maken ons zorgen.

Dus: laat los -net als de natuur- Kom even los van alles. Relativeer: Waar doe je het voor? Is het zo belangrijk?

Mijn advies: Neem de tijd om herfstwandelingen te maken. Voel de wind in je gezicht. Het geknisper van blaadjes. Laat alle gedachten achter je.

En op de mat: ga gewoon eens liggen. Onderzoek wat je bezig houdt. Kijk naar je gedachten en gevoelens. Voel je eigen aanwezigheid. Besef dat je nu leeft. En laat je zelf daarin gewoon gáán. Het komt goed!

Nicole 

