



Lieve {{voornaam}},

Het is alweer een paar maanden geleden dat jullie wat van mij gehoord hebben via de Mindful Miracle Moments nieuwsbrief. Ik was de afgelopen maanden redelijk naar binnen gekeerd en het voelt eigenlijk alsof ik in een soort winterslaap geweest ben. Ik voelde al een tijdje dat het niet meer stroomde en er was ook wat weerstand en dat voelde voor mij als een soort signaal dat ik niet met de juiste dingen bezig was. Herken jij dat? Het gevoel van weerstand en niet in een flow zijn? Even vastzitten en niet vooruit komen is even ook helemaal okay. Tijdens de mindfulness meditatie benoemen we dit ook wel, er letterlijk mee zitten. En dat is okay.

Ik zag dit als een aangewezen moment om mijn blik naar binnen te keren en in de yin stand te gaan. De eigenschappen van yin zijn; rust, langzaam, introvert, vertraging. Ik heb wat zaken losgelaten en er kwam gelijk een bepaalde rust over mij heen. In de weerstand zitten werkt alleen maar tegendraads en kost heel veel energie.

Nu de natuur weer aan het groeien en bloeien is merk ik dat bij mezelf ook. Wij zijn ook zo nauw verbonden met de natuur, dat het niet anders kan dat we meegaan in de cyclus van groei en nieuwe dingen willen aanpakken.

Daarom wil ik met trots aankondigen dat ik een Mindful webshop heb geopend en deze wil ik graag hier met jullie delen. De winkel is nog klein, maar de bedoeling is dat het assortiment vanaf volgende maand wordt aangevuld met nog meer kristallen, klankschalen, meditatie kussens en yoga spullen. Neem even alvast een kijkje [hier](#) (of via de knop onderaan deze mail).

Het Mindful Miracle Moments Mindfulness programma:

vanaf 5 september start er weer een 8 weekse MBSR training. Elke dinsdag vanaf 19:00 - 21:00 (uitloop naar 21:30). Inschrijvingen zijn vanaf april geopend. De groeps grootte is min 6 en max 10 personen.

Iedere laatste donderdag van de maand zijn er de mediatie avonden. Wees welkom om een keer aan te sluiten. We starten om 19:00 uur tot 20:15.

[Mindful shopping](#)

[Meld je hier aan voor de training / meditatieavond](#)

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen e-mails meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@mindfulmiraclemoments.nl toe aan uw adresboek.

