



Nieuwsbrief Maart 2019

Lieve allemaal,

Voor de kinderen is de vakantie begonnen, de zon is weer tevoorschijn gekomen en hopelijk hebben jullie er net zoveel energie van gekregen als ik!

Mijn praktijk aanbod is uitgebreid met o.a. ouder-kind mindfulness, de edelstencilcursus voor kinderen en edelstenen avond voor volwassenen.

Wat een positieve reacties heb ik gehad van de kinderen en ouders!

### **Edelstenencursus voor kinderen**

Bij deze cursus leren kinderen van 7 t/m 9 jaar alles wat ze willen weten over edelstenen. Met een eigen map en steen kunnen ze zich alle informatie eigen maken.

De eerste reeks van 2019 zit er alweer op. De volgende zullen starten op:

Westervoort

- woensdag: 13 maart t/m 17 april 13.00 uur - 14.00 uur **VOL**
- woensdag: 15 mei t/m 19 juni 13.00 uur - 14.00 uur
- vrijdag: 17 mei t/m 21 juni (tijd volgt)

Bemmel

- maandag: 18 maart t/m 6 mei 15.30 uur - 16.30 uur
- maandag: 13 mei t/m 17 juni 15.30 uur - 16.30 uur

Meer informatie vinden jullie op mijn website.

### **Edelstenen avond voor volwassenen**

Ook voor jou is er een avond waarin ik:

- uitleg geef over edelstenen
- vertel hoe je je kinderen kunt helpen en begeleiden met edelstenen
- een geleide meditatie geef
- je een edelsteen meegeef die perfect bij je past

Op dinsdag 26 maart om 19.30 uur. Kosten zijn €15,- p.p.

### **Ouder-Kind Mindfulness**

De eerste ouder-kind les heb ik een aantal weken terug mogen geven en het was een feestje!

Met tips voor kinderen én ouders kan je ook thuis rust momenten creëren. In de les zitten elementen van yoga, meditatie, krachtklas en edelstenen verwerkt.

Woensdagmiddag 20 maart staat de volgende gepland. Kosten zijn €15,- per tweetal.

## Krachtklas

Merk je dat je kind niet lekker in zijn of haar vel zit? Frustraties ervaart en moeite heeft op school?

Tijdens KrachtKlas leren kinderen omgaan met hooggevoeligheid, verwachtingen en prikkels. Met als kerndoel: voelen dat je goed bent zoals je bent!

Vandaag (1 maart) start de eerste groep in Bemmelen en op 27 maart start er weer een groep in Westervoort.

## Meditatie voor jou

Een paar uurtjes ontspannen en helemaal tot rust komen.

Tijdens de meditatie ochtend of avond zal ik geleide meditaties geven, tips, ademhalingsoefeningen en inzichten.

De eerstvolgende avond is op dinsdag 19 maart.

Kosten:

€15,- voor 1,5 à 2 uur of

€50,- voor een meditatietaal: 4 meditatie avonden, met gratis link naar geleide meditaties.



Binnenkort zal ik ook meditaties geven in Elst (GLD) en Bemmelen!

## Agenda

**27 februari** - Meditatie avond met etherische oliën.

**1 maart** - Start KrachtKlas in Bemmelen

**6 - 12 maart** - voorjaarsvakantie

**13 maart** - Start edelstenen cursus voor kinderen in Westervoort

**18 maart** - Start edelstenen cursus voor kinderen in Bemmelen

**19 maart** - Meditatie avond

**20 maart** - Ouder-Kind Mindfulness

**26 maart** - Edelstenen avond voor volwassenen

**27 maart** - Start KrachtKlas in Westervoort

**3 april** - Meditatie ochtend

**6 april** - Ik sta op de beurs 'Lichaamswijsheid in 1 dag' in Duiven (Fuitstraat 50). Hopelijk zie ik jullie daar!

**10 april** - Meditatie avond

**27 april t/m 5 mei** Meivakantie

**12 mei** - Hapinez Festival, ik zal hier namens ZoMa Opleidingen behandelingen gaan geven, kom je ook langs?

**13 mei** - Start Edelstenen cursus voor kinderen in Bemmelen.

**15 en 17 mei** - Start Edelstenen cursus voor kinderen in Westervoort

**21 mei** - Informatie avond voor ouders over hooggevoelige kinderen

**2 juni** - Open dag ZoMa Holistisch Centrum; zet deze datum vast in je agenda en kom al onze praktijken bekijken.

### **Verder bij Praktijk Sarina...**

- Holistische Therapie
- Reiki behandelingen
- (Familie)opstellingen
- Bijles; voor de basisschool en middelbare school
- Kinderyoga (met Gelrepas toegankelijk)
- Kindercoaching
- Workshops via Sjors Sportief [www.sjorssportief.nl](http://www.sjorssportief.nl)
- Binnenkort: informatie avond voor ouders over hooggevoeligheid en faalangst.

### **Vakantie**

Carnaval: de praktijk zal gesloten zijn van 6 maart t/m 12 maart 2019 en zal iets afwijken van de schoolvakantie.

Mei: alleen de tweede week van de schoolvakantie is de praktijk gesloten. Dit is van 27 april t/m 5 mei.

Meer informatie over al deze activiteiten vind je op [www.praktijksarina.nl](http://www.praktijksarina.nl)

Mocht je geen nieuwsbrief van Praktijk Sarina meer willen ontvangen, laat mij dat even weten door een mailtje terug te sturen.

Geniet van de vakantie!

Vanuit liefde, licht en warmte,  
Laura

