



Nieuwsbrief Augustus 2019

Lieve allemaal,

Hopelijk hebben jullie een hele fijne zomer gehad!

De vakantie is voor de meeste van ons weer voorbij en voor de kinderen is de start van een nieuw schooljaar in zicht! Spannend maar ook wel weer fijn om te starten, toch?

Morgen is het volle maan en de energie is misschien niet iets waar jij je mee bezig houdt, maar het is wel voelbaar. De energie is zowel zacht als krachtig en nodigt ons uit om lief te zijn voor onszelf. Vooral omdat er oude (pijn)stukken naar boven kunnen komen bij het oppakken van het 'gewone' ritme.

Je mag er naar kijken en het helen, maar je mag het ook laten zoals het is. Wees lief voor jezelf en voel gelijk het herstel van zachtheid, eenheid en harmonie in jezelf, je gezin en je thuis.

Vind je het fijn om wat steun te ontvangen (want dat is ook lief zijn voor jezelf!), dan ben je van harte welkom bij de volgende avonden:

### **Healing avond**

Ik sla de handen ineen met mijn collega's van het Holistisch Centrum. Samen gaan we één keer in de maand een healing avond organiseren.

Helemaal gratis!

Je krijgt een korte behandeling, mooie inzichten en adviezen om weer even bij jezelf te komen, een bevestiging te krijgen of een duwtje in de goede richting.

Je zult o.a. kennis maken met reiki, meditatie, cranio sacraal therapie en inzichtkaarten.

De eerste avond zal zijn op *woensdag 9 oktober van 19.30 uur tot 21.30 uur*. Aanmelden is wel verplicht en kan door een mailtje te sturen.



### **Meditatie avond en meditatie ochtend**

Het blijft fijn, een moment voor jezelf.

Op een avond of ochtend waar er niets van je verwacht wordt.

Ik nodig je uit om te komen ontspannen en helemaal tot rust te komen.

De avonden zijn van 19.30 uur tot ongeveer 21.15 uur

De ochtenden zijn van 10.00 uur tot ongeveer 11.45 uur

Kosten:

€15,- voor 1,5 à 2 uur of

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

### **Bijeenkomst: Omgaan met hooggevoelige kinderen**

Door als ouder van een hooggevoelig kind samen te komen met andere ouders kunnen we ons lichter voelen. Je komt er namelijk achter dat je het al supergoed doet!

Je ontvangt tips, oefeningen, bevestiging en meer vertrouwen.

Ook is er alle ruimte om vragen te stellen ervaringen uit te wisselen.

Lijkt het je fijn om eens samen te komen? En om tips te krijgen over o.a. het contact met de school en leerkracht?

Dan ben je van harte welkom op *4 september van 19.15 uur tot 21.00 uur*.

Kosten: €12,50 inclusief thee/koffie/snack, een hand out en een link naar mijn geleide meditaties.

### **KrachtKlas NIEUW!**

Ook KrachtKlas, de faalangstreductie training voor kinderen, is in een nieuw jasje gestoken.

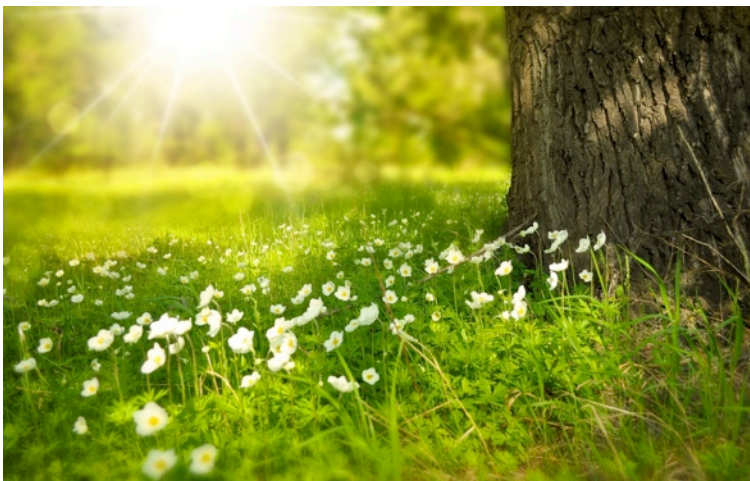
De vraag naar begeleiding voor jonge (hooggevoelige) kinderen is namelijk flink toegenomen.

Daarom heb ik een extra KrachtKlas in het leven geroepen:

KrachtKlas voor kinderen van 6 t/m 9 jaar

KrachtKlas voor kinderen van 9 t/m 12 jaar

Deze training is bedoeld voor kinderen die o.a. :



- een laag zelfbeeld hebben
- vaak overprikkeld zijn
- angstig zijn
- emoties (van zichzelf of anderen) intenser ervaren of overnemen
- negatieve of paniekgedachten hebben
- moeite hebben met veranderingen
- snel moe zijn en moeite hebben met slapen
- sneller last hebben van hoofdpijn, spanning en stress

Meer informatie en recensies lees je op [www.praktijksarina.nl/krachtklas](http://www.praktijksarina.nl/krachtklas)

## **Sjors Sportief**

Komend schooljaar zullen er weer (gratis) workshops plaatsvinden! Dit schooljaar kunnen kinderen zich aanmelden voor 'Edelstenen voor kinderen' en 'KrachtKlas introductieles'.

Ik ben te vinden in de boekjes van gemeente Zevenaar, Westervoort, Lingewaard en Duiven.

## **Agenda**

**21 augustus** - Meditatie avond

**27 augustus** - Meditatie ochtend

**4 september** - Bijeenkomst: Hooggevoelige kinderen

**11 september** - Meditatie ochtend

**24 september** - Meditatie avond

**9 oktober** - Healing avond

## **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)
- Bijeenkomsten voor ouders: Omgaan met hooggevoelige kinderen

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.

Vanuit liefde, licht en warmte,  
Laura