

# Nieuwsbrief ZonneZieltjes & Zon voor de Ziel

Voorjaar 2018



*'Spring Flowers in the Light of Sun'*

Hallo volgers, vrienden en cliënten. Er staat weer een nieuwsbrief op jouw scherm vol nieuwe activiteiten, plannen en inspiratie. Terwijl het lentezonnetje naar binnen schijnt, schrijf ik deze brief met een pot thee binnen handbereik. Verlangend naar de lente, naar **groei**, naar **bloei**. Zaadjes planten voor een vruchtbaar jaar. Verlangen jullie ook zo naar de lente? We worden al flink verwend met prachtige zonnige dagen die de snijdende kou doen verzachten.

Wat zijn jouw plannen, welke zaadjes ga jij planten? Na een periode van inkeer, stilte en terugkomen bij jezelf, is het nu tijd om je ruimte in te gaan nemen. **Waar wil jij in groeien?** Laatst sprak ik iemand die mij iets waardevols meegaf, wat zij ook weer van iemand heeft geleerd: *'Het gaat er niet om snel groot te worden, je mag je eerst verder ontwikkelen op jouw gebied. Jouw talenten gebruiken en de beste worden. Pas dan komt de tijd om groter te groeien'*. Eigenlijk is het net als een zaadje dat je plant in de grond, het zaadje heeft zonlicht en water nodig om uiteindelijk uit te groeien tot een prachtige bloem. Ik vond dit een mooie les voor mijn praktijk op dit moment. Ik voel en weet dat ZonneZieltjes groter gaat worden. Maar eerst mag ik mij verder ontwikkelen en specialiseren. Stap voor stap, niet te snel willen...



Ik begin echt een beetje opnieuw, na een scheiding en verhuizing ga ik mijn bedrijf ook in mijn huidige woonplaats **Werkendam** opbouwen.

En dat is spannend, maar zo leuk om te doen! Netwerken, nieuwe mensen ontmoeten en promoten. In Papendrecht had ik een goedlopende praktijk aan huis. Om mijn klantenkring daar tegemoet te komen, ga ik een aantal dagen per maand een **ruimte huren**. Vanaf 6 maart 2018 ben ik beschikbaar voor massages en Bars sessies in de fotostudio van Kinderkoppies. Adres: Westeind 83.

Voel je welkom en maak een afspraak\*. Eind maart/begin april zal ik ook een ruimte gaan huren in Werkendam en er zijn plannen om eind april ook in Vuren te gaan huren. Zo maak ik het makkelijker voor jullie om mij te bezoeken☺

\*In maart ben ik deze dagen beschikbaar in Papendrecht:

- Dinsdag 6 maart vanaf 12:30 – 19:30
- Maandag 12 maart vanaf 14:00 – 21:00
- Donderdag 15 maart vanaf 10:30 – 18:00

Vanavond heb ik mijn eerste klant in Werkendam voor kindermassage. Ik heb er veel zin in om weer aan de slag te gaan, door de verhuizing en alles wat er geregeld moet worden rondom een scheiding heb ik al ruim een maand niet meer gewerkt. In Werkendam kan ik ook **ambulante** werken, ik kom dan naar de klant toe met de massagetafel achterin mijn auto. Ook één van mijn voornemens; vaker autorijden. Ik heb de afgelopen maanden mijn rijangst overwonnen, mede dankzij de **Bars**.

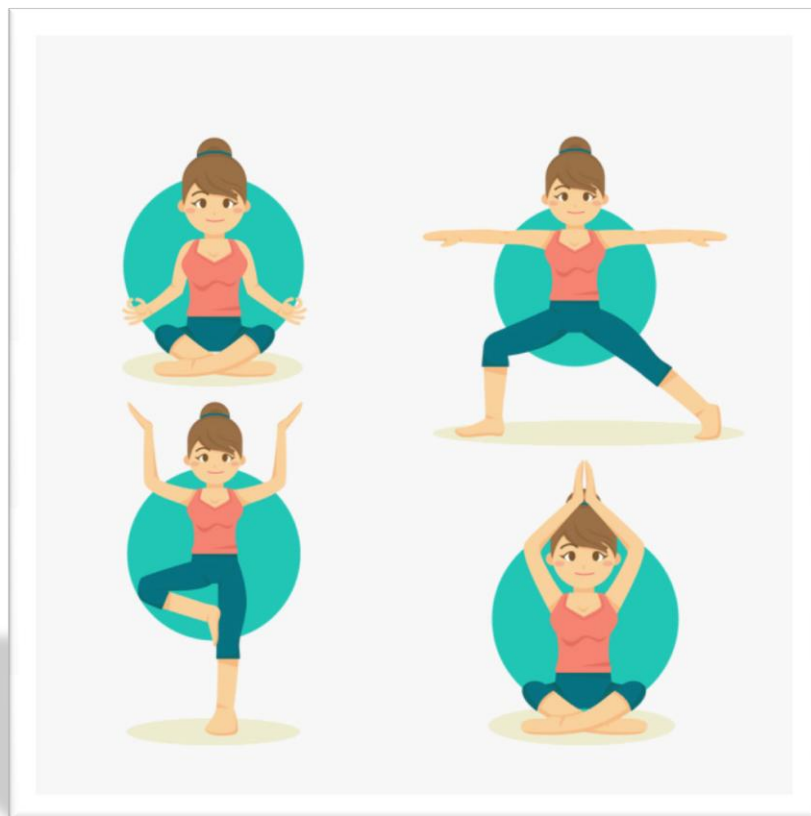
Bars? 'Wat is dat?' hoor ik je denken. Access Bars is een prachtige techniek waarbij ik 32 punten op je hoofd licht aanraak. Al deze punten zijn verbonden met gedachten, emoties en overtuigingen die jij hebt opgeslagen. Door het aanraken van deze punten ervaar je een soort RESET waardoor je vastzittende patronen en overtuigingen, makkelijker los kunt laten. Na de sessie voel je je heerlijk ontspannen en heb je weer **overzicht**. Het is dan ook heel goed voor bijvoorbeeld kinderen met adhd, hooggevoelige en hoogbegaafde kinderen. En volwassenen ervaren de Bars als een behandeling waarna zij in een 'flow' komen. Alles lijkt makkelijker te gaan, je kunt blokkades **loslaten en ontvangen** wat jij nodig hebt.



Zelf heb ik na het ontvangen en het leren van de Bars zoveel mooie dingen op mijn pad gekregen en angsten los kunnen laten, waaronder mijn rijangst. En een cliënte van mij vertelde dat ze een week na de sessie weer de snelweg op durfde, ook zij had rijangst. En zij durft ineens in het openbaar te spreken! Er gebeuren mooie dingen dankzij de Bars. Wil jij het zelf ook eens ervaren? Neem contact op voor een afspraak of vraag vrijblijvend mijn **informatiebrief** aan.

De ontspanningsmassage, kindermassage en mindfulness zijn dus uitgebreid met Bars behandelingen. En er komt nog een nieuwe aanvulling...

Ik ga een cursus **kinderyoga** volgen zodat ik kinderen nog beter kan begeleiden naar ontspanning. Weer een zaadje voor de toekomst. Ik beoefen zelf al jaren yoga en het heeft mij op meerdere vlakken geholpen. Naast dat ik leniger en flexibeler ben geworden, ben ik vooral dichterbij mezelf gekomen. Yoga leert je waar jouw grenzen liggen, ieder lichaam is anders en het is dan ook belangrijk je grenzen op te zoeken, maar er niet overheen te gaan. En naast dat yoga je ontspannen en sterker maakt, leert het je ook beter adem te halen. Een goede **buikademhaling** is essentieel voor een goede gezondheid.



Zweverig is het zeker niet en gelukkig ontdekken steeds meer mensen hoe fijn het is om yoga te beoefenen. En kinderen vinden het geweldig, dit heb ik al mogen ervaren toen ik nog in de kinderopvang werkte. Na een korte workshop kinderyoga gaf ik soms peutoryoga en later ook kinderyoga aan oudere kinderen. Jongens en meisjes, ze deden allemaal enthousiast mee. Ik zal de yoga uiteindelijk aan gaan bieden in de regio Werkendam en in combinatie met mindfulness, onderlinge kindermassage en **ontspanningslessen**. Houdt FB en mijn site in de gaten☺

Zoals je kunt lezen, barst ik weer van de ideeën en plannen. Maar ik schreef aan het begin van de brief al; stap voor stap. Mijn valkuil is dat ik te snel wil, in mijn enthousiasme ga ik er 200% voor en dan word ik vaak weer teruggefloten door mijn lichaam. Ik als **ontspanningscoach** blijf ook zoeken naar de juiste balans, maar deze zoektocht levert wel hele mooie lessen op;)

In maart ga ik mijn plannen uitwerken, ontspanningslessen, meditaties, blogs en **workshops** schrijven. Zo is er ook vraag naar een workshop voor ouders hoe zij hun kind thuis kunnen masseren. Dat komt er zeker aan en ook ga ik ontspanningslessen geven aan volwassenen. Het is nog even puzzelen hoe ik mijn dagen ga indelen en mijn tijd ga verdelen over de verschillende ruimtes. Wil jij op de hoogte blijven, dan raad ik je aan mij te volgen op Facebook: [ZonneZieltjes – Praktijk voor Ontspanning, Massage, Mindfulness en meer](#) of mijn tweede pagina (voorheen Lies Advies) : [Zon voor de Ziel](#).

Op FB vind je informatie over wat ik doe, tips, teksten en inspiratie voor een ontspannen en mindful leven. Of kijk op mijn site [www.zonnezieltjes.nl](http://www.zonnezieltjes.nl) Hier vind je de actuele tarieven en alle mogelijkheden voor volwassenen en kinderen. Wil je graag een **vrijblijvende kennismaking**? Bel 06-81022710 en we kijken wat er mogelijk is. Ik help je graag en werk vanuit mijn



Tenslotte plaats ik nog twee gedichten en extra **inspiratie** voor de liefhebbers. Reacties of vragen n.a.v. deze brief zijn welkom. Delen wordt gewaardeerd.

Warme groet, [Liesbeth van Oord](#).

Zon  
Kom op  
Zet je stralen aan  
Stuur de wolken naar de maan  
Schijn een wak in de wolken  
Schijn een gat in de lucht  
Een straaltje zon op mijn gezicht  
Voel ik met mijn ogen dicht  
Zon  
Kom op  
Zet je stralen aan  
Dan kan ik naast mijn schaduw staan

*\*Bron: Jij bent de liefste*



*Het proces is als een trap  
Trede voor trede te gaan  
Het proces is als een trap  
Zonder één trede over te slaan  
Het proces is als een trap  
Zo nu en dan even stil blijven staan  
Het proces is als een trap  
Innerlijke tocht  
Maar ook samengaan.*

*'Patience has all the time it needs'*

*Alan Lokos*

*'Zoek het bij jezelf, niet bij de ander'*

*'Stap uit je comfortzone'*

*\*Bron: Wanneer het denken zwijgt - Annemarie Raven*