

NIEUWSBRIEF SOPHIA HEALING & READING

Lieve lezer,

Wat leuk dat je de tijd neemt om deze nieuwsbrief te lezen. Het is even geleden dat ik iets persoonlijks schreef, maar het lijkt me fijn om iets met je te delen. Op dit moment zit ik als mens, vrouw, healer/reader in een overgangsfase. Sinds een kleine twee jaar ontvang ik AOW en mag ik zoals er in onze maatschappij tegenaan gekeken wordt met pensioen. Het voelt een beetje raar en nog helemaal niet passend. En toch begin ik in het leven ook steeds meer de eindigheid te voelen. Achteruit kijken wordt langer en vooruitkijken korter. Een bijzondere gewaarwording. Het brengt mij terug naar dat ik rond mijn vijfendertigste me er heel bewust van werd dat de hoeveelheid energie die ik tot mijn beschikking had echt minder was dan toen ik een twintiger was. Het werd belangrijk om echt te voelen waar ik mijn energie aan wilde geven. Een belangrijk thema in mijn persoonlijke groei en ontwikkeling.

Nu ik 68 jaar ben voel ik dat ik opnieuw mag voelen waar ik echt mijn energie aan mag geven. Is er nog iets nieuws wat ik zou willen? Allerlei verlangens en mogelijkheden komen voorbij: etherische oliën, een verdieping in werken met kruiden, creatief bezig zijn, een pup erbij, de keuze is nog niet gemaakt, maar het is duidelijk dat al die dingen van mij vragen dat ik eerst ruimte zal moeten maken.

Daarnaast blijft het mijn verlangen om mijn kennis en vaardigheden te delen. In maart is er nieuwe opleidingsgroep voor Healing en Reading gestart. Een plek om samen ons pad van groei, bewustwording en ontwikkeling te mogen bewandelen. Het is een mooie bijzondere groep vrouwen die meteen met elkaar de diepte in zijn gegaan. Ze openen zich en durven te kijken naar dat wat zich van binnen laat zien. Iedere opleidingsgroep nodigt ook mij als docent uit om naar binnen te keren. Hoe mooi is dat?

Lianne die al vele jaren trouw met mij meeliep in de opleiding moest helaas stoppen. Zij kreeg het niet meer gecombineerd met haar werk, waar ook zij gevraagd werd haar kennis te delen. Yinga een oud studente loopt in deze nieuwe opleidingsgroep mee als vrijwilligster. Ik ben er blij mee, dit geeft haar de kans om te leren en geeft mij ondersteuning in het zorgdragen voor de groep.

Het is ook goed om te voelen wat er in mijn werk mag stoppen. Alle langdurige hulpverlening ben ik aan het stoppen, overdragen en afbouwen. Met pijn in mijn hart, maar ook hier voel ik dat het klopt. En ik heb een dierbaar iemand gevraagd om mijn cursussen in de toekomst over te nemen, daarover lees je verderop in deze nieuwsbrief meer.

Liefs, Daniëlla





AGENDA SOPHIA HEALING & READING

Oktober 2023: Cursus
Liefdesenergie & Genezen

Oktober 2023:
Gevorderde Healing &
Reading (buikchakra)

GEVORDERDE HEALING & READING THEMA: BUIKCHAKRA/SACRALE CHAKRA

Heb je de opleiding Healing & Reading gevolgd? Misschien is de nascholing *Gevorderde Healing: het buikchakra* dan iets voor jou. In deze gevorderde healing-training gaan we het sacrale gebied opnieuw onderzoeken en ontdekken wat jij nodig hebt om de mooie creatieve en scheppende energie van dit chakra verder te helen, ruimte te geven en te laten stromen.

In iedere groep stem ik – wat het programma betreft – me af op de groep. Vaak zijn er gezamenlijke overeenkomsten in dat wat er nodig of actueel is, zoals: het werken met koorden en hierin verdieping aanbrengen, werken met het endocriene systeem of het schoonmaken en helen van seksualiteit. We werken in deze groep met healing en reading, Healing Arts oefeningen, lichaamsgerichte oefeningen, visualisaties, bloesemremedies en etherische oliën en werken met onze innerlijke heler.

Over het buikchakra

Ons buikchakra is de wereld van het water. We bewegen door onze bevrijdende stroom vanuit het basischakra omhoog naar de buik en verder. Het basischakra vertegenwoordigt ons fundament met haar element aarde. Van vast en statisch gaan we in de buik over naar water, vloeibaarheid en beweging. Zoals het kind haar wereld eerst klein is - omdat ze zich nog niet kan voortbewegen - zo wordt haar wereld groter doordat ze zich kan bewegen en de wereld gaat verkennen. In de waterwereld van onze buik komen we in een wereld van gevoelens en emoties, van sensaties en verlangens en het je naar je verlangens toe bewegen. We krijgen hier ook te maken met de wereld van de dualiteit, de wereld van jijzelf en de ander.

Tekst gaat verder op de volgende pagina.





‘HET HERKENNEN VAN HET HEILIGE BINNENIN ZET AUTOMATISCH HET HERKENNINGSPROCES VAN HET HEILIGE IN ANDEREN IN GANG. ALS WE EEN MOMENT STOPPEN EN ONZE ADEM TERUGBRENGEN NAAR HET SACRAAL CHAKRA, LEGGEN WE CONTACT MET ONZE INNERLIJKE WIJSHEID. DEZE WIJSHEID IS DE ESSENTIE VAN HET SACRAAL CHAKRA.’

bron: werken met de chakra's - Caroline Shola Arewa

Het voornaamste doel van dit chakra is het stimuleren van beweging en genot. Beweging staat voor verandering. Verandering brengen we teweeg door onze reis in de buitenwereld en daar van alles tegen te komen. Vervolgens keren we naar binnen in onze binnenwereld, om onze emoties en gevoelens te aanvaarden, onszelf te onderzoeken, waar nodig gevoelens te uiten of in te dammen en weer los te laten. Het buikchakra staat ook voor het je verbinden en weer losmaken. Dit proces laat ons groeien en bewust worden.

Er zijn vele manieren om onze binnenwereld te verkennen: dansen, een mooi gedicht of een mooie tekening, meditatie, visualisatie, delen, verbinden, kwetsbaar durven en mogen zijn en healing. In dit chakra verschuift onze focus van wat heb ik nodig om te overleven (wortelchakra) naar, wat wil en kan ik nu ik zeker weet dat ik zal overleven? Dit is het chakra van onze seksualiteit. Ik zie seksuele energie als levenskracht en het vermogen te scheppen.

Lijkt het je interessant om met dit chakra verder aan de slag te gaan? [Klik hier](#) voor de data en aanmeldprocedure. Maximaal aantal deelnemers voor deze nascholing is 10 personen.

‘DE ENERGIËN VAN ONS SACRALE CHAKRA ZORGEN VOOR FLOW, VERBINDING EN INSPIRATIE IN ONS LEVEN. DIT CHAKRA GEEFT HET LEVEN JEU.’

bron: Chakrakraacht voor Vrouwen – Lisa Erickson



GRATIS VISUALISATIE BASISCHAKRA

Luister de visualisatie 'frequenties van vertrouwen' die eerder is gegeven in de gevorderde healing groep die over het basischakra ging.



NIEUWS: EVA HAGENAARS GAAT DANIËLLA ASSISTEREN TIJDENS DE CURSUSSEN

Opeens hoorde ik mezelf een aantal weken geleden aan mijn dochter Eva vragen: ‘Wanneer ga jij mijn cursussen Reis door de chakra’s en Liefdesenergie en Genezen overnemen?’ Ik weet dat ze er de capaciteiten voor heeft, maar eerst een ander pad moest bewandelen. Verrast keek ze me aan en zei: ‘Ja, dat wil ik wel.’ Mijn hart en mijn ziel maakten een sprong van blijdschap.

In maart zijn we samen gestart met het samen geven van de cursus ‘Reis door de chakra’s.’ Het voelt zo vanzelf en natuurlijk, alsof we dit al heel lang samen doen. Het is mooi te zien hoe ze meekijkt, de dingen in zich opzuigt en ook nog de ruimte neemt om het langzaam te doen en gewoon mee te mogen wandelen. Eva stelt zichzelf graag aan jullie voor:

Ik ben Eva Hagenaars 37 jaar oud. Als kind kwam ik al in aanraking met de spirituele wereld, ik zag en voelde van alles. Dit voelde te spannend waardoor ik dit deel van mij sloot en heel wat jaren heb afgehouden. Er helemaal aan ontkomen zat er natuurlijk niet in als dochter van een “heks” (zoals ik mijn moeder als kind op een liefdevolle manier noemde). Ik herinner me dingen als: lintjes kiezen van de meiboom, bloesemremedies uitkiezen aan de hand van prachtige kaarten. Een gouden koordje tussen mijn hart en het hart van mijn moeder zodat we altijd in verbinding stonden en ik nooit bang hoefde te zijn. Als ik eraan terugdenk voelt het als een warm bad en thuiskomen, maar ik had eerst een ander pad te bewandelen voor dat ik terug in aanraking zou komen met spiritualiteit.

Een aantal jaar geleden werkte ik als verpleegkundige in de gehandicapte zorg en daar voelde ik dat er meer was wat ik zou kunnen doen, maar ik kon er de vinger nog niet helemaal opleggen.

Toen kwam ik in aanraking orthomoleculaire therapie en voelde meteen, dit wil ik ook! Ik ben de opleiding tot orthomoleculair therapeut gaan volgen. Ondertussen ben ik een aantal diploma’s rijker en mag ik mezelf orthomoleculair coach en EMB-therapeut noemen. Binnenkort ga ik dan ook de stap maken om naast mijn huidige baan als adviseur inzetbaarheid bij actiefzorg mijn eigen praktijk te starten.

Toen mijn moeder vroeg of ik interesse had om samen met haar de cursus ‘Reis door de chakra’s’ en ‘Liefdesenergie en Genezen’ te gaan geven kwam deze vraag precies op het juiste moment. Ik voel en weet dat mijn praktijk naast leefstijl, voeding en supplementen op nog meer gericht mag zijn. Er zit meer, ik voel meer, het mag een meer holistische en spirituele benadering krijgen en daar sluit deze stap precies bij aan! Deze kwaliteit in mij wil ik verder ontwikkelen en verder in leren en dat mag ik bij niemand minder dan bij mijn eigen moeder gaan doen hoe gaaf is dat! **Liefs, Eva**



**BENIEUWD NAAR EVA HAAR PRAKTIJK?
NEEM EEN KIJKJE OP HAAR
INSTAGRAMPROFIEL:**



LIEFDESENERGIE & GENEZEN

Nieuwsgierig naar het hartchakra? Misschien is de cursus Liefdesenergie & Genezen dan iets voor jou. Je leert de helende kracht van het hartchakra te ontdekken en zodoende in te zetten in jouw dagelijks leven. In deze (vervolg)cursus worden oefeningen en visualisaties aangereikt, die je contact laten maken met en inzicht geven in de werking en het helen van jouw hartchakra. Hierdoor kan je hartchakra zich (verder) openen en kan genezende energie naar lichaams- en levensgebieden stromen die gekwetst en/of geblokkeerd zijn.

De cursus bestaat uit 7 donderdagavonden van 19.30 tot 22.00 uur en zal op donderdagavond 5 oktober 2023 starten. Er zijn in het totaal 8 plekken beschikbaar. [Klik hier](#) voor meer informatie over cursus, de data en de aanmeldprocedure.

HARTCHAKRA SLEUTEL- BEGRIPPEN

Oefening: waar sta je nu? De volgende woorden zijn sleutelbegrippen. Kijk naar elk woord, mediteer er een poosje op. Noteer in een schrift de gedachten of beelden die er bij ieder begrip opkomen.

- ♥ harmonie
- ♥ liefde
- ♥ mededogen
- ♥ relatie
- ♥ openheid
- ♥ geven
- ♥ ontvangen
- ♥ genade
- ♥ vrede

bron: Reis door de Chakra's - Anodea Judith

SPOTIFY PLAYLIST HARTCHAKRA

Tijdens het werken met een bepaald chakra, kan muziek afgestemd op dit chakra je helpen en ondersteunen. Ik heb daarom speciaal voor het hartchakra een playlist gemaakt. Luister de playlist via Spotify, door op het icoon te klikken. Voeg de playlist toe aan je favorieten door binnen de Spotify-app op het hartje te klikken.



**‘DOOR DEZE CURSUS BEN
IK BEGONNEN AAN DE
REIS VAN MIJN HOOFD
NAAR MIJN HART.’**

- Juul



DE COMBINATIE REMEDIE 'LIEFDE'



De Bloesemremedie combinatie 'Liefde' bestaat uit zeven remedies. Deze zeven remedies werken niet ieder apart, maar creëren gezamenlijk een nieuwe remedie. In de combinatie kunnen, tijdens het gebruik, de verschillende aspecten van de individuele bloesems wel worden waargenomen. De combinatie bestaat uit de volgende remedies:

Het Komkommerkruid: deze maakt je hart blij, vooral in moeilijke omstandigheden en zorgt dat je in deze moeilijke omstandigheden en situaties niet in je hoofd schiet, maar je hart durft te blijven gebruiken.

De Klaproos: deze remedie versterkt je vrouwelijke kwaliteiten en helpt je met het loslaten van kwetsbaarheid, ze geeft je ook een sterke verbinding met de aarde, in het bijzonder wanneer deze verbinding met de aarde is verstoord door uiterlijke omstandigheden.

De Paarse Dovenetel: voor je doorstroming, groei en ontwikkeling, ze laat je aanpakken en opruimen, zowel fysiek als emotioneel. Erg behulpzaam bij blokkeringen.

Het Sneeuwkllokje: voor het loslaten van oude pijn en trauma, na een lange koude winter, waarbij het hart geblokkeerd is geraakt, laat je snel herstellen en laat de tranen los en zorgt dat je weer open kunt staan voor het nieuwe, helpt je met het voorkomen van beschadigingen door anderen.

De Stinkende Gouwe: voor een sterke aardebinding en de integratie tussen het mannelijke en het vrouwelijke, voor het integreren van liefde.

Het Vingerhoedskruid: is voor het kunnen loslaten van al de geleerde, bedachte, en vastzittende patronen, om je uit het patroon te halen, hoe je denkt dat je moet zijn en om je terug te brengen naar je hart. Opent het hart en laat je verder gaan dan het denken.

De Yellow Star Tulip: voor een verbinding met het goddelijke vrouwelijke, de godin in jezelf en om open te staan voor Universele Liefde. Wanneer je de combinatie "Liefde" gebruikt zal ze eerst werken op de verbinding met de aarde en jezelf. Na het verbeteren van je verbinding met de aarde, opent ze je hart voor het houden van jezelf en voor de zorg en liefde voor je eigen wezen. Zodra je deze liefde aan jezelf kunt geven, dan pas ben je in staat om deze liefde ook aan anderen te geven, zonder jezelf tekort te doen. Heb je naaste lief als jezelf is een waar gezegde, alleen vergeet ieder zichzelf liefde te geven niet omdat het moet, niet omdat het hoort, maar omdat je het bijzonder goed in alle situaties waarbij een gebrek aan eigen liefde en zelfvertrouwen het probleem is, maar ook wanneer er zeer oude pijn en diep trauma moet worden losgelaten. Ook uitwendig is het een bijzonder goede combinatie voor het herstellen van pijn. Een druppeltje van deze combinatie op je hoofd kan je weer in contact brengen met je Hoger Zelf. Ze brengt je op het pad van liefde, eerst voor jezelf en dan voor de ander. Daarna voor het hogere, de universele goddelijkheid. Ze verhoogt je hart en ze zorgt dat je niet wegzakt in de dagelijkse sleur. Het is een krachtige katalysator om je in contact te brengen met je diepste wezen en je goddelijke bron. Ze brengt je op de weg, die je leidt naar je "Engel van Liefde." ([Bloesemremedies Nederland](#))