



# NIEUWSBRIEF

## JANUARI 2018

Lieve mensen,

Allereerst wil ik ieder lezer van deze nieuwsbrief nog een gezond, succesvol, gelukkig en liefdevol 2018 toewensen!

En dan de winter! Ja, die is in volle gang of.... eigenlijk is het een té zachte winter waardoor er veel regen valt. We hebben gelukkig in december al enkele dagen kunnen genieten van de sneeuw wat helaas ook zijn nadeel had in b.v. het verkeer en een ieder die er op een andere manier doorheen moet voor werk of privé.

Waarom vinden we de sneeuw vaak zo mooi? Het bedekt alles wat niet zo mooi is en zorgt voor rust, stilte! En dit is iets waar we vaak naar op zoek zijn: de stilte, de rust in ons zelf. En dat

alles Yin/Yang is blijkt dan uit het feit dat diezelfde mooie sneeuw alles wat niet mooi ook bedekt. Wat wil jij niet (in-)zien óf laten zien van jezelf ?

### **Wat kunt u in deze nieuwsbrief lezen :**

- Blz. 2 Mantra zingen niet meer op maandag!
- Blz. 3 Mindfulness-oefening: Het "moeten"
- Blz. 4 Schilderij: Een échte YVONNE HOF
- Blz. 5 Enkele mooie spreuken



# MANTRA ZINGEN NIET MEER OP MAANDAG!

Het mantra zingen was reeds jaren lang op de maandagavond. Dit wordt nu verzet naar de 1<sup>e</sup> dinsdag van de maand én eens in ongeveer de 2 maanden (maart en april achter elkaar) op de woensdag toegevoegd i.v.m. het enthousiasme ervoor!



**Wanneer:** dinsdag 6 februari, dinsdag 6 maart, woensdag 21 maart, dinsdag 3 april, dinsdag 1 mei, woensdag 16 mei, dinsdag 5 juni, dinsdag 3 juli, dinsdag 7 augustus, dinsdag 4 september, woensdag 19 september, dinsdag 2 oktober, dinsdag 6 november, woensdag 21 november en dinsdag 4 december 2018!

**Voor wie is mantra zingen geschikt:** Voor alle leeftijden!

**Wat is Mantra zingen :** Mantra's zijn helende gezangen, en verlenen je de kracht vanuit hun herhaling van woorden/zinnen, vaak vanuit het Sanskriet, de oudste Indiase taal! De teksten worden uitgereikt zodat je, als je wilt, de woorden/zinnen erbij kunt lezen.

Ook als je vaker hebt gezongen mag je komen. Niet alleen zij, die als ervaring van het mantra zingen willen komen! Dus: je bent altijd welkom!

**Hoe doe je dit:** Je mag op een kleedje zitten, op een meditatiebankje, op een kussen of op een stoel. Je dient je in ieder geval op je gemak te voelen!



En of je nu kunt zingen of niet, eerste of tweede stem wilt zingen, stil wilt zijn en de klanken door je heen wilt laten gaan of wilt mee neuriën: Het maakt niet uit: het is altijd goed!

Elk vogeltje zingt zoals het gebekt is toch ?

**Kortom:** Ben vooral jezelf deze avond!

**Tijd:** De avond is van 19.30 tot ongeveer 22.15 uur met een pauze ertussen.

Om 19.00 uur is de ruimte open! En bij goed weer zingen we buiten op eigen terrein aan de bosrand!

**Begeleiding door:** Yvonne Hof

**Waar:** Moerstraatsebaan 182, 4614 PM Bergen op Zoom (parkeren via Delweg 1<sup>e</sup> inrit rechts vanaf de Moerstraatsebaan (zie ook het verwijzingsbord).

**Wat breng je mee?**

Een goed humeur en eventueel je eigen meditatiekussen of meditatiebankje (ook hier aanwezig).

**Kosten:** € 6,00 incl. thee en lekkers

**Aanmelden:**

Email [centrumeikenhof@planet.nl](mailto:centrumeikenhof@planet.nl) FB Centrum Eikenhof of telf. 0164-240077 of mobiel 06-23571570 (Yvonne)



MANTRA ZINGEN CREEËRT

# MINDFULNESS-OEFENING

## Meditatie: HET “MOETEN”



### Te veel inspanning

Zolang we geloven dat we alles onder controle hebben en alleen maar plezier en geluk kunnen ervaren, gaan we heel hard ons best doen. Deze onheilmale intentie baseert zich op onheilzaam begrip en leidt weer tot onheilmale inspanning.

Jana volgde de Mindfulness-training in het kader van preventie van depressie. Omdat zij zeker niet wou dat die terugkwam ging zij alle oefeningen drie keer dagelijks doen. Haar obsessieve wens zich nooit meer depressief te voelen, maakte haar rusteloos en angstig. In meditatie gaf haar absolute doel te ontspannen alleen maar meer spanning.

### Te doelgericht iets willen krijgen werkt contraproductief

Te veel inspanning kan als gevolg hebben dat we onze grenzen en dus ons welzijn, hier en nu, niet meer respecteren. We putten onszelf uit en hebben geen aandacht meer voor het huidige moment. We geloven dat geluk zal komen, nadat er nog een reeks condities zijn vervuld. We worden overheerst door het “moeten”.

### De depressieve modus van de geest is een “moet”-modus

Zolang het moeten ons drijft, zullen we meer stress en lijden produceren. Het is immers een vorm van dwang en gehechtheid. Door Mindfulness leren we onze “moetens” kennen en loslaten. We cultiveren de vaardigheid om te schakelen naar “zijn”. Zo leren we om te gaan met onze gevoelens op ieder moment.

## **REFLECTIE MOETEN**

Waar ben ik op een frustrerende manier zo aan gehecht, dat er dwangmatig “moeten” aan te pas komt, dat ik mezelf uitput, dat anderen mij irriteren als ze in de weg lopen en dat ik kritiek geef op alles als het niet loopt zoals gewenst en dat ik ongenietbaar word?

Is dit hoe ik wil leven? Kan ik nu loslaten?

## **REFLECTIE: EEN REIS VAN 1000 KM START BIJ DE EERSTE STAP**

Welke kwaliteiten zijn hiervoor nodig ?

Langzaam,  
Geduldig ,  
Aandachtig ,  
Gerichtheid,  
Ontspanning, ---- (vul maar aan!)



Uit: “Mindfulness, een pad van vrijheid”  
Schrijver: David Dewulf  
Uitgeverij: ACCO

**SCHILDERIJ:**

## **“EEN ECHE YVONNE HOF”**

### **WINTER !**

Een van de hobby's van mij, Yvonne, is schilderen zoals u misschien op Facebook al hebt kunnen lezen en zien. Het worden er echter wat te veel waardoor ik heb besloten om de schilderijen tegen een gering bedrag te verkopen om er weer nieuw materiaal als verf, doek, kwasten etc. van te kunnen kopen. Bijna alle schilderijen zijn geschilderd met olieverf op linnen.

Wil jij een echte “Yvonne Hof” aan de muur? Past onderstaande in je huis? De grootte is 60 x 46 en is zonder lijst.

**De prijs van dit schilderij is slechts € 50,00.**

Volgende nieuwsbrief zal ik weer een ander schilderij laten zien waar je mogelijk een plaatsje voor hebt in je woning. Bel bij interesse naar 0164-240077 of mail naar [centrumeikenhof@planet.nl](mailto:centrumeikenhof@planet.nl).





# ENKELE MOOIE SPREUKEN

"Wat niet kan worden geheeld, moet worden gestreeld."

Joost van den Vondel

"Wie geen tijd heeft, is armer dan een bedelaar."

Nepalees spreekwoord

"Een groot mens is hij die zijn kinderhart nimmer verliest."

Meng-Tse

"Oordeel nooit over de keuze van iemand zonder de reden te kennen."

Robert Tew



**Is dit e-zine voor jou niet interessant? Wil je het dan a.u.b. doorsturen? Alvast bedankt!**

**Afmelden** Het is niet onze bedoeling je lastig te vallen. Wil je geen mail meer ontvangen? Stuur dan een bericht met 'afmelden' en we halen je uit het mailbestand!

Centrum Eikenhof  
Moerstraatsebaan 182, 4614 PM Bergen op Zoom  
Tel: 0164-240077 Mobiel 06-23571570  
Email: [centrumeikenhof@planet.nl](mailto:centrumeikenhof@planet.nl)  
Website: [www.centrumeikenhof.nl](http://www.centrumeikenhof.nl)  
BTW-nr. NL149614937B01  
Bank: NL22ABNA0814155308  
Kamer van Koophandel Breda nr.20135691

Praktijk voor Natuurgeneeskunde,  
Counseling, Therapie. Coaching en Training.  
Lid van de V.B.A.G. nr.: 2.07110 (A)  
Licentienr. 2.071109A  
ABG-code 90-03523  
Praktijk AGB-code 90-14148  
Nr.Wet Persoonsregistratie: m1352248  
R.B.N.G.-geregistreerd nr. 909314R  
S.C.A.G. Registratienr.13051