

Het is herfst...



De klok is een uur terug, het regent en de bladeren beginnen nu echt te verkleuren. Best wel laat voor de tijd van het jaar, we hebben dan ook nog geen nachtvorst gehad.... Dus het is de komende tijd genieten van alle mooie herfstkleuren en de vele paddenstoelen!

Vandaag is Allerzielen: we herdenken degenen die overleden zijn. De rest van het jaar denken we ook aan ze ;-). Toch is vandaag anders dan andere jaren voor mij en dat komt doordat morgen de 100ste geboortedag is van mijn vader. Hij is al 23 jaar geleden overleden en toch voelt het verdrietig en mis ik hem.

In de natuur en vooral aan zee voel ik me altijd verbonden met hem, dat gaat nooit weg... Vandaag brandt een kaars, sta ik stil en herdenk ik.

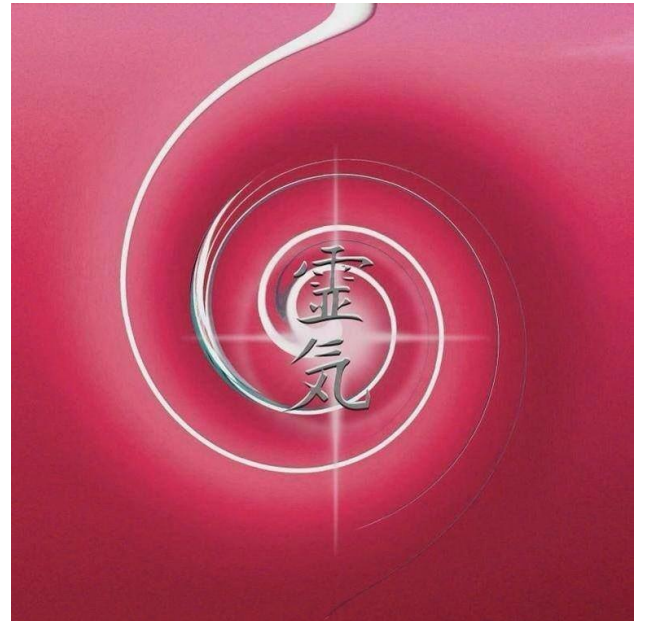
Reiki geeft rust en ontspanning

Reiki is het Japanse woord voor Universele (Rei) Levensenergie (Ki). Bij de oorspronkelijke leer van Mikao Usui ligt de focus op harmonie met jezelf en je omgeving, geluk en spirituele groei. Het neveneffect is heling van jezelf en van daaruit heling van anderen. Helen betekent in balans komen in en met jezelf.

Reiki werkt op verschillende energetische lagen, het vergroot je bewustzijn over hoe je wilt leven met als resultaat dat je meer in contact komt met je ware zelf.

Reiki is ontspannend en rustgevend, het ondersteunt bij:

- stress gerelateerde klachten en overspannenheid
- piekeren en negatieve denkpatronen
- het opheffen van energetische blokkades en vastzittende emoties



Wil je meer ontspanning dan kan een behandeling met Reiki jou dat geven, meestal zijn er meer behandelingen nodig om effect te ervaren. Dat gaat gepaard met jouw bewustzijnsontwikkeling, daarin coach ik ook. Tijdens de eerste afspraak kijken we waar jouw behoefte ligt. Daarop pas ik mijn behandeling aan. In overleg kan reiki ook op afstand worden gegeven.

Wil je leren hoe je Reiki aan jezelf en aan anderen kunt geven?

Door bewust met Reiki bezig te zijn, ontwikkel jij jezelf ook. Een goede reden om Reiki aan jezelf te geven. Wil je leren hoe je Reiki aan jezelf (en aan anderen) kunt geven? Dan kun je **contact met me** opnemen voor deze inwijdingen:

- Reiki I - Shōden: voor degenen, die zelf willen helen met Reiki

Oorspronkelijk staat alles wat je op dit niveau doet in het teken van het helen van jezelf. Je maakt je Usui's leer eigen, met oefeningen om in harmonie te komen. Je ontvangt één inwijding en nog geen symbolen.

- Reiki II - Okuden

Okuden wordt geïnterpreteerd als "innerlijk/diep weten". Je leert 3 symbolen om je af te stemmen op bepaalde frequenties, ook voor afstandsheling. Je ontvangt één inwijding.

- Reiki III/Master - Shinpiden

Je ontvangt meer oefeningen en achtergronden uit Usui's leer; je leert het Usui Master symbool (3a) wat samen met de 3 Reiki - symbolen uit Reiki II een eenheid vormt. Tevens leer je ook het Raku symbool (3b). Je ontvangt één inwijding.

Ik geef de cursussen individueel (we spreken een moment af wanneer je kunt oefenen) en als het kan in een kleine groep (2-4 personen). De inwijding vindt dan 1 op 1 in een aparte ruimte plaats.

[Klik hier om contact met me op te nemen](#)

Download het gratis eboek!



Je zelfbewustzijn vergroten met kleur

Zelfbewustzijn heeft te maken met het besef van jouw bestaan en de beleving van wat er in je geest en lichaam omgaat. Zo staan zelfbewuste mensen regelmatig stil bij wat ze innerlijk nodig hebben – en wat ze niet nodig hebben. 'Zelfbewust zijn' is geen doel op zich, maar een pad dat je gedurende je leven bewandelt.

In dit eboek over kleur vertel ik meer over hoe kleur je kan helpen bij het verhogen van je zelfbewustzijn. Kleur kan je ondersteunen bij je vraagstukken, het maken van beslissingen en hoe je kunt reflecteren over jouw levenspad.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je meer weten dan kun je uitgebreide e-boek bestellen (kost € 5,55). Daar ga ik dieper in op de betekenis en verschillende eigenschappen van kleuren: hoe je weer in contact kunt komen met je authentieke zelf en op welke manier kleur jouw emotionele en geestelijk welzijn bevordert.

Je ontvangt Colourful Nieuws, omdat we eerder contact hadden, o.a. via een behandeling, consult of workshop. Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, dan kun je je [hier afmelden](#). Voel je vrij om deze nieuwsbrief door te sturen naar vrienden, familie, collega's, burens.

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u marij.duijsters@gmail.com toe aan uw adresboek.