

Nazomeren: een tijd van oogsten en reflectie

De Chinese elementenleer kent niet vier, maar vijf seizoenen. Medio augustus begint de nazomer en vindt er een verschuiving plaats van het element Vuur naar het element Aarde. De nazomer duurt tot eind september. Deze periode is bedoeld om je te helpen omschakelen van volle yang energie in de zomer naar yin energie het komende half jaar. Een tijd van in balans komen, na een vakantieperiode ook weer het vinden van een nieuw ritme.



In je lichaam correspondeert het Aarde element met de maag en de milt. Deze organen zorgen voor het opnemen, verwerken en omzetten van voeding. Vooral gele en van nature zoete voedingsmiddelen versterken het Aarde element. De krachtigste tijd voor het element aarde is tussen 7.00 - 9.00 uur. Heb je weinig energie eet dan vooral gekookte/gebakken voeding (gekookte haver, rijst, wortel, bonen, pompoen, zoete aardappel), de vertering hiervan kost minder energie dan koude of verkoelende voedingsmiddelen.

Naast het spijsverteringsproces is de vroege ochtend ook de beste tijd voor verwerking van alles wat in je hoofd omgaat: voor concentratie, informatie opslaan en helder denken.

Aarde-energie heeft een 'naar binnen kerende' beweging. Tijd dus ook voor reflectie:

- Wat heeft het afgelopen half jaar je gebracht?
- Wat is niet voor herhaling vatbaar?
- En wat heb je eigenlijk veel te weinig gedaan?

Als je optimaal het najaar in wilt gaan is het nu tijd om naar binnen te kijken.

De herfstworkshop kan jou ondersteunen bij dit proces: je creëert bewust een moment van stil staan.

Aanmelden voor 21 september

Herfstworkshop met het thema 'Loslaten'

De workshop 'Vier de seizoenen' is terug van weg geweest: in een nieuw jasje en op een andere locatie!

Zaterdag 21 september is de eerste workshop met het thema 'loslaten' in Castricum.

Zaterdag 14 december staat de winterworkshop gepland.



De wisseling van de seizoenen is een mooi moment om wat er 'buiten gebeurt' energetisch aan te laten sluiten op wat er bij jou van binnen gebeurt of wat je graag zou willen laten gebeuren.

Met de workshop word je bewust wat jij wilt transformeren en maak je de eerste stap hoe dit aan te pakken.

Meer informatie over de inhoud van de workshop: [lees verder](#)

Transformeren mbv de kleurenlichtpen

Na de workshop is er voor 2 personen de mogelijkheid om een behandeling te ontvangen met de **kleurenlichtpen**. Hierbij wordt aan de hand van de kleuren van de gekozen fles acupuntuurpunten op de rug behandeld ter ondersteuning van jouw transformatie proces en om te voorkomen dat je in oude patronen terugvalt.



Met de kleurenlichtpen zijn verschillende behandelingen mogelijk. Denk aan allerlei veranderingen/transformaties behorende bij verschillende levensfasen, bijvoorbeeld de overgang; het verwerken van rouw/verdriet; verlies en trauma. Deze behandelingen zijn overigens ook in mijn praktijk te boeken.

Deze e-mail is verzonden 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 info@colourfulenergies.nl toe aan uw adresboek.