

**Lees in deze nieuwsbrief onder andere over:**  
**\* 5 jaar Zijnspraktijk \* Meer vergoedingen via verzekeringen**  
**\* Meditatiecursus \* Nieuw meditatieboek \* Spirittraining**

### **Zorgeloos Zomers Genieten** **Zijn als basis van mijn leven**



Dit jaar laat de zomer zich écht van z'n beste kant zien. Het prachtige zomerweer blijft maar aanhouden, als een feestje van Zijn. Ik heb genoten van mijn vakantie op La Gomera. Met alle tijd en ruimte voor ontspanning, genieten, wandelen, duiken in de prachtige blauwe oceaan en nieuwe inspiratie opdoen uit teksten van boeddhistische en Zijnsgeoriënteerde leraren. Kortom, ik ben weer volop geïnspireerd en energiek om dit nieuwe seizoen in te gaan.

Natuurlijk hoort mediteren voor mij ook bij de vakantie. Sowieso mediteer ik elke ochtend, het is voor mij een dagelijks terugkerend ritueel. Maar op vakantie geeft het net die extra dimensie. De rust en de prachtige omgeving werkt zeer inspirerend. Bovendien vind ik het zalig om tijdens de vakantie niet op de klok te hoeven letten. Eén uur mediteren, twee uur mediteren... of meerdere keren op een dag. Vergezeld van nieuwe inspiratieteksten blijf ik zo steeds nieuwe diepten in de meditatie verkennen. Die ervaringen neem ik graag mee in de meditatiecursussen (verderop in deze nieuwsbrief).

Sinds mijn terugkeer ben ik alweer volop bezig met cliënten in individuele begeleiding of relatiebegeleiding, is de planning voor de komende trainingsaanbod rond en gaan de eerste cursussen alweer van start. Ik hoop je dit seizoen (weer) te ontmoeten.

Met hartelijke groeten, Mariska Denayère

### **Tijd? Er is geen tijd!** **Half decennium Zijnspraktijk**



Wanneer je in meditatie echt rust in de grond van je geest, de non-duale grond waarin je alles herkent als 'gemaakt' van het 'Ene', dan weet je heel stellig: er is geen tijd. Tijd bestaat niet! Maar in ons dagelijks leven is dat een heel ander verhaal. Wie wordt er niet geregeerd door de agenda en de tijd? Soms voelt dat benauwend, maar vaak genoeg is het gewoon heel praktisch. Zonder die 'tijd' zouden we ons leven niet in kunnen richten zoals we willen.

Dit realiseerde ik mij toen ik beseftte dat de Zijnspraktijk intussen alweer vijf jaar bestaat. Vijf jaar tijd waarin ik individuen, stellen en groepen met veel plezier begeleid in hun bewustzijnsontwikkeling. Vijf jaar tijd waarin ik zelf enorm getraind ben in het coachen van mensen. Als professional én als mens blijf ik mezelf ontwikkelen, onder meer via trainingen en nascholingen. Zodat ik nog vele jaren mensen kan blijven coachen en trainen om te zijn wie je werkelijk bent. 'Zijn wie je bent en doen wat je werkelijk wilt' blijft voor mij het inspirerende uitgangspunt. Zodat je in je leven écht kun stralen.

## AANBOD: Zijn in Aandacht

### Meditatiecursussen vanaf september



Steeds meer mensen kiezen ervoor om te (leren) mediteren. Deze ontwikkeling juich ik van harte toe! Ik geloof dat hoe meer mensen 'stil' leren te staan én echt de openheid van hun geest (de grond van je bewustzijn) leren kennen, dat zij authentieker, krachtiger en vrijer zullen zijn. Dat werkt niet alleen door in je eigen persoonlijke geluk, maar ook in de relaties met je partner, je kinderen en alle anderen om je heen.

In september starten er weer twee meditatiegroepen. In een wekelijkse cursus (acht bijeenkomsten) leer je rusten in de oneindige ruimte van jouw bewustzijn, volkomen zorgeloos en vrij. Dan ontdek je dat geluk inherent in jou aanwezig. In de cursus wordt gebruikgemaakt van verschillende meditatievormen (meditatie in beweging en zitmeditatie). Daarin verkennen we de verschillende fasen van meditatie: wakkerte- en aandachtstraining (Mindfulness), de inspiratiefase en het rusten in Zijn. Deze cursus is voor mensen met én zonder ervaring. Ook als je eerder hebt deelgenomen aan deze cursus en graag weer in een groep wilt mediteren, ben je van harte welkom!

Groep A, dinsdagavond (19.30 – 21.00 u.), start vanaf 17 september (vol)  
Groep B, vrijdagochtend (09.30 – 11.00 u.), start vanaf 20 september  
Kosten: € 120,-  
Aanmelden of meer info: zie [www.zijnspraktijk.nl](http://www.zijnspraktijk.nl)

## AANBOD: Zijn wie je werkelijk bent

### Introductiecursus op drie zaterdagen



Wil jij echt ontdekken wie je werkelijk bent? Dat kan in de nieuwe introductiecursus die plaatsvindt gedurende drie zaterdagen (van 10.00 tot 17.00 uur) in november. In deze cursus leer je jouw vrije aard kennen, jouw Spirit-aard. Dit is wie jij bent als je los bent van alle aannames over jezelf en over de wereld. Vanuit die Spirit-aard kun je uitvinden hoe jij vorm wilt geven aan jouw leven én aan jouw relaties. Deze introductiecursus wordt ook wel de Spiritraining genoemd, waarin de Zijnsgeoriënteerde visie het uitgangspunt is.

Deze cursus voor mensen met én zonder ervaring in Zijnsoriëntatie. In deze training werken we met verschillende werkvormen: meditatie, visualisatie en verschillende Zijnsgeoriënteerde oefeningen. Uiteraard ontvang je ook een theoretische uitleg over Zijnsoriëntatie en de uitgangspunten van deze inspirerende visie.

Drie zaterdagen: 9, 16 en 23 november (10.00 – 17.00 uur)  
Kosten: 3 zaterdagen voor € 240,- (early bird: € 195,- bij aanmelding vóór 15 oktober 2013)  
Aanmelden of meer info: zie [www.zijnspraktijk.nl](http://www.zijnspraktijk.nl)

## Vergoedingen voor coaching/begeleiding

### Nieuwe registratie geeft meer mogelijkheden tot vergoedingen



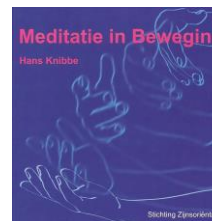
Als geregistreerd lid van de Beroepsvereniging van Zijnsgeoriënteerde Begeleiders en Coaches (BvZB) geven een aantal ziekte-kostenverzekeringen recht op vergoedingen vanuit de aanvullende verzekeringen.

**Goed Nieuws:** Sinds kort is de BvZB aangesloten bij de RBNG, het Register Beroepsbeoefenaren Natuurlijke Gezondheidszorg. Ik voldoe aan de voorwaarden van de RBNG en ben opgenomen als registertherapeut RBNG.

Dankzij deze nieuwe registratie hebben meer cliënten die bij mij in begeleiding/coaching zijn mogelijk recht op vergoedingen vanuit de aanvullende verzekering. Om zeker te weten of de sessies ook via jouw verzekering vergoed worden, kun je het beste contact opnemen met je eigen ziektekostenverzekering. Zij kunnen dit checken aan de hand van een zogenoemde AGB-code. Mijn AGB-code is: 90-047107. Neem bij vragen gerust contact met mij op.

## Herziene uitgave 'Meditatie in Beweging'

### Bijzondere medewerking aan dit boek



Voor Stichting Zijnsoriëntatie ben ik verantwoordelijk voor de uitgeverij van de school. Als eindredacteur heb ik meegewerkt aan de herziening van het boek 'Meditatie in Beweging'. In deze nieuwe uitgave is de theorie van dit boek aangevuld en aangescherpt. Ook qua leesstijl is het boek aangepast, zodat de lezer zich op prettige wijze aangesproken voelt. Bovendien staat het boek vol met oefeningen die cursisten uit de meditatiecursussen zeker zullen herkennen.

Het was een leuke uitdaging om als Zijnsgeoriënteerd begeleider én als redacteur een bijdrage te kunnen leveren aan dit mooie boek van Hans Knibbe, oprichter van de school voor Zijnsoriëntatie. Ik kan dit boek van harte aanbevelen voor de dagelijkse meditatie.

Bestellen via: [www.stichtingzijnsoriëntatie.nl/winkel](http://www.stichtingzijnsoriëntatie.nl/winkel) - Prijs: € 22,50

## Overige aanbod

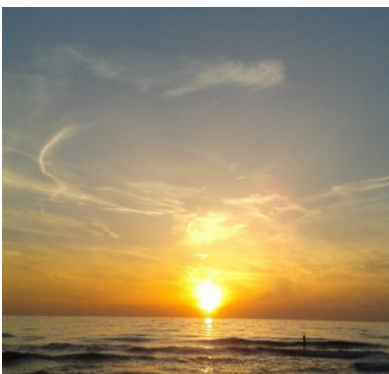
Zie de website voor meer informatie



Zijn wie je werkelijk bent: authentiek, vrij, liefdevol, stralend, betrokken en bewust; dat is wat de Zijnspraktijk beoogt. In de Zijnspraktijk ontdek je wie je werkelijk bent en wat er werkelijk speelt in jouw leven. Niet door de dingen anders te willen hebben, maar juist door te erkennen wat er echt in je leeft. Dan kom je in contact met wie je ten diepste bent. En ligt de wereld open om jezelf steeds opnieuw vorm te geven, om je diepste waarheid te leven in de wereld, om te doen wat je werkelijk wilt.

- Individuele begeleiding/coaching
- Relatiebegeleiding/relatietherapie
- Individuele meditatiebegeleiding en groepscursus 'Zijn in Aandacht'
- Cursussen: 'Zijn wie je werkelijk bent' & 'De kostbaarheid van jouw vorm'
- Workshop: 'Meesterschap in communicatie'

## Meer informatie de Zijnspraktijk



Mariska Denayère

**de Zijnspraktijk**

Riesenberg 51

3825 GD Amersfoort

T: 033 – 47 54 195

E: [info@zijnspraktijk.nl](mailto:info@zijnspraktijk.nl)

W: [www.zijnspraktijk.nl](http://www.zijnspraktijk.nl)

Geregistreerd lid van de BvZB

Registertherapeut RBNG

Het Zijnsnieuws is ook online te bekijken op de website:  
[www.zijnspraktijk.nl](http://www.zijnspraktijk.nl).

Wil je de volgende uitgave van deze nieuwsbrief automatisch ontvangen, stuur dan een bericht per e-mail naar:  
[info@zijnspraktijk.nl](mailto:info@zijnspraktijk.nl).

