

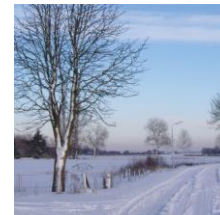
*Lees in deze nieuwsbrief onder andere over:*

*\* artikel in gezondNU \* Geïnspireerd leven en werken*

*\* Meditatiecursussen \* Nieuwjaarswens 2014*

## Winterse traagheid

### Zijn als basis van mijn leven



De donkere dagen voor kerst. Ik houd van deze tijd van het jaar, van stilte, van traagheid. Alsof alles in het leven langzaam tot rust komt, inkeert, tot bezinning komt. Traagheid is een woord dat in onze moderne maatschappij niet echt past. Toch is traagheid een belangrijke kwaliteit: een moment van stilstaan, van bewustzijn waarin je ontdekt waar het jou werkelijk om gaat. Het is juist die stilte die maakt dat je weer opnieuw jouw koers kunt uitzetten in je leven. Daar help ik je graag bij, het hele jaar door.

Naast de stilte van de winter houd ik van alle lichten die opgaan in de winter. De straten en huizen vrolijk versierd met het licht dat de duisternis verdrijft (of zelfs nog sterker doet oplichten). Als symbool van de menselijke geest die nooit de lichtheid van het leven vergeet. Er is altijd een licht – het licht dat schijnt in jouw hart. Net zoals de zon nooit ophoudt met schijnen.

Dit altijd schijnende licht is het uitgangspunt in alle vormen van training of begeleiding vanuit de Zijnspraktijk. In januari start ik met nieuwe meditatiegroepen voor beginners en een aparte groep voor mensen met meditatie-ervaring. Dit jaar start er eveneens een nieuwe inspiratiegroep. Ook voor individuele begeleiding kun je in 2014 weer bij mij terecht. Ik hoop je graag (weer) te ontmoeten.

## De volheid van rouw

### Artikel in gezondNU

gezond  
straks

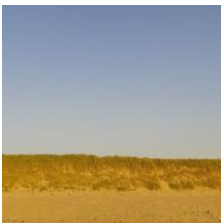


Ruim 12 jaar ben ik bezig met bewustzijnsontwikkeling en spiritualiteit. Sommige mensen denken dat daarmee mijn leven vloeiend zal verlopen, alsof het lijden dat bij het leven hoort geen vat meer op mij zou hebben. Niets is echter minder waar. Bewustzijnsontwikkeling en meditatie helpen mij zeker om mij zo goed mogelijk te verhouden met alles wat er op mijn pad komt. Ook als dat pad soms rauw en pijnlijk aanvoelt. Voor het januari-nummer van gezondNU schreef ik mijn persoonlijke verhaal.

Mijn verhaal in gezondNU verschijnt op 24/12. Over mijn verlangen naar kinderen, naar moederschap. Over de weg die ik daarvoor gegaan ben. Over de nieuwe leventjes die ik in mij gedragen heb en die ik verloren ben. Over de rouw om deze kostbare leventjes en over de pijnlijke waarheid dat ik nooit moeder zal worden. Maar ook over dat je steeds opnieuw je eigen weg kunt kiezen én kunt gaan.

## AANBOD: Inspiratiegroep

### Geïnspireerd leven en werken



De vrijheid, openheid en rijkdom van Zijn leer je o.a. kennen via meditatie. Maar hoe kun je deze vrijheid en openheid leven in je dagelijks leven? Daarvoor is het nodig dat je zicht krijgt in je gevoelens, je emoties, je aannames. Welke uitdagingen kom jij in je leven tegen? Welke gevoelens en emoties zorgen ervoor dat je je niet zo vrij en open voelt? In de inspiratiegroep leer je omgaan met deze gevoelige kant van jezelf. Je ontdekt jouw wijsheid, jouw heelheid en hoe je op basis daarvan vorm kunt geven aan jouw dagelijks leven.

In de inspiratiegroep ligt het accent op jouw ontwikkeling als mens. Je leert hoe je vanuit je dagelijks zelf functioneert én hoe je vanuit je Spirit vorm kunt geven aan je leven. Daarbij onderzoeken we ook de functies van de psyche (inclusief je patronen) en leer je om op een nieuwe manier met je gevoelens en emoties om te gaan, zoals boosheid, angst, verdriet en verlangens. Je raakt geïnspireerd om op een nieuwe manier in relatie te zijn met jezelf en met de wereld om je heen.

8 donderdagavonden (19.30 – 21.30 u.) + 1 zaterdag (10.00 – 16.00 u.), vanaf 23 januari 2014  
Kosten: € 225,-  
Aanmelden of meer info: zie [www.zijnspraktijk.nl](http://www.zijnspraktijk.nl)

## AANBOD: Zijn in Aandacht

### Meditatiecursus voor beginners, vanaf januari



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. Zo wordt meditatie écht thuis komen bij jezelf. 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 gebruik gemaakt 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.

Groep A, dinsdagavond (19.30 – 21.00 u.), start vanaf 14 januari  
Groep B, vrijdagochtend (09.30 – 11.00 u.), start vanaf 17 januari  
Kosten: € 120,-  
Aanmelden of meer info: zie [www.zijnspraktijk.nl](http://www.zijnspraktijk.nl)

## Nieuw aanbod: De Rijkdom van Zijn

### Meditatiecursus voor gevorderden, vanaf januari



Meditatie is het verkennen van de openheid van Zijn. In deze openheid kun je leren rusten. Zo kom je steeds dieper thuis bij jezelf, vanuit geluk, gemak, ruimte en rijkdom. In deze meditatiecursus richt je je op de openheid van Zijn. Je leert rusten in de oneindige grond van je geest. Dit doen we aan de hand van een aantal thema's, zoals de vier gebaren in meditatie, overgave, vertrouwen, in verbinding zijn en inspiratie. Daarin leer je van je eigen ervaringen én van die van je groepsgenoten.

Deze vervolgcursus is voor mensen die hun meditatiebeoefening willen verdiepen. De cursus bestaat uit een cyclus van acht bijeenkomsten. Na elke cyclus start een nieuwe cyclus waarin andere thema's en gebaren aan de orde komen. Je kunt deze cursus – dankzij de wisselende inhoud – dus steeds opnieuw volgen en zo doorgaand in groepsverband je meditatie verder ontwikkelen. Om deel te nemen aan deze groep is het belangrijk dat je eerst de basiscursus 'Zijn in Aandacht' hebt gevolgd.

Groep C, vrijdagavond om de week (19.30 – 21.00 u.), start vanaf 17 januari  
Kosten: € 120,-  
Aanmelden of meer info: zie [www.zijnspraktijk.nl](http://www.zijnspraktijk.nl)

## Geluk

### Nieuwjaarswens

Een wens van geluk voor jou! Gelukkig zijn is soms echt niet vanzelfsprekend. Toch kun je altijd en elk moment contact maken met een diep geluksgevoel. Een geluk dat losstaat van jouzelf of van jouw omstandigheden. Een geluk van het Zijn zelf, dat zich steeds opnieuw aan jou laat zien als jij daarop afstemt.

Wees gelukkig! Het lijkt zo eenvoudig, maar het vraagt écht moed om gelukkig te zijn. Niet voor niets wordt het soms 'een discipline van geluk' genoemd. Durf jij het geluk toe te laten in jouw leven?

Ik wens je de rijkdom, de stilte, het vertrouwen én de moed om het geluk in jouw leven te omarmen.

Veel geluk in 2014!  
Mariska Denayère

**Complete helderheid**  
**Elke sneeuwvlok, schitterend en uniek**  
**Vrij, zonder vasthouden**  
**De zachtheid om te smelten**  
**Een sprankeling in de tijd**  
**Een verlichte vorm van Zijn**  
**Net als jij**



## Overige aanbod

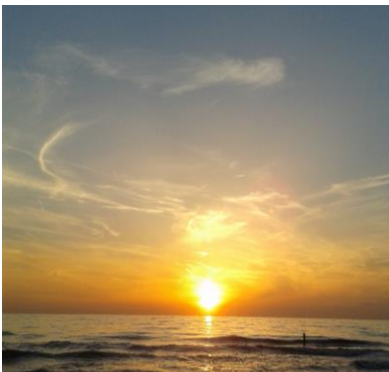
Zie de website voor meer informatie



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
- Meditatiecursussen (beginners en gevorderden)
- Diverse cursussen en workshops
- Individuele meditatiebegeleiding (ook Engelstalig)

## 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).

