

augustus - december 2010

STERRENKIND

Centrum voor kinderen en ouders



Zwangerschapsyoga - Zwangerschapsmassage
Babymassage - Muziek op Schoot
Peuteryoga - Kinderyoga - Yoga voor Tieners
Opvoeden met Deugden - Familie Opstellingen

STERRENKIND - PRINS HENDRIKSTRAAT 113 - DEN HAAG
www.sterrenkind.com

CENTRUM STERRENKIND

Prins Hendrikstraat 113, Den Haag
 bereikbaar met tram 17 en
 randstadrail 3 (halte Van Speijkstraat)

postadres: Sterrenkind
 Groot Hertoginnelaan 249
 2517 ET Den Haag
 tel. 070-3657267
www.sterrenkind.com
 email: info@sterrenkind.com
 Postbankrekening: 9691451

Beste lezer,

In dit boekje presenteren we ons programma voor het najaar; en enkele nieuwe programma's; zoals Peuteryoga en de cursus kennismaking met aura en chakra's. Sterrenkind richt zich in haar programma op kinderen van alle leeftijden. We vragen uw bijzondere aandacht voor een lezing 'De jonge mens' en aansluitend een workshop voor jongeren van 15-20 jaar 'Staan voor jezelf'.

Ook nieuw is de opleiding Kindermassage. Hier een foto van gastdocenten verbonden aan de opleidingen in Sterrenkind

v.l.n.r.: Ivo Trouw, Karina v.d. Leeuw, Coby de Jong, Germaine Domatilia en Loes Eymers

We verwelkomen u graag in ons centrum.

Coby de Jong, coördinator Sterrenkind



INHOUD

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Zwangerschap en Baby's | 3, 4 |
| Baby's en Peuters | 5 |
| Kinderen / Jongeren | 6, 7 |
| Ouderschap en Opvoeding | 8, 9 |
| Algemeen | 9, 10 |
| Individuele Behandeling/Consulten | 11 |
| Agenda en weekoverzicht | 12 |



PROJECT **Sterrenkind**
op school

kinderyoga

beeldende begeleiding

weerbaarheidstraining

de kracht van gedachten

Project op maat en op locatie
 ook kinderafdelingen van ziekenhuizen

informatie: www.sterrenkind.com



Cultural-Midwifery

Izdihar Blank

Zwangerschapscursus
 Zwangerschapsmassage
 Baby massage

Vijverzicht 32
 2543 AT Den Haag
 06-48372067

Email: izdihar@cultural-midwifery.org
www.cultural-midwifery.org
www.cultural-midwifery.net

ZWANGERSCHAPSYOGA

cursus met Coby de Jong & Ivo Trouw

maandag 20.30-22.00 uur
10 lessen m.i.v. 23 augustus
kosten: € 175,- incl. boekje

maandag 18.45-20.15 uur
10 lessen m.i.v. 27 september
kosten: € 175,- incl. boekje

maandag 20.30-22.00 uur
10 lessen m.i.v. 8 november
kosten: € 175,- incl. boekje

info/aanmelden: 070-3657267
online www.sterrenkind.com

De cursus bestaat uit 10 lessen: 7 voor de vrouwen en 3 samen met partner. Tijdens de zwangerschap maakt een vrouw allerlei lichamelijke en geestelijke veranderingen door. Samen met haar partner richt ze zich op haar moederschap en de komst van haar baby. In de yogalessen wordt de vrouw voorbereid op haar bevalling en een positieve beleving van de zwangerschap, o.a. met houdings-, adem-, ontspannings-oefeningen. Tijdens de partnerlessen, die samen met Ivo Trouw (osteopaat) worden gegeven, wordt er praktische informatie gegeven over het gehele bevallingsproces en houdingen geoefend om de vrouw te ondersteunen in het opvangen van weeën.

ZWANGERSCHAPSYOGA

doorlopende cursus met Anna Schut

woensdag 17.45-19.00 uur, m.i.v. 1 sept.
doorlopende groep, inschrijven per maand
kosten: € 45,- per maand incl. syllabus
info/aanmelden: Anna Schutt
070 3925345, www.annadoula.nl

De cursus bestaat uit gemiddeld 4 lessen per maand voor de vrouwen; eens in de twee maanden is er een les samen met de partner. De inhoud van de lessen komt overeen met de cursus op maandag (zie boven).

ZWANGERSCHAPSYOGA

spoed/opfriscursus met Coby de Jong

donderdag 18.00-19.15 uur

kennismakingsles donderdag 26 augustus
kosten: € 10,-

4 lessen op 2, 9, 16 en 23 september
kosten: € 50,- incl. partnerles

idem: 30 september, 7, 14, en 28 oktober

idem: 4, 11, 18 en 25 november

idem: 2, 9, 16 en 23 december

info/aanmelden: 070-3657267
online www.sterrenkind.com

Deze cursus is vooral geschikt voor zwangeren, die al een keer eerder een cursus zwangerschapsyoga hebben gevolgd en de technieken willen oprispen. De cursus is ook geschikt voor zwangeren die er nog niet aan toegekomen zijn om yoga te volgen en in hun verlof enkele lessen willen doen.

ook: individuele zwangerschapsyoga

Steeds meer ziektekosten- verzekeraars ver-
goeden zwangerschapsyoga!
Informeert bij je verzekeraar.

ZWANGERSCHAPSMASSAGE

individuele behandeling met
Coby de Jong of Andrea Buchser

1 uur € 50,-, info / afspraken:
Coby de Jong 070-3657267
Andrea Buchser 06-43413736

Vermoeidheid, slapeloosheid, angst voor de bevalling veroorzaken stress in je lichaam. Tegelijkertijd kunnen de hormonale veranderingen in jezelf tijdens je 'zwanger' zijn je soms emotioneel in de war brengen. Een ontspannende massage kan ondersteunend zijn zowel fysiek als gevoelsmatig, voor jezelf en voor de baby. Met warmwaterkussen.

CADEAUBON MAMA MASSAGE

Zwangerschaps massage,
Babymassage en
Post-natale massage

3 massages voor u en uw baby met
Andrea Buchser of Coby de Jong

kosten: €150,- info: www.sterrenkind.com

Verras een zwangere vrouw met een cadeaubon van Sterrenkind voor mama-massage.

Een massage tijdens de zwangerschap, een massage voor de baby en een massage voor de moeder ná de bevalling.

Tijdens de zwangerschap kan de massage helpen allerlei klachten te verminderen en te helpen ontspannen. Voor de baby is huid-contact een basisbehoefte en de moeder, leert gelijk hoe zij zelf de baby kan masseren. De massage voor de moeder na de bevalling kan haar helpen alle spanning van de bevalling los te laten en haar weer energie geven in deze lichamelijke intensieve periode.

BABYMASSAGE

cursussen met Marjet van de Stadt

cursus 4 lessen van 10.00-11.30 uur

kosten: € 75,- incl. boekje en olie of

€ 85,- incl. boekje, DVD en olie

maandag 30 aug., 6, 13, en 20 sept.

dinsdag 31 aug., 7, 14, en 21 sept.

maandag 27 sept., 4, 11, 25 okt.

maandag 1, 8, 15, 22 nov.

maandag 29 nov., 6, 13, 20 dec.

aanmelden online: www.sterrenkind.com

Behalve dat babymassage leuk is om te doen, heeft het nog een groot aantal positieve effecten. Massage is een prima manier om de natuurlijke band tussen jou en je baby te versterken.

Wat bereik je met het volgen van de cursus?

- luisteren naar de lichaamstaal van de baby
- hoe je de baby kunt helpen ontspannen
- het ontwikkelen van de tastzin, zowel van de baby als van de ouder/verzorger
- massages van het hoofd, buikje, rug, armen, benen en voetjes

het verminderen van darmkrampjes.

Opleiding Zwangerschapsmassage voor professionals Coby de Jong en gastdocenten



5 vrijdagen 10.00-16.00 uur

17 september, 8 oktober, 29 oktober,

19 november, 10 december 2010

kosten: € 495,- incl. cursusmateriaal

vooropleiding noodzakelijk

SPIRITUELE PEDAGOGIEK (1 dag)

BIO RELEASE MASSAGE (1 dag)

ZWANGERSCHAPSMASSAGE (1 dag)

ANATOMIE (½ dag)

BACH BLOESEM (½ dag)

AROMATHERAPIE (½ dag)

VOETREFLEXMASSAGE (½ dag)

Info/aanmelden: www.sterrenkind.com

MUZIEK OP SCHOOT

cursussen met Irene Haket
voor 4 maanden - 2,5 jaar

dreumesgroep 10-18 maanden:
zaterdag 9.00-9.45 uur

jonge peutergroep 18-30 maanden:
zaterdag 10.00-10.45 uur

babygroep van 4-10 maanden:
zaterdag 11.00-11.45 uur

4 lessen op 4, 11, 18 en 25 september.
kosten: € 35,-

4 lessen: 23, 30 oktober, 6, 11 november
kosten € 35,-.

alle 8 lessen (4, 11, 18 en 25 september,
23, 30 oktober, 6, 11 november)
kosten € 65,-.

aanmelden: info@muziekspel.nl
info: www.muziekspel.nl

Deze cursus is voor kinderen en hun ouders die genieten van muziek en ... wie doet dat niet?!

In de les zijn ouders en kinderen aan het zingen en spelen met elkaar en word je als ouder (onbewust) aangezet om thuis meer te zingen met je kind. We zingen liedjes over alledaagse handelingen en natuurlijk veel fantasieliedjes, doe-liedjes, cultuurliedjes en een handig opruimlied!

Elke les neem ik een ander instrument mee om te laten zien en horen. De les begint altijd met een welkomstlied voor elk kind met een beer. Al snel favoriet bij de kinderen.

Na zingen, spelen, dansen en doen sluiten we de les weer af met de beer en voor iedereen een afscheidsliedje.

Plezier staat voorop, maar ongemerkt wordt de algemene ontwikkeling van het kind gestimuleerd.

PEUTERYOGA STERRENKIND

cursus met Ananda Bogers

woensdag 9.30-10.15 uur

4 lessen voor peuter met ouder, € 40,-

4 lessen peuter zonder ouder, € 30,-

data: met ouders:

1e cursus: 25 aug, 1, 8 en 15 sept

2e cursus: 27 okt, 3, 10 en 17 nov

data alleen peuters:

1e cursus: 22 en 29 sept, 6 en 13 okt

2e cursus: 24 nov, 1, 8 en 15 dec

info/aanmelden: Ananda 06-44720101
puravida-kinderyoga@hotmail.com

De cursus wordt afwisselend met en zonder ouder aangeboden.

Bij de ouder/kind lessen wordt er ook aandacht besteed aan het onderlinge contact. Terwijl bij de peuterlessen het samen zijn met leeftijdgenootjes en de zelfstandigheid worden gestimuleerd.

Telkens een serie van 4 lessen. Peuters zijn ook doorlopend welkom.

Bij peuteryoga wordt er spelenderwijs onderdelen uit de yoga gebruikt. We doen dieren na, proberen heel stil te zijn of maken juist lekker lawaai, luisteren naar muziek en zingen liedjes. We besteden aandacht aan de ademhaling door te blazen tegen een veertje of te kijken naar een knuffeltje wat beweegt op je buik.



opleiding

DOCENT BABYMASSAGE

zie advertentie pagina 6

KINDERYOGA 4-8 JAAR

cursus met Ananda Bogers

woensdag 15.00-16.00 uur
doorlopende cursus m.i.v. 1 september
kosten: € 25,- per maand, proefles € 5,-,
info/aanmelden: Ananda 06-44720101
puravida-kinderyoga@hotmail.com

Bij de kinderyogalessen maken kinderen op speelse wijze kennis met yoga. Plezier maken staat voorop. De lessen zijn verbonden aan thema's zoals oerwoud en dieren.

We beginnen de les met een warming-up zodat we onze energie kwijt kunnen. Daarna zijn we heel stil met z'n allen en doen een ademhalings- of meditatiespelletje, dan een yogahouding en yoga-spelletjes. We sluiten af met een visualisatie-oefening, je gaat lekker ontspannen liggen en de juf vertelt een mooi verhaal.

YOGA VOOR TIENERS 9-14 JAAR

cursus met Ananda Bogers

woensdag 16.15-17.15 uur
doorlopende cursus m.i.v. 1 september
kosten: € 25,- per maand, proefles: € 5,-
informatie /aanmelden:
Ananda 06-44720101
puravida-kinderyoga@hotmail.com

Voel je je sterker na het doen van de yogahouding 'de krijger'? Kun je je beter concentreren na een meditatie-oefening? Wanneer adem je vanuit je buik? Hoe vind jij je balans? Allemaal vragen waar we op onze eigen wijze mee aan de slag gaan. In een ontspannen uur per week en ieder op zijn eigen tempo houden we ons bezig met wat yoga is en hoe we dat kunnen toepassen in het dagelijks leven. Een doorlopende cursus voor iedere tiener die nieuwsgierig is en zijn/haar lichaam en gedachten beter wil leren kennen.

KINDEREN & ENERGIE

cursus voor 9 t/m 12 jaar met
Germaine Domatilia

5 lessen op zaterdag van 15.30-17.00 uur,
1e serie 4, 11, 18, 25 sept. en 9 okt.
2e serie: 13, 20, 27 nov en 4 en 11 dec.
kosten: € 55,-
Info/aanmelden: 06-36186655
www.germainedomatilia.nl
germaine.domatilia@planet.nl

Er worden steeds meer (hoog)gevoelige- en nieuwwetijdskinderen geboren. Intuïtief goed ontwikkelde kinderen, die erg open staan voor prikkels uit hun omgeving.

Ze zijn gevoelig voor stemmingen van of spanningen tussen mensen, hebben moeite om zich te concentreren, kunnen emotioneel reageren op hun omgeving of angstig zijn.

In de cursus leren deze kinderen hun eigen energie kennen en bij zichzelf te blijven.

Met behulp van meditatie- en energieoefeningen en aan de hand van de elementen: aarde, water, vuur en lucht. Ze worden zich bewust van hun eigen energie en die van de ander. Voor ouders/verzorgers organiseert Germaine de workshop Ouders & Energie.

Sterrenkind opleiding

DOCENT BABYMASSAGE

Coby de Jong + gastdocenten
voor o.a. kraamverzorgenden,
verpleegkundigen, yoga docenten
vooropleiding MBO-niveau

7 vrijdagen 10.00-16.00 uur: 24 september,
15 oktober, 5 en 26 november en
17 december 2010, 7 en 28 januari 2011

SPIRITUELE PEDAGOGIEK (3*)

DE MESSAGES (5*)

OPZETTEN CURSUS BABYMASSAGE (3*)

ANATOMIE en AROMATHERAPIE (1*)

* = dagdelen

Info/aanmelden: www.sterrenkind.com

STAAN VOOR JEZELF

workshop voor jongeren (15-20 jaar)
creëren van flow,
met Harriet Marseille

zondag 10 oktober, 10.00-17.00 uur,
kosten € 50,-
info/aanmelden (voor 3 oktober):
070-3276697, www.lielievita.nl
harriet@lielievita.nl

Weet je wie je bent? Heb je de moed om te gaan staan voor jezelf? Geloof je in je mogelijkheden? Kun je accepteren wat er niet zo goed loopt in je leven of wat er mis is gegaan? Weet je wat je wilt? Is er flow in je leven waarbij je moeiteloos en ontspannen je doelen en dromen weet te realiseren? Dit zijn allemaal vragen die aan bod komen tijdens deze workshop. Er zal uitleg worden gegeven over deze thema's en je gaat met leuke oefeningen daadwerkelijk aan de slag om essentiële dingen in je leven te kunnen veranderen.



GROEPSDESPACHO MET DE Q'ERO UIT PERU.

voor kinderen vanaf 8 jaar
(ouders zijn ook welkom)
met Don Sebastian en Doña **Paulina**

woensdag 10 november, 15.15 – 17.45
kosten:
kinderen € 20,- volwassenen € 25,-
info/aanmelden: Ineke Moers,
tel. 06-22565006,
e-mail info@aynispirit.nl,
www.aynispirit.nl

Don Sebastian en Doña Paulina komen uit Q'eros, een leefgemeenschap hoog in het Andesgebergte van Peru. Zij zijn de directe afstammelingen van de Inca. Het maken van een despacho is een eeuwenoude traditie: een kleurrijk offer van verschillende elementen uit de natuur, zoals cocablaadjes, kruiden, lamavet, katoen, rijst. Deze hebben elk hun eigen betekenis. Dit zal tijdens de ceremonie ook verteld worden, zodat je weet wat er gebeurt. Je doet je persoonlijke gebedjes en wensen in de Despacho. Als het despacho klaar is, reinigt Don Sebastian je energieveld (aura) met de despacho



IVO TROUW

PRAKTIJK VOOR OSTEOPATHIE
EN KINDEROSTEOPATHIE

Herenstraat 55, 2271 CB Voorburg
070-7370392

Scheveningseweg 13
2517 KS Den Haag

070-3107059
06-54317812

ivotrouw@hotmail.com
www.osteopathie-ivotrouw.nl

Lid N.V.O./N.R.O.

DE JONGE MENS

lezing door Anna Lamb

donderdag 30 september

aanvang 20.00

kosten: €15

on-line aanmelden: www.sterrenkind.com

In de lagere schooltijd heeft het kind ontdekt dat er een scheiding is tussen ik en de wereld. In de puberteit bemerkt de jonge mens dat hij alleen in de wereld staat; alleen in wie hij is. In de puberteit is het kind op weg naar zelfherkenning en worden de aspecten uit zijn onderbewuste wisselend in het bewustzijn gebracht. Daardoor is de puber vaak in zijn gedrag wisselvallig en warrig. In de adolescentie gaat de jongere al de aspecten die hij in zichzelf zo snel heeft herkend serieus nemen. De adolescent weet met al die stromen in zichzelf al beter om te gaan.

Het doel van de adolescentie is dan ook de voorbereiding op volwassenheid, waarin de mens leert zichzelf te verkennen in wie hij is en vooral te accepteren wat hij binnen die verkenning tegenkomt; dus ook zijn onvolmaaktheid.

Zo ontstaat heelheid in zijn belevingswereld!

OPVOEDEN MET DEUGDEN

Breng het beste in jezelf en je kind naar boven!

Opvoedcursus voor ouders (van baby tot en met puber) met Annemiek Hauptmeijer en Annette van der Put

zaterdag 2 en 16 oktober, 10.00-17.00 uur
kosten: € 200,- p.p., inclusief reader, lunch en erkend certificaat.

info/aanmelden: Annemiek Hauptmeijer
email: annemiek.hauptmeijer@planet.nl

Tijdens deze 2-daagse cursus gaan we enthousiast aan de slag met praktische vaardigheden door middel van de vijf strategieën van het Deugdenproject.

Je leert om op een positieve manier bewust aandacht te geven aan de behoeften en karakterontwikkeling van je kind. Je krijgt aangereikt hoe je in elk gedrag een deugd of goede eigenschap kunt vinden en je haalt dit naar boven door deze te benoemen. Je ervaart een nieuwe manier van omgaan met elkaar; bijvoorbeeld hoe je duidelijk grenzen kunt stellen en hoe je problemen anders kunt benaderen. Deze cursus geeft je eenvoudige handvatten hoe je met nog meer bezieling kunt opvoeden. Elke deugniet deugt!

Sterrenkind opleiding
KINDERMASSAGE
voor masseurs, kinderleidsters, leerkrachten
met Coby de Jong en gastdocenten

10 vrijdagen in 2010 en 2011

van 10.00-16.00 uur m.i.v. 1 oktober

info/aanmelden: www.sterrenkind.com

- BIO RELEASE MASSAGE (3 dagen)
- LICHAAMSTAAL EN SPELELEMENTEN (1 dag)
- SPIRITUELE PEDAGOGIEK (3 dagen)
 - ANATOMIE (1 dag)
- AROMATHERAPIE (1 dag)
- INNERLIJK KIND (1 dag)



MIJN KIND EN IK

Kinderfocussen met Ernie Coenen

4x vrijdagavond 20.00-22.00 uur
 5, 12, 19 en 26 november
 kosten: € 60,-
 info/aanmelden: ewjhcoenen@ziggo.nl

In 4 avonden leer je de eerste beginselen van Kinderfocussen. Voor iedereen die met kinderen te maken heeft.

Wil je horen wat je kind werkelijk zegt?
 Dat lukt het beste wanneer je het Innerlijk

Kind in jezelf leert beluisteren. In ons allen huist een vrolijk en bang kind, een creatief en spiritueel kind. Wanneer wij ons Innerlijk Kind herontdekken groeit de vaardigheid om kinderen op te voeden. We kunnen ons dan samen met de kinderen verheugen in hun wijsheid en originaliteit. Dan geeft opvoeden energie in plaats van vermoeidheid of twijfel. Vooropleiding: niet noodzakelijk. Wel noodzakelijk: waarachtige aandacht en openheid voor al wat kind is.

ALGEMEEN

YOGA EN MEDITATIE

cursus met Coby de Jong

woensdagavond 19.30-20.45 uur
 doorlopende cursus m.i.v. 1 september
 kosten: strippenkaart voor 10 lessen
 € 125,- (12 weken geldig)
 Info/aanmelden: 070-3657267
 online: www.sterrenkind.com

In de yoga- en meditaties oefenen we een serie oefeningen voor lichaam en geest, die je helpen om je energie te laten stromen, te luisteren naar je Zelf, en je lichamelijke en geestelijke gezondheid te verbeteren.

Coby is Dru Yoga- en Meditatiedocent en maakt o.a. gebruik van de volgende oefeningen in haar lessen:

- Energy Block Release: serie vloeiende lichaamsbewegingen en houdingen.
- Asana's: traditionele yoga-houdingen zoals de kat, de hond, de boom.
- Meditatie, Mudra's en Mantra's, Chakra oefeningen en Pranayama

Mudra's zijn handhoudingen die symbool staan voor bekrachtigen van energie.

Mantra's zijn gezongen gebeden die een bepaalde kracht vertegenwoordigen.

Chakra's zijn energie centra in je lichaam.

Pranayama is een verzamelnaam voor ademhalingsoefeningen.

KENNISMAKING AURA EN CHAKRA'S

cursus met Harriet Marseille

5 vrijdagavonden 20.00-22.00 uur
 10 en 17 september, 1, 8 en 15 oktober
 kosten € 95,-
 info/aanmelden (voor 3 september):
 070-3276697
 www.lielievita.nl, harriet@lielievita.nl

We zijn veel meer dan alleen ons lichaam. We hebben allemaal een energetische uitstraling, onze aura. Deze wordt gevoed door de energie van onze chakra's, draaikolkjes van energie die zich op verschillende plekken in ons lichaam bevinden. Alleen kunnen de meeste mensen daar niet zoveel mee, omdat je deze niet kunt zien. Of toch wel? In deze kennismakingscursus van 5 bijeenkomsten leer je een andere manier van waarnemen, waardoor je contact kunt maken met je aura en chakra's. Niet alleen is het leuk, maar ook is het goed voor je vitaliteit en je mentale en emotionele balans.



LACHMEDITATIE

voor jong en oud
met Antonia van der Wijk

zaterdag 9 oktober, 10.00-12.00 uur
kosten € 15,-
info/aanmelden: www.antoniavertelt.nl
email: antoniavertelt@hotmail.com

Wat is precies lachmeditatie? Lachen geeft een heerlijke ontspanning. Lach je slap! Niet om een grappige gebeurtenis of om een leuke mop... , maar lachen om het lachen zelf, lachen als een kind.

Door te lachen, kom je in een stroom terecht. Al je organen worden gemasseerd. En is er een leukere manier om van die dikke buik af te komen? Geloof het nou maar; lachen is gezond.

FAMILIE- EN SYSTEEM-OPSTELLINGEN

dagworkshops met Margje Tiemstra

zondag 24 oktober, 9.30-17.30 uur
kosten: eigen opstelling € 80,-
representant € 40,-
Info / aanmelden: Margje Tiemstra
070-3833097 margje.tiemstra@versatel.nl
www.familieopstellingendenhaag.nl

Wanneer je je leven niet meer 'voluit' kunt leven, vastzit in vicieuze cirkels, je telkens terugkerende problemen ondervindt met je partner, je baas, je kind, jezelf... dan kan een familie- of systeem-opstelling hier een verrassend licht op werpen.

Op een directe manier wordt duidelijk wat onder de oppervlakte speelt en invloed heeft op je leven en de keuzes die je maakt.

De opstellingen vinden plaats in een groep. Iemand brengt een onderzoeksvraag in en vraagt anderen uit de groep om familieleden of een thema te representeren.

Door een aantal fasen te doorlopen ontvouwen zich nieuwe inzichten, doorbraken en wordt een wezenlijke stap naar balans gezet.



VERDIEPING INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

curcus met Harriet Marseille

3 zondagmiddagen 14.00-17.00 uur
data: 7, 14 en 21 november 2010
kosten: € 95,-

Info en opgave on-line: www.lielievita.nl
070-3276697 (Harriët)
harriet@lielievita.nl, www.lielievita.nl

Deze verdiepingcurcus is bedoeld voor iedereen die een basis heeft op het gebied van Intuïtieve Ontwikkeling of het werken met aura en chakra's, via een curcus bij Lielievita of via ervaring elders. In de 3 verdiepingmiddagen zal er herhaling zijn van de belangrijkste oefeningen uit de Kennismakingscurcus Aura en Chakra's. Verder zijn er verdiepende visualisaties en oefeningen om meer contact te krijgen met jezelf en om je energiesysteem op een dieper niveau te helen. Daarnaast ga je ook de energie-uitstraling van anderen leren voelen en wat basis healingtechnieken leren toepassen.

DE HELENDE REIS

ook voor kinderen en jongeren
Hoey-Sian Brouwers

Informatie en afspraken zie
www.sweetnewbeginning.nl,
of 06-24553200

De "Helende Reis" is een methode, ontwikkeld door Brandon Bays, die mensen helpt om het verleden los te laten. In een Helende Reis proces kom je bij je gevoel en verwerk je opgeslagen herinneringen en overtuigingen die gekoppeld zijn aan een bepaalde gebeurtenis uit je verleden. Je leert angsten los te laten en meer te vertrouwen op je eigen kracht. In de kern van alle problemen huizen diepe patronen en overtuigingen die negatieve gedachten, nare gewoonten en emotionele pijn veroorzaken. Deze 'beschermende' patronen zijn ergens in onze vroegste jeugd ontwikkeld, en vergeten. Maar vergeten betekent niet dat ze niet langer bestaan. Deze onbewuste patronen beheersen ons nog van binnen en beïnvloeden onze keuzes in ons leven. Ze blokkeren onze dromen, verlangens en ons ware potentieel.

COACHING IN JE SPIRITUELE ONTWIKKELING

voor volwassenen door Coby de Jong

kosten: € 60,- per uur
info/afspraken: 070-3657267

Soms kunnen lichamelijke klachten je een stimulans geven om op een innerlijke reis te gaan. Door je te gaan verdiepen in deze klachten kunnen deze een stimulans geven in je persoonlijke groei. Ook kunnen heftige emoties of lastige gedachtenpatronen je stimuleren om aandacht aan jezelf te geven. Als je er alleen niet uitkomt kan ik je helpen de knoop te ontwarren.

De begeleiding bestaat uit: inzichtgevende gesprekken, ontspannings oefeningen, mandala tekenen, energetische oefeningen, energie- of integratiebehandeling, massage.

INDIVIDUELE BEGELEIDING OPVOEDINGSCOACHING

voor kinderen en volwassenen

Coby de Jong

60 minuten, kosten € 60,-
info/afspraken 070-3657267

- Coby begeleidt u bij de volgende klachten:
- voor een baby die overmatig en om logisch onverklaarbare redenen huult
 - voor een kind dat last heeft van angsten en nachtmerries waardoor het niet kan slapen
 - voor een kind dat gepest wordt en daar ongelukkig van wordt
 - voor een kind of volwassene die lichamelijke problemen heeft die veroorzaakt worden door psychische stress.
 - voor uzelf als u het moeilijk vindt om uw hooggevoelige/paranormaal begaafde kind te begeleiden
 - voor uzelf wanneer u vastloopt in de opvoeding door bijvoorbeeld onverwerkte eigen jeugdervaringen



Landelijke Opleiding Spirituele
Kinderbegeleiding en -hulp

Spiritueel mensbeeld, pedagogie
van de nieuwe tijd, nieuwe
tjidskinderen, casuïstiek
Basisjaar 12 zaterdagen start elk jaar
in september te Capelle aan den IJssel
informatie: 010 4502543
en voorjaar 2011 in Amsterdam.
informatie: 070-3657267

Stichting Bewustwording en Integratie
van Spiritualiteit (BIS).
www.bispiritualiteit.nl

Weekoverzicht cursussen

| | pagina |
|-----------|--|
| Maandag | Babymassage - Marjet v.d. Stadt (start 30 aug, 27 sept, 1 nov, 29 nov) 4 |
| | Zwangerschapsyoga - Coby de Jong (start 23 aug, 27 sept, 8 nov) 3 |
| Dinsdag | Opvoeden, samen groeien - Opvoedcursus Franca Nijman (voorjaar 2011) |
| | Mindfulness en eten - Irene Moers en Yvonne Jansen (start 24 aug) |
| Woensdag | Peuteryoga (2-4 jaar) Ananda Bogers (start 25 aug, 22 sept, 27 okt, 24 nov.) 5 |
| | Kinderyoga - (5-8 jaar) Ananda Bogers (start 1 sep) 6 |
| | Yoga voor tieners - (9-14 jaar) Ananda Bogers (start 1 sep) 6 |
| | Zwangerschapsyoga - doorlopende cursus Anna Schut (start 1 sep) 3 |
| | Yoga en Meditatie - Coby de Jong (start 1 sep) 9 |
| Donderdag | Zwangerschapsyoga - spoed/opfriscursus Coby de Jong (start 2 sep, 30 sep, 4 nov) 3 |
| Vrijdag | Opleiding Zwangerschapsmassage - Coby de Jong e.a. (start 17 sep) 4 |
| | Opleiding Docent Babymassage - Coby de Jong e.a. (start 24 sep) 6 |
| | Opleiding Kindermassage - Coby de Jong e.a. (start 1 okt) 8 |
| | Kennismaking met Aura en Chakra's - Harriet Marseille (start 10 sep) 9 |
| | Kinderfocussen - mijn kind en ik - Ernie Coenen (start 5 nov) 8 |
| Zaterdag | Muziek op schoot - Irene Haket voor baby en dreumes (start 4 sep, 13 nov) 5 |
| | Kinderen en energie - (9-12 jaar) Germaine Domatilia (start 4 sep, 13 nov) 6 |
| Zondag | Intuïtieve Ontwikkeling - Harriet Marseille (start 7 nov) 10 |

Agenda lezingen, workshops en voorstellingen

| | | |
|-----------|---|----|
| Di 24 aug | MINDFULNESS EN ETEN - start cursus Irene Moers en Yvonne Jansen | |
| Wo 25 aug | PEUTERYOGA (2-4 jaar) - start cursus Ananda Bogers | 5 |
| Wo 1 sep | KINDERYOGA (5-8 jaar) - gratis proefles Ananda Bogers | 6 |
| Wo 1 sep | YOGA VOOR TIENERS (9-14 jaar) - gratis proefles Ananda Bogers | 6 |
| Vr 17 sep | OPLEIDING ZWANGERSCHAPSMASSAGE - start opleiding Coby de Jong e.a. | 4 |
| Vr 24 sep | DOCENT BABYMASSAGE - start opleiding Coby de Jong e.a. | 6 |
| Do 30 sep | DE JONGE MENS - lezing Anna Lamb aanvang 20.00 | 8 |
| Vr 1 okt | OPLEIDING KINDERMASSAGE - start opleiding Coby de Jong en gastdocenten | 8 |
| Za 2 okt | OPVOEDEN MET DEUGDEN - workshop Annemiek Hauptmeijer, Annette v.d.Put | 8 |
| Za 9 okt | LACHMEDITATIE - workshop met Antonia van der Wijk | 10 |
| Zo 10 okt | STAAN VOOR JEZELF - workshop voor jongeren 15-20 jaar Harriet Marseille | 7 |
| Zo 24 okt | FAMILIE OPSTELLINGEN - dag workshop Margje Tiemstra | 10 |
| Zo 7 nov | VERDIEPING INTUÏTIEVE ONTWIKKELING - start cursus Harriet Marseille | 10 |
| Wo 10 nov | ZUID-AMERIKAANSE VIERING MET DON SEBASTIAN (8-12 jaar) workshop | 7 |

Behandelingen en consulten

| | | |
|--------------------|--|----|
| Coby de Jong | zwangerschapsmassage, individuele begeleiding kinderen/volwassenen | 3 |
| | kindermassage, babymassage, spirituele hulpverlening | |
| | coaching spirituele ontwikkeling, individuele zwangerschapsyoga | 11 |
| Andrea Buchser | zwangerschapsmassage, babymassage, postnatale massage | 3 |
| Hoey-Sian Brouwers | Helende Reis | 11 |

uitgebreide informatie op de website: www.sterrenkind.com