

WELKE STAP ZET JIJ MAKKELIJKER VANDAAG?

Nazomerflits van IMKREOZ

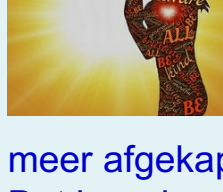
Hallo {{voornaam}}

Geniet je ook zo van deze nazomer. Wat een heerlijke temperatuur en wat een feest dat ik zo dichtbij het strand woon. Nu een jaar later voel ik me helemaal thuis, ook al weet ik dat mijn eindstation ergens anders is.

Mijn praktijk loopt weer en in september vertrek ik naar België voor Tools of the Trade. Daar heb ik enorm veel zin in. Het is een tijd geleden dat ik in België de training heb gegeven.

Daarnaast ben ik in het hospice waar mijn jongere zus is overleden begonnen als vrijwilliger (gastvrouw). Dit doet me erg goed. Precies op haar overlijdensdatum, vijf jaar later na haar overlijden start ik met de training die daarbij hoort.

Hoe is het met jou? Ik hoor het graag.



Ik voel me vooral dankbaar. Zelfs nadat er een aantal relaties op een rauwe manier zijn afgerond. Of eigenlijk zijn ze niet afgerond maar

meer afgekapt.

Dat is wel een levensthema van mij: Blijkbaar gebeurt steeds iets in mijn leven waardoor ik een "wake up call" krijg. Nu, wanneer dat gebeurt doordat iemand overlijdt is dat een heel andere ervaring dan wanneer er iets in mijn gezicht ontploft.

Natuurlijk heb ik daar ook zelf mijn aandeel in. Eén oorzaak is mijn angst om iemand weer kwijt te raken en dat heeft zeker meegespeeld. Dus wat heb ik gecreëerd? Dat ik diegene kwijtraak. Tja en dat is even slikken, huilen en nog veel meer.....pfff.....

'Gelukkig' heb ik in ieder geval genoeg vaardigheden om mezelf hier doorheen te helpen. En een goed gesprek op zijn tijd doet ook wonderen.



Het leven is immers veel te waardevol om te blijven hangen in wat eens was en hoe het anders had kunnen gaan als.....

Alles heeft één of meerdere oorzaken en het heeft altijd een vervolg....

De nazomer is om te onderscheiden wat je nog wel en niet wilt in je leven. Zodat je duidelijker voor ogen hebt en vanuit je hart weet welke zaadjes je wilt planten voor de nieuwe seizoenscyclus.

Daarom ben ik dankbaar voor de tijd die we gedeeld hebben met elkaar. wat een prachtige ervaring!

Mede daardoor is de nieuwsflits die ik deze zomer zou maken een nazomerflits geworden, met een tweetal tips en de evenementen die ik gepland heb voor de komende drie maanden.

{{naam}} ik wens je een hele mooie nazomer Kies welke zaadjes jij plant dit najaar, zodat er volgend jaar iets prachtigs tot bloei komt.

Een zonnige groet van Zoë

Evenementen

Hieronder zie je welke evenementen ik de komende drie maanden heb gepland. Een workshop is één dag een cursus twee of meer dagen. Door op de button te klikken van het evenement wordt je direct naar mijn website geleid. Daar kun je meer lezen over de inhoud van het evenement, de prijzen en hoe je je aan kunt melden.

10 september: beurs in Haarlem: "Leef met hart en ziel je leven"

17 en 18 september: 1. Tools of the Trade in België

1 oktober: Chakra's en kinesiologie

14 t/m 16 oktober: 2. Basic One Brain®

22 oktober: Zelfwaardering

29 oktober: Netwerkdag One Brain®

13 november: Doelen bereiken

18 t/m 20 november: 3. Under the Code

3 december: Forgiveness

Tot zover de evenementen voor dit jaar. Binnenkort staan mijn evenementen ook voor volgend jaar op de website met leuke workshops, een workshop voor kinderen en natuurlijk de cursussen van het trainingsprogramma van Three In One Concepts®, Inc.

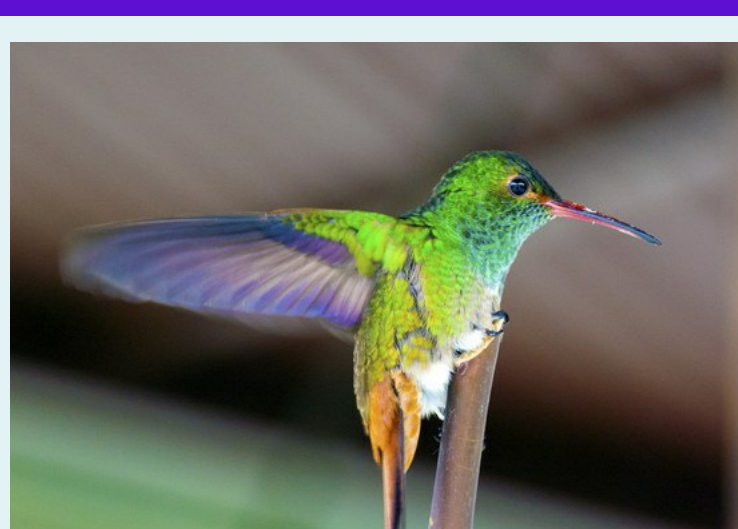


Tip 1: Meridiaanmassage

Een leuke oefening om je meridianen in balans te brengen: de meridiaanmassage.

"Je begint met je linkerhand onder je rechter oksel, strijk langs de onderkant van je arm, onder je hand door, ga over je vingers naar de bovenkant van je hand, strijk verder over de bovenkant van je arm, de zijkant van je nek, je oor tot boven op je hoofd en daar stop je.

Dan maak je dezelfde beweging met je rechterhand vanuit je linker oksel. Vervolgens begin je met beide handen boven je wenkbrauwen, strijk je over je hoofd en de achterkant van je nek naar beneden tot zover als gemakkelijk is. Dan ga je door met één hand waar je op de plek op je rug waar je gestopt bent en strijk je verder over je rug recht naar beneden, je bil over de achterkant van je been, ga je onder je voet door, en aan de voorkant omhoog tot aan de onderkant van je sleutelbeen in het midden. Maak daarna dezelfde strijkbeweging met je andere hand en aan de andere kant van je lichaam."



Tip 2: De toverpunten

Een fijne oefening wanneer je het allemaal even niet meer weet of veel in je hoofd "zit" om het allemaal te begrijpen.

"Leg een hand op je navel en masseer met een duim en twee vingers de kuiltjes net onder je sleutelbeen. Adem een aantal keren goed in en uit (in door je neus en uit door je mond) en wissel van hand en herhaal de massage.

Leg een hand op je navel en masseer je stuitje. Adem een aantal keren goed door en wissel van hand en herhaal de massage.

Leg een hand op je navel en wrijf met twee vingers boven de bovenlip en de duim onder de onderlip en maak een beweging alsof je je tanden poetst. Adem een aantal keren goed in en uit en wissel van hand en herhaal de massage.

"

En dan een vraag

Ik vergeet bij de afronding van een traject of een cursus vaak te vragen of je ook feedback wilt geven. Wat heb je eraan gehad en wat heeft het met je gedaan. Dus langs deze weg vraag ik iedereen nog eens om een reactie te plaatsen op mijn website. Er zijn een paar pagina's waarop dat mogelijk is.

- de EnergyCheck pagina
- de coachingpagina
- de cursussen One Brain® pagina

Dit doe je als volgt: Ga naar de onderkant van de pagina. Hier zie je al wat reacties staan. Onder de laatste reactie is er ruimte om zelf je reactie plaatsen. Mocht je moeite hebben om het onder woorden te brengen. Ik lees de tekst zelf ook door voordat ik het plaats en redigeer het dan als dat nodig is. Daarna vraag ik om je akkoord of het zo geplaatst kan worden.

Even wat anders.....vitaliseren

Met:

- de heerlijke oliën of aroma sprays van de Groene Linde: [Producten](#)
- de drinkwatersets van Tahuti: [Drinkwaterset](#)
- de mooie en inspirerende wandeling van Buitenstebinnen Natuurcoaching: [Wandelen](#)
- een leuke opstelling over "je gezin op tafel" van Beppie Coaching: [Een ander beeld van je gezin](#)
- het duiveltje op je schouder afschudden van Het Hof van Meer: [Vrij & Blij](#)
- de energy check van Imkreoz om weer lekker in balans te komen: [EnergyCheck](#)



imkreoz

Zoë Kwakkel
Hendrik Burgerstraat
70
1942 EM Beverwijk
06-5134 3925
info@imkreoz.nl
www.imkreoz.nl
KvK 37097771



Facebook



Website



LinkedIn

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@imkreoz.nl toe aan uw adresboek.

