

### In de hitte van de zomer

Deze zomer heb ik twee nieuwe ervaringen opgedaan. De ene was in Istanbul in een *hamam* (badhuis) van honderden jaren oud. Daar nam ik eerst een stoombad en daarna kreeg ik een massage met een speciale handschoen. Mijn huid was daarna helemaal rood. Een bijzondere ervaring! De andere was tijdens een retraite in Engeland. Die ervaring was heel anders en toch soortgelijk: een zweethutceremonie zoals de Amerikaanse indianen die uitvoeren. Hete stenen werden direct van het vuur de zweethut in gebracht. Daarna goten ze er water overheen, waardoor er veel stoom ontstond. Het was veel heter dan een sauna. Het zweet liep me van mijn lichaam en ik kon moeilijk ademen. Er werden Indianenliederen gezongen met trommelbegeleiding om bij te bidden en de mensen konden in contact komen met de *Great Spirit*. Zo wordt een zuivering van lichaam en van geest gecombineerd. Daarna voelde ik me als ik herboren. Volgens Ken Littlefish, die de ceremonie leidde, is de zweethut een van de oudste ceremonies van de mensheid. Dat deed me beseffen dat lichaamswerk in verschillende vormen eeuwenoud is en helend werkt voor lichaam en geest. Tijdens de retraite heb ik veel inspiratie gekregen van verschillende klankhelers uit de hele wereld, zoals Michael Stillwater, Barbara Swetina uit Findhorn, Fantuzzi en anderen.

Terry Pratt  
Cranio-Sacraaltherapeut

Roemer Visscherstraat 18  
3141 VR Maassluis  
tel. 06 30 53 90 10  
info@breathoflife.nl

ING Bank 4016982  
t.n.v. Breath of life, Maassluis

KvK: 24429160  
BTW: NL1118.95.558.B01

### Najaarsactiviteiten

Deze herfst bied ik drie maandagavondactiviteiten aan in het Witte Kerkje, Constantijn Huygensstraat 1, in Maassluis:

- **Tibetaanse yoga**, een wekelijkse cursus
- **Klankheling**, één keer per maand
- **Mantrazingen**, één keer per maand

Onderaan vindt u meer informatie over elke activiteit.

Daarnaast bent u natuurlijk altijd welkom voor een **cranio-sacraalbehandeling**. Ook als u gezond bent, is het de moeite waard: het werkt preventief en zorgt voor een goede energiedoorstroming. Sommige cliënten komen maandelijks voor een 'onderhoudsbeurt'. Veel zorgverzekeraars vergoeden het (deels), dus aarzel niet.

In Rotterdam werk ik nu op twee adressen:

- Rotterdam-Zuid: Slaghekstraat 101 (elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> donderdag van de maand)
- Rotterdam-Noord: Bergsingel 122 (tijd in overleg)

Natuurlijk kun je ook nog steeds terecht in Maassluis.

### **Your health is your wealth**

Gezondheidstip: ga één minuut per dag trampolinespringen. Dat activeert het lymfesysteem en helpt het immuunsysteem goed te functioneren. Het is veel effectiever dan lopen of joggen.

Ik hoop dat ik mijn inspiratie met u kan delen dit seizoen.

Hartelijke groet, en een fijne herfst toegewenst.

Terry Pratt

Lid van de Nederlandse Cranio Sacraal Vereniging NCSV,  
RNCSV 255-0045

AGB code praktijk: 90(0)14080  
AGB code zorgverleners: 90035156

Gezondheidsinstelling met registratie- en  
ontwikkelingsinstelling voor de natuurlijke geneeswijzen  
RING registratienummer: 08.1.295.13990

## KLANKHELINGAVOND

Klank plant zich snel voort door water: ruim 4 keer sneller dan door lucht. Het menselijk lichaam bestaat voor circa 70% uit water. Dat betekent dat trillingen van aangeslagen klankschalen zich snel en makkelijk door ons lichaam verplaatsen. De boventoonrijke klanken resoneren met onze lichaamscellen en dringen diep door in onze celstructuur. Het stemt het lichaam, net als een piano: die moet ook regelmatig gestemd worden.

Een klankschaalsessie ontspant. Je voelt je weer opgeladen, in evenwicht en in harmonie met jezelf.

Breng een matras en een slaapzak mee om op te liggen. Graag van tevoren aanmelden.

### Praktisch

Elke eerste maandag van de maand om 20.15 uur

Datums: 7 september, 5 oktober, 2 november, 7 december

Meer informatie: [www.soundpath.nl](http://www.soundpath.nl) of telefoonnummer 06-30539010



## MANTRAZINGEN

Een avond met mantra's uit verschillende wereldtradities en dansen van universele vrede. Een mantra bestaat uit een korte melodie en een tekst die steeds herhaald worden. Mantra's kunnen eeuwenoud zijn, maar ook zelfbedacht. De basis voor de dansen van universele vrede werd in de jaren zestig van de vorige eeuw gelegd door de Californische soefileraar Samuel Lewis (1896-1971). Vanuit Californië zijn de dansen over de hele wereld verspreid.

Een avond mantrazingen brengt vreugde, verbondenheid, en vrede. Door mantra's te zingen en de dansen van universele vrede te dansen, kunt u in contact komen met uw kern en uw gevoel, met wie u in wezen bent. Tijdens de avond wordt er met adem, klank en stilte gewerkt.

### Praktisch

Elke derde maandag van de maand om 20.15 uur

Datums: 21 september, 19 oktober, 23 november, 21 december

Op 6 december organiseer ik samen met Saki Lee, hoofd van de esoterische soefischool van Nederland, Universele eredienst.

Aanvang: 10.30 uur

Meer informatie: [www.soundpath.nl](http://www.soundpath.nl) of telefoonnummer 06-30539010

## TIBETAANSE YOGA – Kum Nye

Op 7 september is er een open avond Tibetaanse Yoga en meditatie. De toegang is gratis, dus dit is je kans om het te komen ervaren! Kum Nye bestaat uit eenvoudige ontspannings- en ademhalingsoefeningen in een meditatieve sfeer. De oefeningen ontspannen lichaam en geest en leiden tot een natuurlijke evenwichtigheid, helderheid en vitaliteit. Na de open avond start een wekelijks cursus op maandagavond.

Een deelnemer Kum Nye vertelt:

"Kum Nye, wat is dat?" vroeg ik aan Terry, bij wie ik was voor een cranio-sacraalbehandeling. "Tibetaanse yoga, simpel gezegd", zei ze. "Oh nee!" zei ik, "dat is niets voor mij, ik heb yoga geprobeerd op het werk maar dat was geen succes."

Nieuwsgierig als ik ben en nog steeds op zoek naar dat waarin ik 'het' zou vinden, ben ik toch naar een proefles gegaan en ik had 'het' gevonden! Sindsdien kom ik (met enkele andere dames) één keer per week bij Terry om te mediteren en een oefening Kum Nye te doen. Het geeft mij zowel rust als energie en dat laatste kon en kan ik goed gebruiken.

Natuurlijk werken niet alle oefeningen even goed of krachtig. Intussen ken ik mijn favorieten en die doe ik inmiddels elke ochtend thuis. Heerlijk!

Er zijn oefeningen die je niet 's avonds moet doen: je barst erna van de energie. Andere zijn weer slaapverwekkend, dus die zijn wel goed voor 's avonds.

Het kan heel goed zijn dat 'mijn' oefeningen niets voor u zijn, maar andere voor u juist weer je het zijn. Bent u op zoek? Kunt u ook wel wat energie gebruiken of wilt u juist wat innerlijke rust in deze stressvolle tijd? Kom dan ook een keer op proef, dat kost niets, misschien zegt u: "Nee, ik zal verder moeten zoeken." En misschien overkomt u hetzelfde wat mij overkwam: "Yes, dit heb ik nodig!" – Bea Scheurwater

### Praktisch

Open avond: 7 september 2009

Cursus: wekelijks vanaf 14 september 2009

Tijd: 19.00-19.45 uur

Meer informatie: [www.breathoflife.nl](http://www.breathoflife.nl) of telefoonnummer 06-30539010