

Als de sluiers wegvallen

hoef ik niet meer te presteren
hoef ik niet meer te bewijzen
Gedachten worden stil.

Ik zak dieper
Ontspannen
Een oceaan van stilte omvat me.
Er is niets meer.

Mijn lichaam is een en al energie
Er zijn geen grenzen

IK MAG ER ZIJN!



Dag,

Na een mooie zomer, nu begint het cursusjaar weer. **Soundpath** en **Breath of life** organiseren

een aantal leuke activiteiten voor je welzijn deze herfst. Je bent welkom!

Deze vinden allemaal plaats op maandagavond in het Witte Kerkje, Constantijn Huygensstraat 1, Maassluis.

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

Tibetaanse meditatie en yoga cursus



Tibetaanse yoga (Kum Nye) komt uit de Tibetaanse geneeskunst en bestaat uit eenvoudige ontspannings- en ademhalingsoefeningen in een meditatieve sfeer. Deze ontspannen lichaam en geest en stimuleren de energie op een diep niveau. Dat leidt tot een natuurlijke evenwichtigheid, helderheid en vitaliteit. De beoefenaars ervaren een steeds grotere harmonie met zichzelf en de wereld.

“Kum Nye, wat is dat?” vroeg ik aan Terry, waar ik was voor een cranio-sacraal behandeling, “Tibetaanse yoga simpel gezegd” zei ze, “Oh nee!” Zei ik, niets voor mij, “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! Sinds die tijd kom ik (met enkele andere dames) 1x per week bij Terry om te mediteren en een oefening Kum Nye te doen. Natuurlijk werken niet alle oefeningen even goed/sterk. Inmiddels weet ik mijn favorieten en die doe ik inmiddels elke ochtend thuis, heerlijk! Het geeft mij zowel rust als energie en dat laatste kon/kan ik goed gebruiken.

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, misschien zegt u nee ik zal verder moeten zoeken, maar misschien overkomt u hetzelfde wat mij overkwam, Yes, dit heb ik nodig.” -Bea Scheurwater

Dit is een oeroude methode die

- Helpt je beter om te gaan met stress en spanning.
- Helpt gedachten uit te schakelen en je hoofd leeg te maken
- Helpt geest en lichaam in balans te komen.
- Versterkt het zelfvertrouwen en zorgt voor innerlijke rust.
- Helpt meer in het HIER en NU te leven, in plaats van na te denken over het verleden of de toekomst.

Op maandagavond 30 augustus en 6 september is er een introductieavond van 19-20 uur. Daarna volgt een wekelijkse cursus tot eind december. Voor meer informatie: zie <http://www.breathoflife.nl>.

Voor opgave: tel. 0630539010. info@breathoflife.nl

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

Geregistreerd bij het registratie- en
ontwikkelingsinstituut van de natuurlijke geneeswijzen
RING registratienummer 08.1.255.13990

Mantrazingen



Mantra's uit verschillende wereldtradities, en dansen van Universele Vrede. Een avond mantra zingen brengt vreugde, verbondenheid, en vrede. Als je praten kan, kan je ook zingen. Een mantra bestaat uit een korte melodie en een tekst die steeds herhaald worden. Mantra's kunnen eeuwenoud zijn, maar ook zelfbedacht. Door ze te zingen kunt u in contact komen met uw kern en uw gevoel, met wie u in wezen bent. Er wordt met adem, klank, beweging en stilte gewerkt op deze avonden. De

soefileraar Samuel Lewis (1896-1971) legde de basis voor de dansen van universele vrede in de jaren 1960 in Californië. Sindsdien zijn de dansen van universele vrede over de hele wereld verspreid. Deze avonden worden begeleidt door Terry Pratt.

Op de derde maandag van de maand: 20 september, 18 oktober, 15 november en 20 december
Tijd: 20:15

Informatie en opgave: www.soundpath.nl, info@soundpath.nl of tel. 06-30539010

Klankheling



Een klankschaalsessie ontspant, onthaast en helpt tot rust te komen. Je voelt je weer opgeladen, in evenwicht en in harmonie met jezelf. Het werkt op lichamelijk, emotionele en spirituele niveau. Blokkades gaan open, en worden doorstromt.

Soundpath beschikt over 17 klankschalen, van klein tot groot.

Iedere schaal klinkt anders en heeft een ander effect.

Klankschalen worden bespeeld, apart en samen, soms van dichtbij zodat je de trillingen daarvan voelt.

Misschien voel je energie doorstromen of tintelingen in

je lichaam.

Terry Pratt bespeelt steeds andere klankschalen, soms verschillende tegelijk. Nu en dan wordt er een klankschaal op je lichaam gezet. Dan voel je de trillingen door je lijf heen gaan die ogenblikkelijk effect hebben, daar waar het nodig is.

Soms worden andere instrumenten ook op die avond bespeeld, o.a. rainstick en viool.

Op de eerste maandagavond van de maand om 20.15 vind een klankheling plaatsvinden in het Witte Kerkje, Constantijn Huygensstraat 1, Maassluis.

6 september, 4 oktober, 1 november en 6 december.

Opgave: 06-30539010, of info@soundpath.nl

Voor meer informatie, of opgave: www.soundpath.nl, info@soundpath.nl

Het is prettig om makkelijk zittende, niet knellende kleding te dragen. Breng een slaapzak mee om op te liggen.

Mag dit een inspirerend en gezond herfst zijn.

May all beings be well,
May all beings be happy,
Peace, peace, peace.