

# Chi, Chai & Champagne!

Voor energie, warmte en bruismomenten!



Nieuwsbrief nr. 12 - Feestdagen 2011



**Voorwoord** - In december heb ik altijd veel zin! Al van kinds af aan heeft deze maand iets magisch voor mij (mijn verjaardag valt er ook nog in) en dat is nooit over gegaan. Hebben veel mensen een hekel aan dat verplichte 'leuk-doen & kopen', ik geniet van het versieren van mijn huis, de donkere namiddagen met thee en kaarsjes, de eerste vogeltjes aan mijn mezenbollen in de tuin en de vrolijke etalages in de stad. Deze laatste nieuwsbrief van 2011 draagt hopelijk een steentje bij aan (ver-) lichte feestdagen voor jou. Ik hoop je op een van de events te zien! Wil je mijn werk, wel en wee een beetje blijven volgen, kijk dan op mijn website waar ik workshops geef, wat ik meemaak in mijn weblog, mijn tweetjes en om de laatste foto's te zien van leuke activiteiten. Ik vind het ook altijd leuk te horen hoe het met **jou** is!

ENJOY LIFE!! Xxx, *Nannet*

Happy  
Holidays!

# De Feestkalender

Naast deze nieuwsbrief ontvang je de Chi, Chai & Champagne feestkalender. Daarop staan alle activiteiten tot het einde van het jaar (staat er een 'B' dan is dat locatie Badhoevedorp)!

Bijvoorbeeld **reiki op afstand op 21/12** van 20.00-20.30 uur. Vanuit mijn plek stuur ik je de liefdevolle en universele levensenergie die het zelfgenezend vermogen van jouw lichaam activeert.

Deze reiki muziek kun je er prachtig bij afspelen:  
<http://www.youtube.com/watch?v=SGIwvNrvASo>

Wil je meer over reiki weten, stuur me dan een mailtje. Alles wat je voor deze datum hoeft te doen is een half uur je terugtrekken op een rustige plek, je ogen te sluiten en de energie te ontvangen. Maar gewoon je gangetje gaan in huis is ook goed, de reiki **bereikt** je toch wel. Alleen dingen waarbij je concentratie is vereist zoals autorijden raad ik af. Laat me weten dat je 'erbij' bent via e-mail. Ik stuur je op de dag zelf een bevestigingsbericht. Geef eventueel door waar je pijnplek (lichamelijk, geestelijk, emotioneel) zich bevindt. Reiki op afstand is gratis.

Wil je een reikibehandeling in mijn praktijk dan kost een half uur 30 euro en een heel uur 60 euro. Een 10-strippenkaart kost respectievelijk 275 en 550 euro. Hierbij ontvang je tevens een boekje over de reikileer en een rustgevende CD met reiki muziek.



# Koffieochtendje



Op **7/12** houd ik weer een gezellig koffieochtendje.

Het ochtendje duurt van 09.30-11.30 uur en je bent van harte welkom ergens in die tijd binnen te wandelen – eventueel met boeken, kleren of accessoires die je wilt ruilen of verkopen of gewoon wilt wegdoen. Heb je diensten aan te bieden dan kun je je flyers neerleggen en heb je gewoon alleen maar zin om een kopje Chai thee of koffie te halen en bij te kletsen met gezellige mensen: **WELKOM!!**

Tevens is er de mogelijkheid om allerlei spulletjes te kopen, zoals boeken, Kerstsokken van bont, Rosie's cupcakes, Yogitea en Aspen Spices voor in de appeltaart, appelmoes, glühwein, etc.

**Judith neemt haar mooie handbeschilderde lichtjes mee ter verkoop.**

Het koffie ochtendje is gratis. Jan van gentstraat 119, Badhoevedorp.

**Ook gratis jezelf wegen mogelijk tijdens het koffie ochtendje!**

## Hoe kom ik deze decembermaand gezond door?!

**Wees voorbereid.** Je kunt niet gezond leven zonder gezond eten. Vul je koelkast en keuken met natuurlijk voedsel en laat de snoep achterwege. Je hoeft de speciale kerst 'lekernijen' niet helemaal achterwege te laten, maar begin er pas aan na 23 december. Besluit om 3 dagen deze maand te zondigen: 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> kerstdag en Oudjaar. Dat is meer dan genoeg voor je lieve lijf! Koop veel fruit, verse noten, komkommers en lichte kaassoorten om als snack te eten. Maak guacamole van avocado's; dip stukjes appel in de pindakaas of chocopasta.

**Zet je kookwekker** als je trek krijgt in een ongezonde snack! Geef jezelf 10 minuten bedenktijd voor je gaat graaien en snaaien. Trek je 'stoute' schoenen aan, ga even naar buiten. Of onder de douche. Bel iemand op. Laat de hond uit. Leid jezelf af. Heb je nu écht nog trek? Dan...

**Eet langzaam en met aandacht.** Eén, misschien twee hapjes van de snack waar je naar verlangt is voldoende. Je proeft, je geniet en bent vervolgens apetrots dat je de doos/ de fles/ de zak weer sluit of de snack weggeeft/weggooit.

**Begin je dag met eiwitten/proteïnen.** Eieren (gekookt/gebakken/scrambled) of (soja) yoghurt/kwark in de blender met fruit en noten. Bircher muesli is super en maak je de dag tevoren klaar en kun je thuis of op het werk als tussendoor snack opeten!

**Eet niet meer na 20 uur** en ga tussen 22-24 uur naar bed. Verwar moeheid niet met behoefte aan zoet/hartig. Door kunstmatig licht blijven wij veel langer wakker dan ons lichaam eigenlijk wil. Geef het op tijd rust, zeker deze maand! En... als je vroeger gaat slapen sta je vroeger op en heb je tijd voor je stretch begin van de dag!

**Weeg jezelf deze maand regelmatig.** Je kunt niet in 1 dag een kilo vet aankomen of afvallen. Het is altijd een combinatie van vet en water. Als je veel eet, houd je meer vocht vast. Houd nu de vinger aan de pols, of de voeten op de schaal, om onaangename verrassingen te voorkomen en niet verbaasd uit te roepen: 'Hoe KAN dat nou?!'

(je kunt je 7/12 gratis wegen tijdens het koffie ochtendje!)

**Discipline is: simpelweg weten wat je WILT!** Vraag je bij alles dat je in je mond stopt af of het bijdraagt aan je doel: slank en fit worden/blijven.

**Wees mild voor jezelf!** Het kost 7000 cal. Om 1 kg. vet af te vallen, maar dus ook 7000 cal. om 1 kg. aan te komen! 😊

# ‘Pondjes er af’ workout!

Vorige maand startten wij het December Offensief. Doel: de feestdagen lichter in hoofd en lijf tegemoet treden. Velen hebben de afgelopen weken de tussentijdse e-mails ontvangen. Samengevat gaat het hier om: maak van de feestdagen vooral ook een feest voor je lijf. Vergiftig het niet met rommel waar jij de herkomst niet van weet of waarvan je niet weet wat de ingrediënten zijn. Je arme lijf blaast op, wordt dik, winderig en futloos en wie krijgt de schuld? Trakteer je body deze weken met veel uitjes in de natuur. Maak je spieren sterk. Neem een strippenkaart voor yoga, BodyBalance, Pilates of een andere sport en plan vanaf vandaag een paar uurtjes per week voor energie tanken. Iedereen in je omgeving heeft daar baat bij, want je wordt een veel blijer mens!

Tussen kerst en oudjaar– 27-30/12 -houd ik in Badhoevedorp vier ochtenden **‘pondjes er af’ workouts!** Deze kosten 7 euro per keer, van 09.15 - 10.15 uur en gaan door met een minimum aantal deelnemers van 5. Geef je uiterlijk 12 december hiervoor op. Dan kan ik de zaalruimte vast gaan leggen. **Doe mee, doe mee**, dan blijft er niets van het overvloedige eten aankoeken!



# Sing-A-Long!

Let it Snow!

<http://www.youtube.com/watch?v=p87qLDgj4dk&feature=related>

Oh, Holy Night

[http://www.youtube.com/watch?v=jdLc81xS1\\_0](http://www.youtube.com/watch?v=jdLc81xS1_0)

Scenes uit The Holiday & een prachtige song: Breathe me:

[http://www.youtube.com/watch?v=Vx\\_JBPQmW-g](http://www.youtube.com/watch?v=Vx_JBPQmW-g)





## 12 december Christmas fitwalk

Vaste traditie sinds jaren: de kerst fitwalk door Badhoevedorp! Langs verlichte huizen en door versierde straten om na een uurtje neer te strijken bij de vuurkorf in de achtertuin. Ook dit jaar staan dochter Roos, zoon Rick en hun vrienden klaar om de waxinelichtjes te ontsteken, muziek aan te zetten, choco en glühwein te verwarmen en de dekens op de tuinstoelen te leggen. **Komt allen tezamen!** Bijdrage: 5 euro.



## 17 december Verjaardag workout!

Zaterdagochtend 17 december vier ik mijn verjaardagsfeestje met een vrolijke **gratis** Nan Chi workout in Badhoevedorp! Tijd: van 09.30-11 uur. Geef je uiterlijk 10 december op, vol is vol!



Dank je wel voor je belangstelling, vertrouwen, klandizie  
en inspiratie. Ik wens je fijne, lichte feestdagen!

*Nannet*

[www.nannet.net](http://www.nannet.net) – [nannet@ennuecht.nl](mailto:nannet@ennuecht.nl)

