



Nieuwsbrief 3, maart 2011



Chi, Chai & Champagne!

Hoi lieve Chi, Chai & Champagne volgers,

Je kent me inmiddels een beetje: altijd in voor actie, voor 'aan de slag!' en voor een nieuw begin.

Ik heb mijn eigen Lichter Leven kalender op mijn bureau staan en zie wat ik ruim een jaar geleden schreef voor 1 maart:
“Aftellen naar de lente! Voorjaars schoonmaak en een fris geluid, zullen we er voor gaan?”

Ik weet dat ik daarna 31 dagen lang een actieplan voor een lichter lente heb opgeschreven, dus voor iedereen die de kalender ook heeft: maak je borst maar nat! ☺

Over borst gesproken: over een maand begeleid ik het 1^e Borstkanjerweekend, in spa resort De Holtweijde in Twente. Dit is een speciaal Lichter Leven weekend voor vrouwen die borstkanker hebben (gehad). Het resort stelt daarvoor een paar uur per dag de wellness faciliteiten exclusief open voor ons groepje. Dit weekend kost € 385,-. Wil je er meer over weten, klik dan met je Ctrl knop en linkermuisknop tegelijk ingedrukt op de hyperlink: [Borstkanjerweekend](#). Ik kijk zeer uit naar een ongetwijfeld bijzondere ervaring.

Verder was ik de afgelopen maand helemaal niet in voor **actie!** en naar buiten gekeerd: ik heb een winterslaap gehouden op een berg in Arzier, Zwitserland, waarover hierna meer. Maart is de maand van Vissen, een spiritueel en intuïtief teken. Deze maand staat bij ons dan ook in het teken van spiritualiteit en intuïtie. (En heb je je eigen horoscoop op [www.astrologyzone.com](#) al gelezen?)

Er staan een paar unieke activiteiten op stapel voor deze maand, lees maar gauw verder!

Een heel hartelijke groet, Nannet

Mijn goede vriend Divyael is weer in het land – voor je eerste voorjaars schoonmaak!

ADIVYAPRASAD PANDYA (Divyael) is een hoge vibrationeel spiritueel leraar en healer. Hij werkt in Engeland maar ook internationaal o.a. in Zweden, Denemarken, Zwitserland en Spanje. Augustus 2007 was de eerste keer dat Divyael in Nederland was in mijn toenmalige Pilates studio met de **Divine Consciousness** sessies.

Hij wordt omschreven als een “Ontwaker” en “Manifesteerder van etherische energieën”. Divyael is ook Magnified Healing® Master. Hij werkt om de nieuwe galactische energieën te integreren op hogere niveaus van planetair bewustzijn. Divyael is geboren in Singapore - hij leeft en werkt al ruim dertig jaar in Engeland.

Concreet: een divine consciousness sessie duurt ongeveer 3 uur.

Je neemt een matje, deken of slaapzak en kussen mee en trekt comfortabele, warme kleren aan.

Divyael vertelt eerst over zijn ervaringen en zijn filosofie met betrekking tot de energie die ons omringt en die van andere planeten naar ons toe trilt.

Na ongeveer een uurtje begint de Divine consciousness waarbij Divyael voor je staat, je aanraakt en je door een assistent(e) op je matje wordt gelegd. Vervolgens ben je voor kortere of langere tijd 'wakend slapend'.

Tijdens deze periode maak je contact met een hoger niveau van bewustzijn. Nadat je weer wakker wordt voel je je een beetje vreemd, alsof je in een andere wereld ontwaakt. Soms krijgen mensen last van hoofdpijn, hetgeen te maken heeft met het loskomen van ballast die je mee draagt.

Een ware interne voorjaars schoonmaak waardoor je je leven weer met meer helderheid waarneemt!

Divyael geeft op 4, 5 en 6 maart van 13.00-16.00 uur zijn sessies in Amsterdam. Op www.divyael.nl kun je zien waar deze bijzondere man nog meer is deze maand.

Voor informatie en reserveren kun je mailen naar Lonnekevandervliet@live.nl. De sessie kost € 40.-

Misschien zie ik je daar – ik wens je in elk geval (weer) een pracht ervaring!

Ik ga weer Pilates les geven!

Op dinsdag 8 maart begint in de Hoofddorp Health Club mijn Pilatescursus – die bestaat uit vier dinsdagochtenden van 10.00-11.30 uur.

De Hoofddorp Health Club is een kleinschalige, knusse fitnessclub in het centrum van Hoofddorp (boven Perry Sport) die recentelijk is overgenomen door Arnaud Beumer.

Arnaud kan wel wat publiciteit gebruiken en mijn lijf kriebelt vrijwel onafgebroken om weer Pilates oefeningen te mogen doen! 😊

Vandaar de ze samenwerking, die – als het succesvol is – wellicht een vervolg zal krijgen.

€ 25,- voor 4 lessen!! Aan het einde van deze nieuwsbrief vind je de poster met alle informatie.

Website Inspiratie

Een Amerikaanse deze keer: www.intuitivejournal.com van Laura Warnke.

Ga er lekker voor zitten met een kop chai en eventueel (zoals ik nu!) met een in de magnetron opgewarmde pittenzak om je schouders en nek en geniet van wat Laura verzameld en te zeggen heeft.

Boekentip

Véél dichterbij huis: Nancy Linscheer, de intuïtieve coach met wie ik onder andere de Zomerlicht dagen geef, heeft haar praktijk 'net over de brug' van Badhoevedorp.

Zij heeft een hartstikke leuke en interessante cursus geschreven: Basiscursus Intuïtieve Ontwikkeling plus 3 CD's. Kijk eens rond op haar website: www.resonance.nl

Een ontmoeting op een luchthaven.....

Wachtend in de rij op de luchthaven van Malaga raakte ik in gesprek met Nicole Berg uit Rotterdam. Zij bleek een praktijk in natuurgeneeswijze te hebben en ik heb haar een paar weken later bezocht.

Nou! Wat Nicole met haar bijzondere methodes in anderhalf uur bij mij constateerde was niet mis! En eerlijk gezegd een lichamelijke bevestiging van wat mijn hoofd allang wist.....

Met tranen in mijn ogen reed ik naar huis. Het was onvermijdelijk: ik moest met mijn blokkades aan de slag, wilde ik van de eeuwige eelt op mijn voeten, de kramp in mijn schouders, het slechte zien en nog veel meer kwalen af!

Eind april ga ik weer naar Nicole en zal ze mij door middel van resonantietherapie, bachbloesemdruppels en de Vita Kinese spiertest weer 'APK keuren'. Haar website: www.lavienatuurgeneeswijze.nl

Pilates on the Ball gratis op website!

De rij filmpjes met oefeningen voor een strakker en sterker lijf groeit gestaag!

Vanaf vandaag staat Pilates on the Ball online - http://www.nannet.net/pagina/Nannets-pilates-on-the_ball

Doe weer mee en wissel het elke dag af met de APK en stretch oefeningen die je ook onder 'Alle activiteiten' kunt vinden.

Heb je nog geen Pilatesbal? Voor € 7,50 heb je hem overmorgen in huis! - <http://www.nannet.net/webshop/webshop>

Bestellen: <http://www.nannet.net/winkelmandje/9/>

Helende reiki op afstand voor jou

Aanstaand weekend kun je genieten van de heilzame werking van Divyael's Divine Consciousness, de week er op – zondag 13 maart - houd ik weer een *reiki op afstand* sessie. Van 20.30 – 21.00 uur zal ik – desgewenst – ontspannende en helende reiki naar je toe sturen. Alles wat je daarvoor hoeft te doen is een fijne, rustige plek zoeken, je nestelen (liggend of zittend) in prettige, warme kleding en de reiki (= universele levensenergie) tot je te laten komen. Wil je mee doen, stuur me dan een e-mailtje, eventueel met een beschrijving waar je pijn hebt of behoefte aan hebt.

Zondagochtend Lente Fitwalk in de ontluikende natuur...

.... van de waterleidingduinen in Aerdenhout. Heb je zin om een flinke fitwalk te maken met gezellige mensen? Geef je dan op voor deze fitwalk die gehouden wordt op zondag 27 maart. Om 09.30 uur verzamelen bij de ingang van de duinen ter hoogte van restaurant Oasis. Duur fitwalk: ongeveer 2 uur, daarna als je zin hebt koffie ed. in Oasis. Vooraf trekken we een meditatiekaart en tijdens de fitwalk doen we spierversterkende en conditionele oefeningen. € 5.-

Geef je op door middel van een mailtje!

De lichte en leuke events in maart op een rijtje:

13/03 13.00-16.00 uur. Lichter Leven lezing in Maastricht, de mooiste boekhandel van Nederland: Dominicanen.

20/03 10.00-17.30 uur. Dagworkshop Spiritueel Afvallen in Badhoevedorp.

27/03 09.30-13.00 uur. Lente Fitwalk in de Waterleidingduinen.

29/03 19.45-22.00 uur. Spiritueel Afvallen lezing in Emmen.

Kijk in de agenda voor alle specificaties: http://www.nannet.net/pagina/nannet_agenda

April In april begin ik weer met een midweek en weekend retreat Lichter Leven: www.puurenkuur.nl/nannet

Mei 30 mei ga ik weer naar Spanje voor een heerlijke en vrolijke 8-daagse! Zou zo leuk zijn je dan te zien en samen die week op te trekken. Het is naast Zen, Zonnegroeten en Zinnvolle workshops ook heel veel Sun, Sea (okay... én Sangria!)

Een maand op een berg in Zwitserland

Het leek me zo avontuurlijk: een paar weken onderduiken in de sneeuw van de Jura in westelijk Zwitserland.

Maar toen ik in mijn eentje in de vroege zondagochtend de grens bij Venlo overstak en de Autobahn ruim 800 kilometer voor mij lag, vroeg ik mij in lichte paniek af: 'Wat ben ik aan het doen?!'

Ik had lekker thuis op de bank kunnen zitten, Hour of Power kijken met mijn zoon en dochter in de keuken aan de gang met Amerikaanse pannenkoeken en scrambled eggs, zoals we op zondag zo graag doen.

Terugkeren was echter niet echt een optie: ik had A gezegd en moest nu maar B zeggen. Dus ging ik. Met Zorro, mijn jonge hond van zeven maanden, op de achterbank, een koffer met kleren, een tas vol boeken en nu al heimwee naar mijn kids!

Nu ben ik weer terug en het is een memorabele tijd geweest, in veel opzichten. Alle gebeurtenissen zijn gedocumenteerd en het begin van twee manuscripten voor nieuwe publicaties is er. Ik weet niet of je De Alchemist van Paulo Coelho hebt gelezen, maar zoals die hoofdpersoon voel ik mij: na een lange zoektocht en veel omzwervingen ligt het geluk toch uiteindelijk gewoon in het huis en bij de haard die je in eerste instantie verlaten hebt.

Ik wens je een prachtige lentemaand en hoop je gauw weer te zien en/of te spreken!

Heel hartelijke groet, Nannet

Cursus pilates

ONDER LEIDING VAN

Nannet v/d Ham

(GEWICHTS- BEWEGINGS- EN LIFE COACH)



DATUM:	8, 15, 22 EN 29 MAART
TIJD:	10:00 UUR TOT 11:30 UUR
PLAATS:	HOOFDDORP HEALTH-CLUB
KOSTEN:	VOOR LEDEN €15,- PP VOOR NIET-LEDEN €25,- PP



PILATES:

PILATES IS EN BEWEGINGSMETHODE WAAR JE MEER BODY VAN KRIJGT. NIET ALLEEN LICHAAMELIJK, MAAR OOK GEESTELIJK. PILATES ONTWIKKELT JE SPIEREN; MAAKT ZE LANG EN STERK. PILATES LAAT JE BLOED STROMEN. JE VOELT JE LEVENDIG EN VOL ENERGIE. PILATES ONTSPANT JE, NA ELKE LES ZAK JE EEN AANTAL MINUTEN HEERLIJK WEG IN TOTALE RELAXATION. JE PILATES INSTRUCTEUR IS NANNET VAN DER HAM. ZIJ HEEFT VAN 2005 TOT 2009 HAAR EIGEN PILATES STUDIO GEHAD IN BADHOEVEDORP EN BEGELEIDT SINDS 2009 PILATESWEEKENDS EN - WEKEN IN BINNEN- EN BUITENLAND. NANNET HEEFT HAAR PILATESOPLEIDING GENOTEN BIJ DEBBIE JENNER VOLGENS DE ZOGENAAMDE GROUND CONTROL PILATES METHODE. DIT IS EEN PILATES STROMING DIE GESCHIKT IS VOOR ALLE GEINTERESSEERDEN: JONG, OUD, BEGINNER OF GEVORDERD, DIK EN DUN. HET UITGANGSPUNT IS DAT DE OEFENINGEN ZONDER PIJN EN MET EEN GEKANTELD BEKKEN (D.W.Z. EEN BIJNA VLAKKE RUG) EN AANGESPANNEN BUIKSPIEREN WORDEN UITGEVOERD. EEN BALLETTJE IN DE NEK DIENT ALS STEUNTJE BIJ DE OEFENINGEN WAAR HET HOOFD OMHOOG GEHOUDEN MOET WORDEN.

**INSCHRIJVING VIND PLAATS AAN DE BALIE VAN HOOFDDORP HEALTH-CLUB.
WEES ER SNEL BIJ, WANT DE PLAATSEN ZIJN BEPERKT!**