



## *Lelievita Nieuwsbrief december 2010*

### **Niet weten**

Wat voor gevoel geeft het je om te weten hoe het zit? Om te weten wie je bent, wat je kunt, wat gepast is om te zeggen of te doen, waarin je goed bent, wat die zeurderige pijn je te vertellen heeft, wat je doel is in het leven? Het weten wordt in het algemeen als prettig ervaren. Het geeft een soort zekerheid, een houvast. Je hebt dan duidelijkheid over waar je aan toe bent en daar word je rustig van. Of toch niet? Heb je wel eens ervaren hoe het is om in het niet weten te zitten, en dat dan helemaal toe te laten, zonder verzet, zonder angst, zonder oordeel? Om gewoon te kunnen zeggen: 'ik weet het niet' ervaar ik als heel bevrijdend. Als ik dan wat dieper bij mezelf naar binnen ga, kom ik terecht bij een heel ruime versie van Harriet, bij degene die voor dat moment even vrij is van de behoefte aan controle, bij degene die geen houvast zoekt in allerlei schijnzekerheden. Daardoor kan ik als het ware wat dieper doordringen in mijn ware aard. Misschien duurt zo'n moment van totale vrijheid ervaren in het niet weten maar kort. Misschien is er direct daarna weer die behoefte om te weten, te begrijpen, te duiden, me helder uit te kunnen drukken. Met een groot ja voor wat er is, met een omarming van mijn leven, precies zo als zich dat aan me voor doet, op welk moment dan ook.

### **Visualisatie op CD**

In de diverse cursusgroepen Aura en Chakra's is me verzocht om een opname te laten maken van de basisoefening met de Tien Vingerpunten. Deze visualisatie duurt ongeveer een kwartier en hierin komen de meest elementaire aspecten van intuïtieve ontwikkeling en het werken met aura en chakra's aan bod. Hij leidt ertoe dat je goed bij jezelf komt en dat je je lekker in balans voelt. Echt zo'n oefening die je niet genoeg kunt doen. Door hem veel te herhalen, in combinatie met de posities van de tien vingers, vindt er bovendien een ankeringsplaats in de hersenen. In lastige situaties hoef je dan alleen maar het betreffende vingerpunt te gebruiken om direct in de energie van de bijbehorende oefening terecht te komen. Aanvankelijk was ik

niet van plan deze opname te laten maken. Het kost me namelijk veel tijd en geld en bovendien vind ik het fijn om de vrijheid te hebben om in mijn visualisaties in te kunnen spelen op wat er op dat moment nodig lijkt te zijn. Een opname heeft die flexibiliteit niet. Desondanks heb ik afgelopen maand besloten om mijn cursisten ter wille te zijn. Waarom zou ik het tegenhouden als er zo overduidelijk behoefte aan is? In de Zomerweek over het creëren van Flow heb ik een man ontmoet die professionele opnames kan maken. Het betreft Johan van der Voet van Soundgram. Johan heeft me dit najaar al geholpen met een prachtige opname van een 2 minuten-visualisatie voor het programma Leren met je Hart, dat ik uitvoer op een basisschool. Als alles goed gaat, is de nieuwe opname met de Tien Vingerpunten op 16 december klaar. Iedereen die hier belangstelling voor heeft kan de CD aanschaffen, dus het is niet beperkt tot excursisten. Met de bijgeleverde toelichting is de visualisatie goed te gebruiken, ook voor mensen die niet eerder cursus hebben gevolgd op dit gebied. Misschien vind je het leuk om hem ook aan iemand cadeau te geven, bijvoorbeeld met kerst. Vanaf nu kunnen de CD's worden besteld. In de dagen direct na de opname zal ik de bestelde CD's gereed maken, zodat je ze in de week van 20 december in huis kunt hebben. De kosten bedragen € 5,- per CD. Wie de CD ('s) thuisgestuurd wil krijgen betaalt € 2,- voor de verzendkosten, ongeacht hoeveel CD's worden besteld. Bestellen kan door overmaking van het betreffende bedrag op bankrekening 9320079 t.n.v. *Lelievita* te Leidschendam, onder vermelding van het aantal CD's en het adres waar ze (indien gewenst) naartoe gestuurd moeten worden. Als je de CD ('s) ophaalt mag je me ook contant betalen, maar laat me dit wel tijdig weten in verband met het aantal tevoren gereed te maken CD-doesjes.

### **Nieuwe brochure Zweden-reis**

Heb je belangstelling voor het eerstvolgende lange weekend Verstillen in Zweden (20-23 mei)? Ga dan naar de website, waar je de nieu-

we brochure vindt. Nieuw bij deze reis is de mogelijkheid voor een ontspanningsmassage door Anke de Hoop en een aurahealing dan wel –reading door mij. Wil je met ons mee naar Zweden, schrijf je dan bij voorkeur in voor 15 februari, want dan heb je recht op vroegboek-korting en heb je tevens de meeste kans dat de reis nog niet is volgeboekt.

### **Extra activiteiten**

De nieuwe planning voor de activiteiten van *Lelievita* in Centrum Sterrenkind (Den Haag) is inmiddels ook rond. Het betreft de workshop Liefde Kracht en Overvloed op zondag 6 maart

en de korte kennismakingscursus Aura en Chakra's op 5 dinsdagavonden vanaf 10 mei. Beide activiteiten zijn overigens gericht op volwassenen. De workshop voor jongeren, Staan voor Jezelf, zal wel weer worden aangeboden, maar dan specifiek voor bepaalde middelbare scholen. Hij kan als een dagworkshop worden gegeven, maar ook in de vorm van een aantal kortere wekelijkse bijeenkomsten. Wanneer je een middelbare school kent die hier wellicht voor open staat, zou ik graag de naam van een contactpersoon van je willen ontvangen. Voor meer informatie over deze workshop en over de activiteiten bij Sterrenkind zie [www.lelievita.nl](http://www.lelievita.nl)

## **Agenda**

**Doorlopend: Individuele consulten Aurahealing (ook op afstand), Aurareading, Coaching, Emotionele Integratie, Intuïtieve Ontwikkeling, Meditatie/Mindfulness.**

*NB: per 1 januari vindt er een kleine tariefsverhoging plaats voor deze consulten. Een healing van drie kwartier kost dan € 32,- en voor de overige consulten betaal je dan € 40,- per uur.*

Ma 10 jan 2011: Basiscursus Aura en Chakra's (Intuïtieve Ontwikkeling), 10 maandagavonden van 19.30 tot 21.30 uur in de Oranjehoek in Voorburg. Kosten € 180,-, *inschrijven voor 3 januari.*

Di 18 januari: Meditatie en Mindfulness groep, 12 dinsdagochtenden van 8.00 tot 9.00 in de Poort in Leidschendam. Kosten € 60,- (plus voor niet-leden van de wijkvereniging, € 10,-), *inschrijven voor 11 januari.*

Di 18 januari: Cursus Creëren van Flow in je leven, 12 dinsdagochtenden van 9.30 tot 11.30 in de Poort in Leidschendam. Kosten € 180,- (plus voor niet-leden van de wijkvereniging, € 10,-), *inschrijven voor 11 januari.*

Zondag 6 maart: 10.00—17.00 uur Workshop Liefde, Kracht en Overvloed, bij Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag.. Kosten € 70,-, *inschrijven voor 27 februari.*

Di 10 mei: Kennismakingscursus Aura en Chakra's, 5 dinsdagavonden (geen les op 31/5) van 20.00-22.00 uur bij Sterrenkind, Prins Hendrikstraat 113, Den Haag. Kosten € 95,-, *inschrijven voor 3 mei.*

20-23 mei: Lang weekend 'Verstillen in Zweden', € 340,- (na 15 februari is dit € 375,-).

***In alle gevallen:***

***meer informatie en aanmelding zie [www.lelievita.nl](http://www.lelievita.nl) of bel/ mail me (zie hieronder).***

Met warme groet, Harriet

***Lelievita***

***Harriet Marseille***

***Kooiland 36***

***2264 MP Leidschendam***

***070-3276697 (of b.g.g. soms bereikbaar op 06-38193775)***

***[harriet@lelievita.nl](mailto:harriet@lelievita.nl)***

***[www.lelievita.nl](http://www.lelievita.nl)***

Weet je meer mensen die wat aan deze nieuwsbrief zouden kunnen hebben, stuur hem dan door (en ontvang je deze nieuwsbrief niet van mij maar via bekenden, meld je dan aan bij [harriet@lelievita.nl](mailto:harriet@lelievita.nl) als je hem maandelijks wilt ontvangen). Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen, stuur me dan een mailtje zodat ik je van de verzendlijst af kan halen.