



Lieve jij,

omdat je eerder deel hebt genomen aan een van de 5 zelfzorg retraites die ik verzorgde, vanwege onze connectie in biodanza of omdat we anderszins samen werken, stuur ik je actuele informatie over een volgende retraite en andere activiteiten.

Wil je in de toekomst geen nieuwsbrief meer ontvangen:

laat me even weten, dan schap ik je van de lijst. Geen probleem!

Als eerste hoop ik dat het goed gaat met jou en dierbaren om je heen!!

Wat leven we in een bijzondere, intense tijd he. Steeds weer zoeken naar een nieuwe balans en je verhouden tot de actualiteit.

Voor mij een tijd van verdere transformatie. Doordat ineens een deel van mijn werk weg viel en ik geen trainingen meer kon volgen of geven, kwam er ruimte voor zaken die op mijn verlanglijstje stonden: rommel- en prutteltijd, meer tijd samen met mijn (klein) kids (dochter werken in vitale beroepen, dus ik kon extra oppassen). En vooral ook ruimte voor meditatie, 'me-time', op de bank zitten en 'niks doen', naast dieper kijken en voelen wat in mij gehoord en ervaren wilde worden.

Steeds kwamen vragen naar boven als:

- Wil ik leven vanuit angst of vertrouwen?
- Hoe houd ik te midden van deze veranderende maatschappij, eigen leiderschap?
- Wat is wijsheid?
- Wat heb ik zelf te doen?

Organisatiedeskundige Jitske Kramer was met haar webinar Cultuurshock een van de personen die mij daarbij inspireerde.

Ook heb ik afgelopen weken een vastenkuur met colon hydro therapie behandelingen gevolgd, om mijn darmen op te schonen van oude shit (uhh....ook letterlijk ja 😊)

Kortom: interessante processen !

Ik ben benieuwd wat er in jou leeft en hoe afgelopen half jaar resoneert in jouw leven.

Als je wilt delen: voel je vrij!

Sinds een week voel ik weer kriebels om 'naar buiten te treden'.

Heel blij ben ik dan ook dat ik met Maartje **een midweek retraite in zelfzorg** kan gaan geven, van

5-8 oktober 2020.

Mogelijk heb je de werving al ergens voorbij zien komen.

Op een nieuwe locatie, omdat John en Angeliqve van het Hilkenbergpark in Lottum fors aan het verbouwen zijn en we er helaas een langere tijd niet terecht kunnen.

Maar: ik heb een super nieuwe plek gevonden, Landgoed Kaldenbroeck, slechts enkele kilometers van het Hilkenbergpark vandaan. Een ayurvedisch centrum met weer meer mogelijkheden.

Zo gaaf!

Zie www.kaldenbroeck.nl



Ik heb onlangs een blog geplaatst op mijn website <https://www.zelfzorgretraite.nl/nl/blog>

Daar vind je alle info.

Super dat we naast een klankschaalsessie nu ook professionele yoga kunnen aanbieden, want

Maartje rondt in september haar opleiding tot yogadocente af, hoera!

Natuurlijk blijft ze daarnaast de gasten verwennen met haar live cooking plant based food.

Voor een sfeerbeeld van het kasteeltje waarin we verblijven, zie <https://vimeo.com/290272192>

De sessies zullen plaatsvinden op de strozolder van het gebouw tegenover, de oude Schuur, die prachtig verbouwd is tot een ruime yoga/meditatie ruimte.

Ook buiten zijn diverse mogelijkheden. Dus mocht je op herhaling willen komen: warm welkom!

Want het leven beweegt en wijzelf dus ook.

Ik verheug me!



Daarnaast heb ik andere stoute plannen:

We zijn met een 3 koppig team een **vasten kuur week** aan het organiseren.

Deze gaat plaatsvinden van 7 t/m 12 **maart 2021** in dezelfde gemeente Horst aan de Maas, op weer een andere gloednieuwe locatie, www.zentire.nl.

Meer info volgt in een volgende nieuwbrief.

Heb je nu al interesse, stuur me dan een berichtje of we bellen: gezellig!

En natuurlijk gaan we weer volop dansen!!

De **biodanzalessen** beginnen weer op 26 augustus (woensdag avond groep) en 28 augustus (vrijdag ochtend groep).

Er is ruimte voor nieuwe deelnemers.

Info oa via <https://www.biodanza.nl/docent/tineke-coolen/>

Rest me jou een heerlijke, ontspannen zomer te wensen, vol zelfzorg.

Dat het je goed mag gaan!

Graag tot ziens,

Hartegroet,
Tineke Coolen
0622275601

*relaxed
rust, genieten,
zon, frisse lucht, vrijheid
stilte, natuur, wandelen, gezond
heerlijk!*

*geruststelling
van boven
in de natuur
zo boven, zo onder
uitrusten*

*rust
waard zijn
energie op doen
stil staan bij jezelf
balans*

Een greep uit de 'elfjes' die geschreven werden tijdens de retraite in nov 2019