



Rochegeude, zomer 2014

Nieuwsbrief

December 2014

December
Terugblik op 2014
Gezond Verstand Avonden
Kruiden, het jaar rond
Kruidencursus
Cursusweekend Hulda Clark
Recept van de maand
Nieuwjaarswens

*D*ecember

In deze donkere tijd, het einde van december, beleeft men in onze huidige cultuur als hoogtepunt het kerstfeest. We nodigen familie en vrienden uit, of voelen ons daartoe verplicht en zetten de heerlijkste gerechten op tafel. De dag voor kerst worden alle boodschappen nog gedaan, rijen dik voor de kassa's in de supermarkt, parkeerplaatsen overvol en iedereen in de kerststress. De ziel is eruit, uit het kerstfeest.

In onze voorchristelijke tijd vierde men de terugkomst van het Licht, rond 21 december, in de vorm van het Yulefeest. In die tijd waren we nog verbonden met moeder aarde en totaal afhankelijk van haar en wist men hoe belangrijk de winterzonnepunt was.

De terugkeer van het Licht, de altijd groene takken van de spar en de hulst, waren een teken van hoop. Midwinter droeg een belofte in zich, het donker was verslagen en het zou weer lente worden..... Dit jaar viel het midwinterfeest samen met nieuwe (of donkere maan), wat heel bijzonder is, want nieuwe maan draagt ook een belofte in zich. Met nieuwe maan zet je je intentie neer voor de komende maan(d) en die intentie beleeft zijn hoogtepunt met volle maan. Een cyclus in het klein.....

De ziel van dit feest, of je het nu kerstmis noemt en verbindt met de geboorte van Jezus, of Midwinter, verbonden met de geboorte van het licht, is in mijn beleving het voeden van jouw innerlijk licht. Wat wil in jouw geboren worden en welk lichtje wil uitgroeien tot een groots vreugdevuur op Midzomer.....?

*T*erugblik op 2014

Kruiden, het jaar rond

In januari vindt de laatste bijeenkomst van "kruiden, het jaar rond" plaats. We hebben dan een heel jaar rond bekeken wat er zoals groeit en bloeit en hoe we mee kunnen deinen op de energie van elke maand. We bespraken de seizoenswisselingen en de oude feesten die daarbij hoorden in relatie tot de Christelijke feesten die daar later aan gekoppeld werden. We belichtten maandelijks een gerecht(je) met planten die die maand voorradig waren, zodat we weer leren dat voeding ons medicijn kan zijn. Zo aten we in april gevulde eieren met vogelmuur, in mei een hartige smeervortelcake, in de zomermaanden met roomkaas gevulde bloemen en in het najaar appelcake met rozenbotteljam.

In juni maakten we een kruidenwandeling met aansluitend een kookworkshop bij Gemma Huijbregts in Eersel. We maakten gebruik van haar prachtige keuken en ontvingen veel nuttige tips over het verwerken van eetbare wilde planten van deze kookmeester. Tot slot werden maandelijks één of meerdere geneeskrachtige kruiden besproken waar we zalven, tincturen en oliën van maakten.

Mede door een vaste groep enthousiaste "kruidenvrouwtjes" en één kruidenman waren het hele fijne, leerzame bijeenkomsten waar ik met heel veel plezier op terugkijk.

Een nieuwe, meer uitgebreidere cyclus van "kruiden, het jaar rond", zal in oktober starten, de maand waarin het Keltische nieuwjaar begint. Meer informatie over de inhoud van deze cursus volgt later dit jaar.



Wilde wandelingen

Afgelopen jaar is er ook heel wat gewandeld in de natuurgebieden rond Bergeijk, maar ook op locatie, bijvoorbeeld met leerlingen van Were Di in Valkenswaard. Het thema was altijd "eetbare en geneeskrachtige wilde planten" en we maakten na afloop altijd een kruidenboter of voegde onze vers geplukte oogst toe aan een huisgemaakte soep.

Na afloop van de wandeling met de leerlingen van Were Di hebben we zevenbladpesto gemaakt en een wilde kruidensoep.

Wandelen op zich is al helend, iedereen voelt wel hoe je tot rust komt, weer bij jezelf komt, dicht bij de natuur. Hoe je je problemen of zorgen even los kan laten, al wandelend, of inzichten krijgt hoe je met een bepaalde situatie om kan gaan. Er valt zoveel te zien, te ruiken, te proeven, te voelen en te vertellen buiten. Veel bomen waren in vroegere tijden heilig en werden omgeven door prachtige sages en legendes en het is verassend om te weten hoe sommige planten aan hun naam zijn gekomen.

Ook dit jaar wordt er dus weer gewandeld, vanaf maart, op vaste middagen in de maand of op aanvraag op locatie. Hou de agenda in de gaten op www.heelnatuurlijk.nu



Gezond Verstand Avonden

De Gezond Verstand Avonden zijn een succes gebleken. De Stichting is inmiddels gegroeid naar 80 locaties over heel Nederland verspreid, waarvan Eersel er één is. De avonden worden goed bezocht en er hangt een fijne, huiselijke, ongedwongen sfeer in de ruimte die we gebruiken in Centrum Kempenbalans. De sprekerslijst blijft zich uitbreiden, dus er is volop keuze uit verschillende onderwerpen om nog jaren de avonden te kunnen vullen.

Zijn er onderwerpen die je graag belicht zou willen hebben, dan mag je ze aan me doorgeven. Ik zal dan kijken of er een spreker is die aansluit bij die wens. Suggesties zijn altijd welkom....In januari vervalt helaas de Gezond Verstand Avond in Eersel. De planning tot en met april zie je verderop in de nieuwsbrief.

De lezing van natuurarts Harm Valentijn in december was heel bijzonder. Hij sprak heel bevlogen over de Hulda Clark therapie, waar hij in zijn praktijk al geruime tijd mee werkt. Ik heb Harm uitgenodigd om in maart een cursus van een weekend te verzorgen in Bergeijk. Verderop in de nieuwsbrief vind je daarover meer informatie. Er is plaats voor 8 personen en er zijn al enkele aanmeldingen, dus als je interesse hebt, wacht niet te lang met inschrijven.

A genda
Hieronder een overzicht van de activiteiten van de komende maanden.

S tart praktijk Anam-Cara
Vanaf februari is het mogelijk een afspraak te maken voor een consult en ga ik mij weer toeleggen op het magnetiseren. Ik heb daarvoor een fijne ruimte gevonden in de praktijk van Cesartherapeute Mieke Verouden (<http://sensusmotus.nl>) in Bergeijk.

De consulten worden niet vergoed door de zorgverzekeraar omdat ik er voor gekozen heb me niet aan te sluiten bij een beroepsvereniging. Op deze manier kunnen de consulten voor iedereen betaalbaar blijven en kan ik in alle vrijheid werken op de manier die bij mij past en die het beste aansluit bij jouw zorgvraag.

De consulten zijn volgens afspraak en je kunt terecht op woensdagochtend tussen 9.00 uur en 12.00 uur en vrijdagmiddag tussen 14.00 uur en 17.00 uur. Een consult kost € 25,00 en duurt 20 minuten. Het is niet mogelijk per pin te betalen. Meer informatie over de behandeling vindt je binnenkort op (www.heelnatuurlijk.nu)

Het praktijkadres is:
Het Ronsel 53
5571 SX Bergeijk
0497-337889



Ingeborg Nienhuis
Anam Cara - Heel Natuurlijk

Anam Cara - Heel Natuurlijk * 0497-337889
www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu



Gezond verstand Avond

Elke 2^{de} dinsdag van de maand vindt in centrum Kempenbalans in Eersel een lezing plaats onder de vlag van de Stichting Gezond Verstand Avonden. De eerstvolgende lezing zal plaatsvinden op dinsdag 10 februari. In deze interactieve lezing word je meegenomen in de wereld van kristallen, licht, graancirkels en de heilige geometrie. De symbolen van de heilige geometrie, zoals de levensbloem, de platonische lichamen en de merkaba, vormen een multidimensionale DNA blauwdruk, die het lichaam aanspreekt om zichzelf van binnenuit te helen.

Onderwerp: DNA heling met kristallen, licht en de heilige geometrie
Spreker: Niels Bagchus (www.crystalhealingart.nl)
Locatie: Centrum Kempenbalans
Dalemsedijk 11
5521 RM Eersel
Datum: Dinsdag 10 februari 2015
Aanvang: 20.00 uur (inloop vanaf 19.30 uur)
Entree: € 10,00
Aanmelden: via info@heelnatuurlijk.nu of 0497-337889
Meer info: www.heelnatuurlijk.nu of www.gezondverstandavonden.nl

Kempen
Balans

Een landelijk overzicht van alle activiteiten en lezingen die georganiseerd worden via de GVA zijn na te lezen op www.gezondverstandavonden.nl
Meer info over Centrum Kempenbalans vindt u op www.kempenbalans.nl
De volgende lezingen staan komende maanden op de agenda:

10-3-2015

Onderwerp: Wat doet elektrosmog en straling met onze gezondheid?

Spreker: Wim Massop, woonbioloog (www.stralingsvrijhuis.nl)

Hoe kun je weten of je last hebt van straling? Wat kun je er zelf aan doen om straling in je omgeving te verminderen? Wat kun je doen om alle straling in je huis te neutraliseren? Een boeiende presentatie over alles wat je zou moeten weten over straling en hoe er mee om te gaan.

14-4-2015

Onderwerp: heilig water, helende energie.

Spreker: Ineke van den Broek (www.geobiodynamica.org)

Deze lezing gaat over de energetische kwaliteiten van water. In de oudheid werd (zee)water al gezien als helend. De heilige bronnen over de hele wereld, staan bekend om hun – soms heel specifieke – geneeskrachtige werking. Ineke van den broek is geobioloog en laat zien hoe je water op kwaliteit kan testen.

*K*ruiden, het jaar rond, januari

De laatste workshop van de jaarcursus "kruiden het jaar rond" vindt plaats op 10 januari. Een nieuwe cyclus start in oktober.

Locatie: Kempenmuseum
De Acht Zaligheden
Kapelweg 2
5521 JJ Eersel

Tijd: Zaterdag van 10.00 – 12.00 uur

Datum: 10 januari 2015

Kosten: € 20.00 pp

*B*asiscursus geneeskrachtige kruiden

In januari start in Bergeijk weer een cursus van 4 lessen die in het teken staan van geneeskrachtige kruiden en eetbare wilde planten.

Er worden per keer 2 kruiden uitvoerig besproken en we gaan aan de slag met het maken van zalf, tinctuur, olie en kruidenmengsels. Na elke les ga je met een zelfgemaakt kruidenproduct naar huis en na de cursus is de basis gelegd om in het voorjaar zelf aan slag te gaan met de planten uit je omgeving. Alle informatie die besproken wordt tijdens de lessen wordt via de mail toegestuurd zodat je een overzichtelijk naslagwerk hebt. Er is plaats voor maximaal 8 personen.

Lokatie: De Kabouterberg 52
5571 SV Bergeijk

Data: zaterdag 17 – 24 - 31 januari en 7 februari

Tijd: 14.00 – 16.30 uur

Kosten: € 95,00 inclusief alle materialen, naslagwerk, kruidenthee of koffie

Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-337889

*C*ursusweekend Hulda Clark therapie

Naar aanleiding van de lezing van Harm Valentijn in december in Eersel heb ik hem uitgenodigd zijn 2 daagse cursus voor belangstellenden in Bergeijk te verzorgen. Maak gedurende dit weekend kennis met het werk van één van de meest bijzondere wetenschapsters en genieën van onze tijd: dr. Hulda Regehr Clark. Bijzonder, door haar geniale ontdekkingen en bovendien door haar grote vrijgevigheid en menselijkheid, eigenschappen die je zelden in een wetenschapper verenigd ziet.

Is het werkelijk mogelijk om zelf jezelf en je familieleden met natuurlijke middelen te genezen van ernstige ziektes zoals kanker, aids, malaria, maar ook: diabetes, chronische vermoeidheid, allergieën, Ziekte van Lyme (de nieuwe epidemie) en vele andere ziektes? En is kanker, waar inmiddels 1 op de 2 á 3 personen mee te maken krijgt en die vrij binnenkort zelfs doodsoorzaak nummer 1 dreigt te worden, te voorkómen met behulp van het volgen van eenvoudige dieetaanwijzingen? Dat zijn de boeiende vragen die we gedurende dit weekend zullen behandelen.



Maar dat niet alleen. We zullen voor weinig geld (€ 50,00 aan onderdelen i.p.v. € 500,00 die dezelfde combinatie normaal zou kosten) onze eigen zapper met zappicator maken, de apparaatjes die in staat zijn om virussen, bacteriën en parasieten in ons lichaam en in ons voedsel te doden en een belangrijk onderdeel vormen van de kuur die het voor de Canadese wetenschapster dr. Hulda Clark mogelijk heeft gemaakt om in haar kliniek in Mexico voor het eerst in de geschiedenis 99% van haar honderden kankerpatiënten werkelijk te genezen.

Alles wat we in dit weekend behandelen is het gevolg van jarenlang wetenschappelijk onderzoek en is voor een ieder direct toepasbaar. Het is niet overdreven om te zeggen dat de geniale ontdekkingen van Hulda Clark de toekomst wat genezen betreft op een revolutionaire manier zouden kunnen veranderen, mits de gewone mens bereid is zich er in te verdiepen!

Tijdens de cursus is er alle ruimte om over alle aspecten van ziekte en gezondheid te praten en, puttende uit 30 jaar ervaring met natuurgeneeskunde in de breedste zin van het woord en meer dan 15 jaar met de Hulda Clark therapie, zullen we zoveel mogelijk de theorie met praktijkvoorbeelden duidelijk proberen te maken, zodat zij voor ieder eenvoudig mens begrijpelijk en toepasbaar zal zijn. Kortom een belangrijke cursus voor iedereen die graag gezond wil zijn en blijven.

PS: de cursus is geschikt voor iedereen; voor jong en oud en je mag ook gerust twee linker handen hebben!

Docent: Harm Valentijn
Locatie: De kabouterberg 52
5571 SV, Bergeijk
Data: zaterdag en zondag 7 en 8 maart
Tijd: 10.30 - 17.00 uur
Kosten: € 220 Euro (Inclusief de kosten voor de onderdelen voor het maken van de zapper)
Aanmelden: Ingeborg Nienhuis: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-337889 of
Harm Valentijn: huldaclark@yahoo.com

(Deze cursus is alleen bedoeld als een aanzet tot onderzoek en zelfstudie en op geen enkele manier om professionele hulp te ontmoedigen of buiten te sluiten.

R ecept van de maand Dennenthee

Dennen en sparren werden, zoals veel andere bomen, van oudsher vereerd. Bij de Kelten komen dennen en sparren voor in allerlei sagen en legenden. De den of spar werd en wordt nog steeds gekoppeld aan de decemberfeesten, van oudsher het midwinterfeest en tegenwoordig het kerstfeest. Door hun altijd groene naalden waren ze een symbool van onsterfelijkheid, eeuwigheid en overwinning.

De traditie om een boom in huis te zetten is nog niet zo heel oud, wel werden er vroeger appels in de boom gehangen, als teken van vruchtbaarheid of om de boomgeesten gunstig te stemmen. De appels zijn later vervangen door de rode kerstballen. Spiegeltjes in de boom weerspiegelde het licht in deze donkere dagen en in de top van de boom werd de vijfpuntige ster (het pentagram), geplaatst. Het pentagram is rond de middeleeuwen een symbool geworden van hekserij, maar van oorsprong was het een krachtig symbool voor bescherming en was het gekoppeld aan de vijf elementen aarde, lucht, vuur, water en geest.



Zowel de den als de spar hebben geneeskrachtige eigenschappen en zijn veelzijdig te gebruiken. Thee van dennennaalden heeft een hoog gehalte aan vitamine C.



Pluk per kop thee ongeveer 4 eetlepels verse groene dennennaalden. De dennennaalden fijnsnijden en in een mok doen. Water koken en de naalden overgieten. 5-15 minuten laten trekken en dan afzeven.

Je kan ook een bad nemen met dennennaalden. Het heeft een kalmerende en zenuwsterkende werking.

Let op!

Bomen verkocht als kerstboom zijn meestal behandeld met bestrijdings- en ontsmettingsmiddelen en dus ongeschikt voor consumptie of gebruik in bad/thee e.d. . Oogst dus liever uit een biologische tuin of in het wild.

T ot slot.....
Op een dag was een tovenaars met zijn jonge leerling in de bergen om zeldzame kruiden te verzamelen. Het was de eerste keer dat de jongen bergen zag en hij was niet gewend aan de gevaren van rotsachtig gebied.

Hij rende vooruit en ineens struikelde hij en kwam heel hard ten val. Hij schreeuwde van de pijn: "Auw!" en tot zijn verbazing herhaalde de stem vanuit de bergen: "Auw!".

"Wie is daar?" riep de jongen. "Wie is daar?", kwam het antwoord.

"Kom tevoorschijn, lafaard!" riep de jongen, die nu boos begon te worden, waarop de stem zei "Kom tevoorschijn, lafaard!"

"Je bent het onbenulligste en stomste schepsel dat ik ooit ben tegengekomen", schreeuwde hij, maar het enige wat hij terug hoorde waren dezelfde woorden.

Inmiddels was de tovenaar aangekomen en de jongen vroeg hem: "wat is dit voor tovenarij?" De tovenaar glimlachte en zei "Luister goed, beste jongen.

Men noemt deze tovenarij een echo, maar eigenlijk is het de wijze God van de berg die ons de allereenvoudigste leefregel leert".

"Je bent mooi", riep de tovenaar. "Je bent mooi", klonk het antwoord.

"Ik hou van je", riep de tovenaar. "Ik hou van je", antwoorde de echo.

"Kijk", zei de tovenaar kalm tegen de jongen, "het leven is wat je erin stopt. Wanneer je louter mooie gedachten denkt, louter mooie woorden spreekt, louter mooie dingen doet, wordt je beloond en krijg je er mooie dingen voor terug. Als je leugens, bedrog en zelfzuchtigheid als bondgenoten neemt, leef je in een wereld van illusies en hoef je nooit bang te zijn voor de hel, want daar zit je dan al".....

Ik wens iedereen veel mooie gedachten, mooie woorden en mooie dingen toe in 2015

Warme groet en misschien tot ergens in het nieuwe jaar.....

Ingeborg Nienhuis

Alle informatie in deze nieuwsbrief is na te lezen op www.heelnatuurlijk.nu.
Heb je vragen, opmerkingen, suggesties, wil je deelnemen aan een cursus, workshop, wandeling of Gezond Verstand Avond, of een afspraak maken voor een consult, dan kan je contact opnemen via de mail: info@heelnatuurlijk.nu of telefonisch op nr. 0497-337889.
Workshops of wandelingen op locatie zijn in overleg mogelijk.