

In deze e-zine lees je afwisselend over o.a. spirituele weetjes, boeken, inspirerende quotes, affirmaties en verhalen van anderen. Plus informatie over de activiteiten van Navonne Spiegelsessies & meer.

VRIJ!

*“De kunst is zo te leven dat het je overkomt”
Martin Bril (1959 - 2009)*

De zomervakantie staat voor de deur. Kinderen krijgen vrij van school en de weken worden gevuld met vertrek naar zonnige oorden, dagjes uit en bezigheden in en om het huis. Wat betekent het voor jou, vrij te zijn? Vrij van je werk, van de alledaagse dingen en alles dat je het hele jaar ‘gewoon’ doet? En, is dat wat vakantie is: een tijd vrijaf nemen van ons dagelijks bestaan?

“Fijne vakantie. En geniet ervan, want je moet er het hele jaar op teren”, horen we vaak zeggen. Dus je moet ontspannen en hoe doe je dit in slechts één of twee weken per jaar? Is het mogelijk om in zo’n kort tijdsbestek ‘bij te tanken’ en je helemaal verfrist te voelen om letterlijk weer een heel jaar door te gaan. Je MOET ontspannen, want je hebt maar twee of, lucky you, drie weken. Zelfs de druk op het relaxen wordt hoog. Vrij zijn betekent ook ‘los’ zijn van moeten. Hoe vrij ben jij in de dingen die je kunt doen. Wat mag jij van jezelf, wat laat je toe...

LAATSTE NIEUWS

NAVONNE SPIEGELZAAL

Vanwege het succes van de Navonne spiegelsessie en om gehoor te geven aan de vraag naar nog meer diepgang is deze individuele spirituele begeleiding ontwikkeld.

Door de *Spiegelzaal* te betreden bekijk je jouw innerlijke wereld steeds weer vanaf een andere kant. Je kijkt steeds in een andere spiegel en door het gebruik van verschillende technieken, zoals een basis familieopstelling ga je jezelf en je omgeving beter begrijpen.



Doel

Het levert je inzichten en overzicht. Hierdoor krijg je meer zekerheid en een gevoel vrijer te kunnen leven, omdat je minder afhankelijk bent van andere mensen. Je leert weer op je basis, je *innerlijk weten* te vertrouwen. De confrontatie zal er zijn, natuurlijk... en deze wijze van persoonlijke ontwikkeling houdt in dat je zult veranderen. Ten gunste van jezelf en je omgeving.

It's all in a word. Het is wat jij er van maakt! Het gaat om jou en jouw gevoel van vrij zijn. Laat je deze maand door deze e-ZINE inspireren, lees ook het korte verhaal op pagina 2 en bedenk eens waar JOUW werkelijkheid zich bevindt...

CHANGING life deze maand

Volgens de lezers van de NavonnE-ZINE een fijn en motiverend terugkerend item.

Op pagina 3 lees je het verhaal van Mandy van Nobelen. Over hoe zij haar leven 180 graden wendde en daarmee in Liefde Vreugde en Vrijheid ging leven. En dat doet ze nog steeds, in alle opzichten.

Wij wensen jou een hele mooie vakantie. Hoe je dit ook viert; of met wie. Met vele mooie momenten gewenst, die als herinnering bewaard mogen blijven. Voor nu veel leesplezier en inspiratie!



ZAAL:

Zelfreflectie, Aandacht, Afstand, Loslaten. Deze aspecten komen tot uiting in 4 sessies van ca. 2 uur die tweewekelijks worden gepland. Je ontvangt een 'spiegelboek' om je huiswerk en ervaringen in bij te houden, online advies en ondersteuning. Meer informatie kun je op de [website](#) bekijken.

ACTIVITEITEN NAJAAR

Wat staat er vanaf augustus op de agenda van Navonne? Vanaf nu kun je de nieuwe planning op de [website](#) bekijken! Klik [hier](#)!

Ook MagiClub zal haar agenda met jaar- en maanfeesten binnenkort bijwerken.

Het **be-LEEF! evenement 2014** zal op de agenda verschijnen zodra de organisatie een keuze heeft gemaakt voor datum en locatie.

INHOUD

ZOMERWORKSHOP 13 JULI	2
LEKKER LEZEN	2
MAGICLUB MAANFEEST	2
NAVONNE AGENDA	2
CHANGING LIFE	3

ZOMERWORKSHOP 13 JULI

DREAMS COME TRUE...

Door je te verdiepen in jouw droombeelden krijg je inzicht in jezelf. Je leert jouw dromen vertalen door een aantal technieken die je helpen jouw persoonlijke droomtaal te ontdekken en wat je dromen je te vertellen hebben. Wat is jouw symboliek, wat maak jij visueel wanneer je je leven verwerkt en welke associatie heb jij daarmee?

We werken met beelden, visualisatie, muziek, ontspanning, begrip, symboliek en verf. Ook komen er onderwerpen aan bod als: de functie van dromen, droompsychologie en -interpretatie, soorten dromen, omgaan met herhaling dromen en nachtmerries, dromen stimuleren en onthouden etc..

Deze workshop is een echte eye-opener en geeft je jouw persoonlijke dromenwoordenboek tot je



MAGICLUB EERSTE MAANFEEST

VOLLE MAAN

De thema's van de volle manen zijn een prachtig natuurlijk onderdeel van het draaien van het Keltisch levenswiel en daarom ook zo verbonden met onze innerlijke natuur.

Op 22 juli om 20:16 uur is de volgende volle maan na het Midzomerfeest. De Maan van de Roos valt in de tijd dat de rozen prachtig bloeien, het thema is: offeren. De boom die erbij hoort, is de hulst - een even stekelige en mooie boom als de roos.

Het is nu tijd om iets op te offeren en ruimte te maken voor iets nieuws. Dat kan een eigenschap zijn, een denkpatroon of iets anders wat geen ruimte meer heeft in jouw leven. We gaan dit offer beschrijven en laten meenemen door de westenwind, deze zal dit naar het oosten dragen, om het te transformeren om er in de lente iets nieuws vanuit te laten ontkiemen. We werken onder de volle maan en voeren prachtige symbolische handelingen uit. Hieraan neem jij zelf deel; zodat jouw proces eerlijk en in dankbaarheid aanvaard zal worden.

Deelname voor niet-leden: € 6,- p.p. voor materialen. Wil jij ook deelnemen aan deze bijzonder magische avond? Mail naar magicclub@navonne.nl.

Navonne Spiegelsessies en meer...

Postadres: Voorstevan 15, Wijk bij Duurstede
Telefoon: (06) 282 711 81
info@navonne.nl

beschikking. Een droom is een brief aan jezelf... deze wil je toch openen?

Je wordt ontvangen met koffie/ thee, iets lekkers, wij zorgen voor lunch en tussendoortjes.

Voor deze workshop is geen ervaring vereist. Je mag het verhaal van een droom meebrengen waar je aan wilt werken/ wilt duiden.

Begeleiding: Natasja Tanis en Saskia Nolte

Datum: zaterdag 13 juli 2013

Tijd: 11:00 - 16:00 uur

Prijs: € 65,- p.p. incl. materiaal, koffie/thee/fris, lunch en tussendoortjes

Locatie: workshopruimte Karbonkel te Zeist

Aanmelden: info@navonne.nl

LEKKER LEZEN

DE HALSKETTING

Op de bodem van een kristalhelder meer lag een prachtige halsketting. Iedereen kon haar zien en velen doken het water in om de ketting te pakken te krijgen. Maar het lukte niemand. Zo gauw iemand de bodem bereikte was de ketting verdwenen. En toch was het sieraad vanaf de kant van het meer heel duidelijk te zien. Op een dag kwam de meester langs en men vroeg hem om raad. Hij keek in het water en zei: 'De ketting ligt niet op de bodem van het meer. Wat jullie zien is alleen maar een weerspiegeling ervan.' De mensen schudden hun hoofden en keken de meester twijfelend aan. Maar deze wees met zijn arm naar een boom die aan de rand van het meer stond met zijn takken boven het water. Aan één van de takken hing de schitterende ketting. Een vogel had haar gevonden en hier laten hangen, niemand had haar gezien, niemand had ooit naar boven gekeken. En de meester zei: 'Omdat jullie je blik niet verheffen zien jullie alleen de weerspiegeling. De werkelijkheid is heel dichtbij, je kunt haar zo grijpen. Laat je niet misleiden door haar weerspiegelingen in de materie, die zijn maar schijn. Open je ogen en wordt wakker.'
(met dank aan: zinnigeverhalen.nl)



AGENDA

Wekelijks:	Navonne Spiegelsessie
Juli:	13 Zomerworkshop 22 MagiClub Maanfeest
Augustus:	2 MagiClub Oogstfeest (Lammas) 23 Informatieavond Tarot

Changing life...

Wat een verandering kan betekenen in een mensenleven lees je maandelijks in een *uit het leven gegrepen* verhaal: a CHANGE in life. Ditmaal vertelt auteur Mandy van Nobelen over haar gevoelde onzekerheid, stilte en bewustwording waardoor zij het roer geheel omgooide! Ter inspiratie voor ons allen met onze eigen dromen wil Mandy dit stuk uit haar leven met ons delen. Namens Mandy geef ik dit graag aan jullie door. Hier een bladzijde van haar verhaal, haar LIFE CHANGING EXPERIENCE...

“Is dit leven?” – “Is dit het nou?”. Vragen die ik me een aantal jaren geleden steeds vaker stelde. Steeds duidelijker werd ik me ervan bewust dat ik niet gelukkig was. Werd verdrietig bij de gedachte dat dit mijn leven zou zijn. Ik twijfelde al langere tijd aan het huwelijk waar ik 16 jaar daarvoor was ingestapt. Het werk dat ik deed, voldeed best, maar was niet datgene wat ik ervan hoopte. Ik kon er niet uithalen wat er in zat. Dat was eigenlijk van toepassing op bijna elk aspect van mijn leven destijds.

Ik nam een moedige stap en stapte tweeënhalve week uit mijn gezin en huwelijk. Ik verbleef die periode in het huis van een vriendin die in die tijd op vakantie ging. De eerste week was een week van bijkomen, uitrusten en alles laten zakken. In de tweede week werd alles blanco. Ik herinner me die dagen alsof het mistig was, alles leek wazig, vaag en onduidelijk. Het werd als maar stiller in en om mij en ik besloot in die stilte te gaan zitten. Leeg was ik. Totdat ik na een lange tijd ineens weer iets in mij waarnam, iets begon te voelen. Het gevoel wat ik toen voelde, maakte het als het ware groter en gaf het de woorden *Liefde Vreugde Vrijheid*.

Het duurde even voordat ik me bewust werd dat dat het antwoord was op de vraag: “Hoe wil ik Leven?” Ineens werd alles helder. De mist trok op, ik kreeg weer energie en richting. Ik pakte pen en papier en begon de dagen erna te schrijven en te schrijven. Op elk aspect van mijn leven ‘kinderen-huwelijk-werk-Mandy-financiën-geluk-gezondheid’ liet ik *Liefde Vreugde Vrijheid* los. Toen dat helder was, wist ik het: “Zo wilde ik leven!”

Ik stapte uit het huwelijksbootje, blies mijn coach-en trainingspraktijk nieuw leven in en voerde *Liefde Vreugde Vrijheid* door in alles! Mijn jeugdliefde vond ik terug aan de andere kant van de wereld. En toen ik hem na meer dan 20 jaar terug zag, wist ik dat deze man bij mij hoorde, dat hij onderdeel zou zijn van het *Liefde Vreugde Vrijheid*-avontuur dat ik met mezelf was aangegaan. We zijn nog steeds bij elkaar.

Ik glimlach, ben dankbaar als ik kijk naar het boek dat nu voor me ligt: ‘*Liefde Vreugde Vrijheid*’. In dit boek heb ik het creëren van mijn nieuwe, tweede leven beschreven. Een boek waarin ik de lezer uitnodig diens eigen leven eens onder de loep te nemen. Hoe gelukkig ben jij? Leef jij het leven dat je wilt leven? Is jouw leven het Leven dat jouw unieke ik helemaal tot uitdrukking kan brengen en waarin jij het beste van jezelf kunt geven? Nu weet ik dat niet iedereen een Life Changing Experience hoeft te hebben of een Bijna Dood Ervaring om NU te kiezen voor een Leven met een hoofdletter!

Want, laten we eerlijk zijn: waarom moet je eerst bijna dood gaan of iets ernstigs meemaken, voordat je besluit écht te leven! Je kunt vandaag, NU besluiten je leven een andere wending te geven, het zin te geven, het te vieren! Toch ben ik zeer dankbaar voor deze mooie en soms heftige ervaringen en blij dat ik die sprong in het diepe heb gemaakt, omdat het me veel inzichten heeft gegeven en misschien wel de wijsheid om anderen te begeleiden in het leren van deze levenskunst: *Liefde Vreugde Vrijheid*.



Mandy van Nobelen © 2013
www.liefdevreugdevrijheid.nl

Mandy van Nobelen geeft om de maand een gratis en vrijblijvend Inspiratie Magazine uit.