

Innerlijke thema: Inzicht



# HERFST !



e-ZINE



In de **Navonne-ZINE** lees je over o.a. spiritualiteit, mind- en lifestyle, oefeningen, shopping en trends, inspirerende quotes en verhalen van anderen. Plus informatie over de activiteiten van Navonne.

De e-ZINE verschijnt 4 x per jaar: in de lente, de zomer, de herfst en winter. Door de e-ZINE te laten aansluiten bij de seizoenen past deze bij de thema's van wat zich in jouw innerlijke natuur afspeelt.

NAVONNE  
Wijk bij Duurstede  
06-28271181  
www.navonne.nl



**“Autumn is a second spring,  
when every leaf is a flower”**  
-Albert Camus



Ook te bespreken als **VRIENDINNENUITJE!**

Navonne  
Wijk bij Duurstede

[www.navonne.nl](http://www.navonne.nl)  
[www.be-leef.net](http://www.be-leef.net)

E: [info@navonne.nl](mailto:info@navonne.nl)  
M: 06-28271181

2014, Herfst editie

## SEIZOENS INSPIRATIE

**Deze editie staat in het teken van de herfst. Het najaar is de tijd om 'weer' naar binnen te keren.**

De behoefte om meer binnenshuis te vertoeven dient zich aan. Men heeft zin om dingen in huis te veranderen en alles weer klaar te maken voor de winter. Dit is de tijd om, net als de blaadjes van de bomen, los te laten. Dat wat je niet meer nodig hebt: processen, verloren momenten. Wat daar voor nodig is, is een stuk eigen-wijsheid, inzicht. Het innerlijk thema voor deze e-ZINE is daarom INZICHT.

Vaste items in de Navonne-ZINE: het laatste nieuws over de Navonne activiteiten: workshops, de Spiegelsessie en evenementen staan centraal. Ook vind je leuke boekentips, oefeningen voor ontspanning en energie. Nieuw item is **Natuurreligie...** over de oude religie, heksery en meer!

Maar ook verhalen, spirituele feitjes en nieuwe (inner- & outer) beautytrends en quotes zijn een mooie aanvulling. Plus, zoals je gewend was: altijd het verhaal van een passievolle ondernemer.

Laat je inspireren en geef het door!

## LAATSTE NIEUWS

**Vrouwen worden beïnvloed door sterke innerlijke krachten of archetypen, waarvan de Griekse godinnen personificaties zijn.**

De workshop **“ontdek jouw Godinnenkracht”** is een groot succes en daarom een blijvend item op de Navonne agenda. Ook in 2015! De eerstvolgende datum is zaterdag 17 januari.

Onder het genot van een heerlijke *high tea* ga je kennismaken met de 7 godinnen uit de Griekse mythologie. Je komt tot een belangrijk inzicht: wie van deze godinnen 'heerst' in jouw innerlijke wereld, en: wie verdient meer aandacht.

Kennis van de 'godinnen' verschaft vrouwen een middel om zichzelf en hun relaties met mannen en andere vrouwen, zoals hun ouders, minnaars en kinderen te gaan begrijpen.

Alle verworven inzichten en kennis wordt vertaald naar een kleurrijk geheel binnen jouw persoonlijke cirkel: de Mandala!

Informatie en aanmelden: [www.navonne.nl](http://www.navonne.nl)

## TRICK OR TREAT

Halloween is een feestdag die vooral in Ierland, het Verenigd Koninkrijk, de VS en Canada gevierd wordt. Op 31 oktober gaan kinderen in het donker verkleed langs de huizen in de buurt die versierd zijn met pompoenen en lichtjes. Ze roepen *trick or treat*, waarbij de keuze wordt gegeven tussen een plagerijtje uithalen of iets lekkers (meestal snoep) krijgen.

De naam "Halloween" is afgeleid van *Hallow-e'en*, oftewel *All Hallows Eve* (Allerheiligenavond), de avond voor Allerheiligen, 1 november.

In de Keltische kalender begon het jaar op 1 november, dus 31 oktober was oudejaarsavond. De oogst was binnen, het zaaigoed voor het volgende jaar lag klaar en dus was er even tijd voor een vrije dag, het Keltische Nieuwjaar of *Samhain* (uitspraak *Saun*, wat november betekent). *Samhain* was ook nog om een andere reden zeer bijzonder. De Kelten geloofden namelijk dat op die dag de geesten van alle gestorvenen van het afgelopen jaar terug kwamen om te proberen een levend lichaam in bezit te nemen voor het komende jaar.

De dood is het centrale thema tijdens Samhain. Niet alleen vanwege de slacht en het offeren, maar vooral ook doordat de periode rond 31 oktober gekenmerkt wordt door mysterie en magie. De sluiers tussen de werelden zijn dan dun. Soms zo dun dat we er doorheen kunnen kijken en contact kunnen leggen met onze voorouders en geliefden die overleden zijn. We kunnen een kijkje nemen in het verleden, maar ook in de toekomst. De dood is hier zowel het einde als het nieuwe begin.



### Innerlijk thema voor inzicht

Met Samhain vieren heksen 'oud en nieuw'. We laten achter ons wat we als ballast ervaren en vullen die leegte met nieuwe plannen voor het komende jaar. Je kunt jezelf de vraag stellen wat je wilt bereiken, wat je met je leven gaat doen met de nieuwe cyclus. Samhain geeft je de mogelijkheid te overdenken, te beslissen en opnieuw te beginnen.



## HET HEIDENDOM

Oorspronkelijk was het woord 'heiden' in zijn Latijnse vorm het woord voor 'landman', wat eigenlijk boerenkinkel betekende. Stedelijke christenen betitelden hun medeburgers die zich bij hun oude religieuze gebruiken hielden als heidenen.

Een duidelijk kenmerk van het heidendom was de verbinding met het ecologisch systeem, de natuur en haar seizoenen. Het heidendom werd ook wel de 'groene religie' genoemd. Er werd in harmonie met de natuur geleefd in plaats van haar te overheersen.

Voor de heidenen was de aarde niet alleen dat wat het fysieke leven van het menselijke ras in stand hield. Ze was voor hen een levende entiteit. Ze was Gaia, de Grote Moeder.

Tegenwoordig is het heidendom de naam die men aan een groep religies geeft die de voorchristelijke religies van Europa omvat. Bovendien omvat het andere heidendaagse religies die gemeen hebben dat ze niet een mannelijke god aanbidden.

In de dorpen en op het platteland leefden de mensen met de natuur en de goden die voor hen belangrijk waren. Zij leefden met de seizoenen en waren afhankelijk van wat de natuur gaf, zoals de oogst en vruchten. De goden en godinnen werden geëerd voor een goede oogst, voor bescherming enzovoort.

Heidense waarheden worden in symbolische taal uitgedrukt. De mythen spreken eerder tot intuïtie en gevoel dan tot intellect.

De leringen van de Kelten, Germanen en Noren worden door allegorieën, parabels, liederen en poëzie overgebracht, op de eeuwenoude wijze van ieder religieus onderricht. Hierdoor kon het oude geloof - de Oude Religie - niet verloren gaan.

Volgende keer: het jaarwiel.

Bron en alle informatie: [cirkelvandegodin](http://cirkelvandegodin.nl)

## NAJAARSTRENDS

**Ook de spirituele vrouw wil natuurlijk op de hoogte zijn van de laatste trends voor het uiterlijk.**

Liesbeth Buddingh-van Binsbergen, mode- deskundige en stijlconsulente heeft voor jou de laatste mode tips en trends voor de herfst-winter van 2014-2015: "oversized jassen, kragen en truien".

**Kleurentrend uitgelicht:** Dit najaar voor elk wat wils! Heldere en diepe kleuren maar als tegenhanger ook zachte "misty" kleuren.

Maak contrastrijke combinaties of houd je outfit monochroom (alles dezelfde kleur) of ton-sur-ton (met verschillende kleuren uit dezelfde kleurfamilie).

**Wat ga je verder veel zien:** oversized jassen, gilets, capes en kimono's!

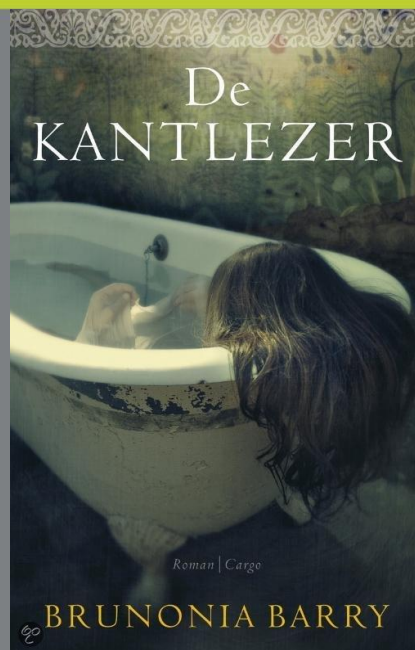
En ook het sweatshirt is terug, in allerlei variaties: katoen, gebreid, geweven. En in allerlei combinaties. Draag bijvoorbeeld eens een sweatshirt op een kokerrokje!

**Opmerkelijk dit najaar:** kragen! Vooral uitbundige kragen op (oversized) jassen en ook dit jaar weer veel (nep)bontkragen.

### StijlConsult

Wil je het beste uit jezelf halen? Wil je stralend en zelfverzekerd voor de dag komen? Wil je af van die onzekerheid over wat je wel en niet moet dragen? Maak dan een afspraak bij Liesbeth van StijlConsult voor een van de personal styling sessies en zij helpt je om de juiste keuzes te maken en je eigen stijl te ontwikkelen.

Ga naar de [website](#) van StijlConsult.



## LOVE TO READ

**Buiten regent het, het is koud en guur... en niets is dan fijner dan je met een goed boek op de bank te installeren. Als je van lezen houdt tenminste...**

"De Kantlezer" had ik zó uit. Perfect opgebouwd, moest er wel eventjes 'inkomen' maar daarna vlogen de letters onder mijn ogen weg!

Towner Whitney keert na twintig jaar terug naar haar geboortestad Salem. Haar geliefde oudtante Eva wordt vermist en blijkt onder mysterieuze omstandigheden te zijn verdronken. Als Towner op onderzoek uit gaat wordt ze geconfronteerd met vergeten herinneringen uit haar jeugd en met een mystieke gave die ze van haar moeder gekregen heeft. Wanneer er nog een vrouw verdwijnt, laait een oude vete op tussen de besloten vrouwengemeenschap op het eiland voor de kust en de conservatieven in Salem. Towner moet haar gave aanwenden om levens te redden, maar zal daarvoor eerst de waarheid over haar eigen jeugd onder ogen moeten zien.

De vroegere scenarioschrijfster uit Salem gaf deze debuutroman in eigen beheer uit, waarna hij snel de aandacht trok in de VS en daarna ook internationaal. Het is een originele, intrigerende psychologische thriller, waarin spanning goed wordt opgebouwd en slim wordt gespeeld met waarheid en fantasie tot in het verrassende slot.

## ENERGIEVERHOGENDE

Twee keer per jaar is het goed om je lichaam te resetten. Heb jij al eens een ontgiftingskuur gedaan? Het voor- en najaar lenen zich uitstekend voor een dergelijke kuur.

Is ontgiften goed voor je?

Een korte ontgiftingskuur doet wonderen voor je energiepeil. Onze lichamen zijn door de hoeveelheid gifstoffen waar we dagelijks mee geconfronteerd worden overspoeld en overwerkt. Onze lever kan niet sneller filteren en afbreken dan er gifstoffen binnenkomen, dus raken we niet alle afvalstoffen meer kwijt. Ze hopen zich op in onze weefsels en zorgen ervoor dat we minder goed functioneren. Gevolgen: vermoeidheid, een sloom gevoel, slecht kunnen concentreren, talloze vage kwaaltjes en langzaam zwaarder worden.



Een korte ontgiftingskuur helpt je deze aanslag te verwijderen. Als je het goed aanpakt en geen extremen opzoekt, is een korte vastperiode geen probleem voor je gestel. Jij kunt dit dus ook. Een goede voorbereiding voor deze kuur is een must, om hoofdpijn en misselijkheid tijdens het ontgiften te voorkomen.

*(bron: Eet jezelf mooi, slank & gelukkig, Amber Albarda)*

Mijn persoonlijke ervaring met een ontgiftingskuur was bijzonder prettig. Je begint gewoon rustig met afbouwen en minder eten.

Mede door de deskundige begeleiding van Tony Broers van [www.tbvitaal.nl](http://www.tbvitaal.nl) ben ik de 5 dagen makkelijk doorgekomen. De recepten voor de sappen waren eenvoudig te bereiden en zelfs lekker; het resultaat was heerlijk: vol energie!



## SCHRIJFOEFENING

*"inzicht in je leven in één zin"*

**Zou je je leven daadwerkelijk kunnen samenvatten in 1 zin? Het nodigt in ieder geval wel uit om tot de kern te komen en dat levert al magische momenten op. Laten we het uitproberen, het gaat je zeker inzichten brengen, en hopelijk plezier!**

*Hoe werkt het?*

- Vat je leven samen in 1 zin van maximaal 12 woorden.
- Schrijf eens een aantal zinnen op, 10 bijvoorbeeld.
- Kies dan degene uit die je het meest aanspreekt.
- Doe dit gedurende 1 week.
- Verzamel na die week je meest aansprekende zinnen en zet ze in een volgorde die jij voor je gevoel goed vindt passen.

Wat is je opgevallen tijdens het proces en aan het resultaat? Wat ben je te weten gekomen over jezelf? Ik ben heel benieuwd naar je ervaring, dus leuk als je het me laat weten.

Veel schrijf- en ontdekplezier!  
Hartelijke groet,

**Saskia Baardman**  
[www.raakmetwoorden.nl](http://www.raakmetwoorden.nl)



P.S. Vaker schrijfinspiratie ontvangen, voor persoonlijke reflectie en zakelijk gebruik?

Abonneer je op de gratis digitale Schrijfprikkels en ontvang het e-pocketboek '5 schrijfpaden naar jezelf' cadeau.

## GEURIG AVONTUUR

door Michaël en Carry van Creative-Incense

Februari 2013 was een bijzondere maand voor ons. Na een fietsongeluk in 2007 was Michaël na een re-integratieproces van twee jaar in de WW terechtgekomen.

Na herstel van zijn schouder kon hij alleen nog maar terug in zijn vak als glazetter door voor zichzelf te beginnen. Na twee jaar als zzp-er hield de werkstroom op. We konden onze vaste lasten niet meer betalen en er leek geen oplossing voor handen. Tot Michaël in gedachten besloot het bedrijf los te laten.

Twee dagen later werden we gebeld door een vriendin van ons. Zij heeft een spirituele winkel in Dieren (Gld), haar leverancier van natuurzuivere wierook stopte ermee en wilde het bedrijf verkopen. Of het niet iets voor Michaël was om dit bedrijf over te nemen...

Een wereld ging voor ons open! Een garage vol weckflessen, dozen, emmers vol harsen, kruiden, houtsnippers en gedroogde bloemen, bladeren en vruchten stond op ons te wachten.

Heerlijke geuren en passievolle verhalen van de toenmalige eigenaar over wat de geuren allemaal met je doen. Wierookmengsels, door de eigenaar zelf gemaakt, en natuurzuivere wierookstokjes, hand gerold in India. Dat zouden we kunnen overnemen, met liefde verder uitbouwen en ons inkomen gaan verdienen met het reizen naar festivals en maken van bijzondere mengsels!

### Persoonlijk wierookmengsel

Inmiddels zijn we anderhalf jaar verder. Het bedrijf hebben we uitgebouwd: vele nieuwe geuren ontwikkeld en hebben vele enthousiaste verkooppunten erbij. Op festivals en beurzen maakt Michaël met zijn vijzels voor mensen persoonlijke wierookmengsels, afgestemd op hun energie of een situatie waar men in zit. Carry schrijft dan op welke ingrediënten erin gaan en wat ze voor die persoon doen. Elk weekend staan we ergens anders en doordeweeks zijn we bezig met nieuwe geuren, pakketten klaar maken en verzenden en de voorbereidingen voor de beurzen.

We staan met een artikel over de helende kracht van wierook in Spiegelbeeld Magazine. We doen er alles aan om nog meer mensen kennis te laten maken met wat échte, pure wierook met je kan doen; je kan helpen op je pad.

Want de geuren komen zonder kloppen binnen en maken van alles los.



We staan nog maar aan het begin van ons pad met Creative-Incense; we genieten elke dag van dit prachtige avontuur.

We willen je nog veel meer vertellen maar vooral laten ervaren! Bezoek je ons eens op een van de beurzen waar wij staan?

Meer informatie, verhalen en de agenda vind je op de website: [www.creative-incense.nl](http://www.creative-incense.nl)

Wij zien er naar uit je te ontmoeten!  
Michaël en Carry

### CREATIVE-INCENSE



## SPIRITUEEL *shoppen*

Om het binnenshuis gezellig te maken wordt veel aandacht besteed aan inrichting. Natuurlijk zijn feng shui opgestelde meubelen van belang en ook diverse huisaccessoires zijn bepalend voor de sfeer in huis. Kaarsen, zachte kussentjes op de bank... maar ook: geuren!

Om een geborgen en positieve sfeer te creëren in je leefomgeving zijn wierookstokjes vaak een fijne oplossing. In de winter, wanneer de ramen wat minder vaak openstaan om de rookwolken te verdrijven, kun je er ook voor kiezen om een zuivere, etherische olie te verdampen.



### Wat zijn etherische oliën?

Etherische oliën zijn vluchtige, olieachtige bestanddelen van bloemen, bladeren, struiken, bomen, vruchten, wortels, zaden of harsen.

Een etherische olie is het meest essentiële en tegelijkertijd het meest subtiële deel van een plant. Het heeft de eigenschap de levensenergie van de mens te vergroten door zijn specifieke eigenschappen.

Geurtip voor het najaar: Herfstzon!

(Kaneel, Mandarijn, Mirte, Dille, Jeneverbes)

De werking: ontspanning, opwekkend, opmonte-rend, wilsversterkend, emotionele warmte en geborgenheid, tegen neerslachtige gevoelens, concentratie verhogend, sterkt het zelfvertrouwen.

Verkrijgbaar bij Navonne

Een flesje van 5ml kost € 5,95. Interesse? Stuur een berichtje naar [info@navonne.nl](mailto:info@navonne.nl).

## UNIVERSELE ENERGIE

**Reiki is een helende aanraking die ontspant, verheldert en vitaliseert. Reiki biedt een zeer efficiënte ondersteuning bij het proces van genezing en persoonlijke groei.**

Reiki wordt vertaald als universele levensenergie. In 2006/2007 heb ik mijn 1ste en 2de graads inwijding binnen het traditionele Usui Reiki systeem ontvangen. In juni van dit jaar ben ik ingewijd in reiki 3a en 3b en aldus mag ik mijzelf Reiki master noemen en de inwijdingen met bijbehorende kennis doorgeven. Wil jij ook 'leren' om met Reiki te werken? Iedereen kan het! Vanaf november op de Navonne agenda...

### Reiki Inwijding cursus

**Tijdens de cursus Reiki 1 krijg je de basis aangeleerd om jezelf en anderen een ontspannende Reiki-healing te geven.**

We gaan in op de theorie over het ontstaan van Reiki en we bespreken hoe het nu eigenlijk kan dat Reiki effect heeft op het menselijk lichaam.

### Inwijding

Er wordt gewerkt volgens de traditionele reiki van Usui en tijdens deze dag zal ik de Reiki-energie in jou doen ontwaken door een viertal inwijdingen.

Wat deze inwijdingen inhouden, wordt natuurlijk uitgebreid uitgelegd. De cursusdag is inclusief koffie/thee/water/sap, lunch en het boek *Het ABC van Reiki van Els Valkenburg-Walsteijn*. Je ontvangt een mooi certificaat!

**Datum:** (verwacht november)

**Tijd:** 09:30 - 17:00 uur

**Locatie:** Leersum

**Aanmelden:** via [www.navonne.nl/reiki](http://www.navonne.nl/reiki)

**Prijs:** € 135,- p.p. inclusief bovenstaande



## UIT DE BLADEN!

Voor jou gespot...

### GEEF GELUK CADEAU

Het Happinez Geluksboek: een persoonlijk boek dat je zelf eenvoudig kunt maken. Een Geluksboek is een hartverwarmend cadeau voor verjaardagen, huwelijken, geboorten, jubilea. Mooie momenten, bijzondere herinneringen: vrienden en familie kunnen online bijdragen aan het Geluksboek. Zo wordt het een schat aan persoonlijke verhalen.

Start nu... voor onder de Kerstboom of in de zak van Sint. Bron: [www.happinez.nl](http://www.happinez.nl)



### RECEPT!

De herfst vraagt om pompoensoep! Met dit recept uit de Allerhande ook voor jou: easy-peasy!

Nodig: 1.2 kg pompoen, 2 tenen knoflook, 1 winterpeen, 2 uien, 3 el olijfolie, 1 tl komijn (djinten), 2 laurierblaadjes, 1 liter kraanwater, 1 groentebouillontablet, 2 druppels tabasco, 125 ml crème fraîche (bektje à 125 ml).



Snijd de pompoen net als een meloen in schijven. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil eraf. Snijd de pompoen in grove stukken. Snijd de ui en de knoflook fijn. Schil de winterpeen en snijd hem in plakken. Verhit de olie in een grote pan en bak de pompoen, de winterpeen en de ui 5 minuten. Voeg de knoflook, de laurierblaadjes en de komijn toe. Schenk het water erbij en voeg het bouillontablet toe. Breng aan de kook en laat alles in 30 minuten gaar worden. Verwijder de laurierblaadjes. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met een paar druppels tabasco, peper en zout. Roer de crème fraîche los met een lepeltje, zodat deze smeugig wordt. Schep de soep in diepe borden of kommen en schep er wat crème fraîche op. Smakelijk!

## PRAATJES?

Inzicht in je kids...

Ben jij ook altijd zo benieuwd naar hoe het met je kind(eren) op school gaat? Wat ze doen, wat ze leren?

Dus vragen we ernaar. Herhaaldelijk. Vaak geven kinderen daar geen, of een heel kort antwoord op.

Marga Huis in 't Veld dacht: dat moet toch anders kunnen? Daarom heeft zij praatjesmakerskaartjes gemaakt. Leuk! (en handig). Print ze uit, doe ze in een leuke bus en zet na het eten of bij het toetje de *praatjesbus* op tafel.

Een erg leuke manier te zijn om elkaar beter te leren kennen en om van de standaard ondervraging af te zijn.

Wil jij deze kaartjes ook graag gebruiken?

Stuur dan je naam naar [marga@binnensteboven.net](mailto:marga@binnensteboven.net), dan krijg je ze van haar opgestuurd!

[www.binnensteboven.net](http://www.binnensteboven.net)





## Tips voor meer inzicht!

- Richt je aandacht eens een paar minuten op jezelf.
- Pak een willekeurige foto van jezelf van ca. 10 jaar geleden en denk eens wat het verschil is met jou toen en jou nu.
- Word je bewust van je omgeving wanneer je buiten loopt. Hoe laat de natuur zich aan je zien? Klopt dit met jouw stemming?
- Mocht je ze nog niet in je bezit hebben: inzichtkaarten zijn altijd leuk en maken je bewust van jezelf. Op [www.tarot.nl](http://www.tarot.nl) vind je vast wat je zoekt.
- Bespreek een Spiegelsessie!  
Met de code "inzicht" ontvang jij, exclusief als lezer van deze e-ZINE € 10,- korting! Via [www.navonne.nl/spiegelsessie](http://www.navonne.nl/spiegelsessie) boek je eenvoudig jouw sessie...



Lees je ook eens mijn blog? ... over spiritualiteit vanuit beleving en meer! [www.navonne.nl/blog](http://www.navonne.nl/blog)

## met dank aan...

Dank je wel voor het lezen van deze Navonne-ZINE! Wij hebben deze weer met veel plezier gemaakt.

Geef het gerust door... deel het met gelijkgestemden, kennissen, familie.

Ook dank aan de mensen die deze e-ZINE mede mogelijk hebben gemaakt. Ofwel in de vorm van hun bijdrage in tekst, ofwel het aandragen van onderwerpen en inspiratie.

Geniet van deze maanden vol kleur en nieuwe mogelijkheden die op jouw pad komen! In december verschijnt editie **Winter**, met een nieuw, bijpassend thema...



*Vanaf 2005 organiseert Natasja Tanis Spiegelsessies, workshops en evenementen. Met als doel een positieve bijdrage te leveren aan de mogelijkheden voor persoonlijke spirituele groei.*

