

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.

VOORUITGANG

De Navonne-ZINE bestaat 1 jaar

In december 2012 verzonden wij de eerste editie met als doel je te inspireren jouw pad te volgen met **ZIN** in alles wat het leven mooi en interessant maakt.

Zonder overtuiging, met zin in beleving!

2014 Wordt voor veel mensen een heel succesvol jaar. Althans, dat is wat ik om me heen hoor. Het jaar 2013 was emotioneel zwaar jaar volgens velen. Het is tijd om dat, wat in 2013 aan plannen en processen is 'gezaaid' tot bloei te laten komen en te oogsten. In 2013 zijn we overgegaan naar het Nieuwe Tijdperk Aquarius waarin we werden teruggeworpen richting de basis. Hierdoor ontstond eerst chaos vanwege de nieuwe situaties en later meer verbindingen onderling, meer begrip voor elkaar en werd vaker gekozen voor het ondernemerschap. Hierdoor is netwerken een heel belangrijk aspect geworden om met de economische crisis om te gaan.

Door je te verbinden met de medemens en op gelijk niveau het gesprek aan te gaan, verdien je het om doorverwezen te worden en ontvang je meer aanbevelingen van anderen.

LAATSTE NIEUWS

Navonne Shop

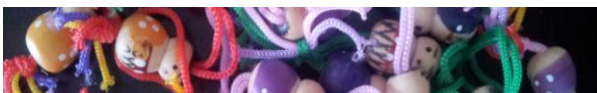
In de periode 2005-2008 was Navonne een échte winkel in Doorn (Utrechtse Heuvelrug) met een ruim assortiment aan producten op het gebied van sfeer, geur en spirituele (cadeau)artikelen. Vanaf nu is het weer mogelijk om producten zoals wierook, etherische oliën en aanverwanten, knuffelstenen, glazen bollen, thee, edelsteensieraden, cadeaupakketten en nog veel meer bij Navonne te shoppen!

Geen winkel, wel shoppen?

Eens per twee weken organiseren wij **shopmomenten** waarop je in de praktijkruimte van Navonne in Wijk bij Duurstede de producten 'live' kunt bekijken, je ontvangt advies en je mag proeven van een aantal soorten kruidenthee. **Volgende: 21 december, 10-12uur.**

Producten

Het assortiment is online op de [Facebookpagina](#) van Navonne Shop. Daar vind je productinformatie, prijzen, leuke aanbiedingen en natuurlijk de data voor shopmomenten.



Gelukspoppetje

Graag maken wij een (Kerst)cadeautje van jouw aankoop. Een mooie verpakking en een gelukspoppetje voor de ontvanger maakt geven extra speciaal.

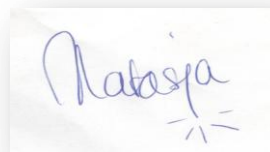
Ben jij (startend) ondernemer en wil jij ook op pad gaan in Netwerkland? Graag beveel ik je www.netwerkgidsnederland.nl aan. Een online platform met netwerken en toeleveranciers, om jou te bedienen en adviseren op dit gebied.

NETWERKGIDS  NEDERLAND

Verder in deze e-ZINE

Het laatste nieuws, een antistress oefening, cadeautips en meer en in de laatste CHANGING life van dit jaar, lees je het verhaal van Esther en haar reden om anderen te helpen.

Geniet van de dagen die komen, maak er een mooi feest van. Doe jouw ding, jouw ritueel en wat bij jou (en je gezin) past. Vol mooie momenten en inspirerende gedachten. Op naar 2014!



Be-LEEF! evenement

Zondag 6 april 2014, 11:00 - 17:00 uur
Green Village te Nieuwegein

Ook het logo is in een nieuw, fris jasje gestoken! Professional Heleen Verkerk wist precies wat wij wilden. www.heleenverkerk.nl



www.be-leef.net
www.facebook.com/BeleefEvenement
www.twitter.com/beleef2014

INHOUD

NAVONNE TRAKTEERT	2
VAN CRISIS NAAR...	2
DECEMBERSPIEGELTJE	2
NAVONNE AGENDA	2
CHANGING LIFE	3

NAVONNE TRAKTEERT

Navonne bestaat 8 jaar!

Vanaf de start van Navonne hebben wij vele ontwikkelingen doorgemaakt. Hieronder in vogelvlucht een overzicht...

2005-2008: in december 2005 openden wij de deur van de winkel in Doorn en groeiden de activiteiten vanaf 2006 door de verbindingen met vele experts op het gebied van spiritualiteit. In 2007 vond het eerste Navonne Magic Evenement plaats.

2009-heden: vanaf 2009 is de Navonne Spiegelsessie een feit en deze wijze van zelfreflectie blijkt perfect te werken voor wie op zoek is naar inzicht en advies op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Workshops, MagiClub, lezingen, individuele begeleiding en ook het be-LEEF! evenement worden door Navonne bedacht en georganiseerd. Al dan niet met behulp van externe professionals, expert op hun vakgebied.

2013: het eerste be-LEEF! evenement is een feit. De Navonne Shop is online op facebook en tijdens ShopMomenten zijn veel bekende en nieuwe producten van 'toen' weer verkrijgbaar.



heerlijke zuivere wierook en meer!

Op 1 december vieren we een klein feestje want 8 jaar is toch een mijlpaal vinden wij.

VAN CRISIS NAAR...

Als je een ingrijpende gebeurtenis zoals ontslag, scheiding en ziekte meemaakt, voeren gevoelens van vertwijfeling en verdriet vaak de boventoon. Je vraagt je af waarom dit jou gebeurt en hoe je deze crisis te boven komt. Hoe kun je ondanks grote tegenslag de regie over je leven weer terugkrijgen en het geluk terugvinden?



Schrijfster Ada Knol is deskundige op het gebied van persoonlijk leiderschap. Ada schreef het boek "van crisis naar geluk" en hierin staan diverse oefeningen, testen en concrete voorbeelden hoe jij jezelf kunt helpen en hoe je kracht en zelfvertrouwen kunt halen uit tegenslagen. Zo word je gelukkiger en vind je de weg naar het leven waar je van droomt...

Op de website www.van CrisisNaarGeluk.nl lees je hoe je het boek (€18,95) kunt aanschaffen. Voor jezelf... of als cadeau voor een ander!

Navonne Spiegelsessies en meer...
Postadres: Voorstevens 15, Wijk bij Duurstede
Telefoon: (06) 282 711 81
info@navonne.nl

TRAKTATIE!

- € 8,- korting op de (Jaar-)Spiegelsessie
- 8% korting op jouw aankopen tijdens het ShopMoment op 21-12.

Deze traktatiekortingen zijn de gehele maand december van dit jaar geldig, niet in combinatie met andere aanbiedingen en niet op de cadeaubon. www.navonne.nl

DECEMBER SPIEGELTJE

Deze tijd is gezellig en sfeervol maar kan ook voor veel drukte zorgen. Een gevoel van stress is wel het laatste wat je wilt ervaren tijdens je spaarzame vrije dagen, toch?

Oefening

Ga zitten op een fijne stoel en zorg dat je eventjes niet gestoord wordt. Sluit je ogen, adem een paar keer diep in en uit. Concentreer je op de ademhaling. Wanneer je inademt zeg je in je hoofd 'in' en wanneer je uitademt zeg je 'uit'. Hiermee houd je de aandacht vast. Voel hoe je bij iedere uitademing meer ontspannen raakt. Doe dit minstens een minuut of twee en merk hoe je in staat bent om de opgebouwde spanning van de dag zo overboord te zetten en meer rust te verwelkomen.

Door deze oefening dagelijks te doen, en het steeds langer vol te houden, zul je merken dat je je de hele dag rustiger en meer ontspannen voelt, lekkerder in je vel zit, minder snel geïrriteerd bent en bovendien lekkerder slaapt. Begin nu alvast, zodat je jouw Kerstinkopen ook tot een feestje maakt!

Pssst! ...over cadeautjes gesproken:

[Spiegelsessie](#) Kadobon t.w.v. € 50,-. Bestel per mail!



AGENDA

Naar wens te bespreken:

- Navonne Spiegelsessie
- Jaarspiegelsessie 2014 (tot 1-2-2014)
- SpiegelZ.A.A.L
- SpiegelAVOND (max 6 personen)

December: 19 MagiClub Midwinterfeest klik [hier](#)
21 Navonne Shop Moment

www.navonne.nl

Changing life...

Wat een verandering kan betekenen in een mensenleven lees je maandelijks in een *uit het leven gegrepen* verhaal: a CHANGE in life. Deze maand het verhaal van Esther Zwitselaar, over haar verlangen mensen te helpen. Namens Esther geef ik dit graag aan jullie door. Hier een bladzijde van haar verhaal...

ERVARING

Vanuit persoonlijke interesse kwam ik al jong in aanraking met alternatieve geneeswijzen. Zelf heb ik al meerdere malen ervaren wat dit kan betekenen voor lichaam en geest. Mijn eigen klachten zijn door de behandelingen geheel verdwenen of drastisch verminderd. Deze klachten werden niet beter door reguliere behandelingen en wel door alternatieve geneeswijze. Een voorbeeld? Ik kreeg te horen dat ik fibromyalgie had en dat ik er maar "mee moest leren leven". Pijnstillers, antidepressiva en/of slaaptabletten werden mij geadviseerd. Dit wilde ik niet en door behandelingen op alternatieve geneeswijze heb ik nu veel minder pijn, heb ik voedingsadviezen gekregen en neem ik alleen wat natuurlijke voedingssupplementen. Dit voorbeeld, maar ook andere, bracht mij tot de keuze cursussen en een opleiding te gaan doen, omdat ik graag ook andere mensen wilde laten ervaren wat alternatieve geneeswijze kan doen.

TOTAAL

In de loop der jaren heb ik diverse cursussen/opleidingen gedaan waaronder: Touch for Health 1 t/m 4, Woordblind, Leesblind 1 en 2 en ook Reiki. Hierna ben ik op zoek gegaan naar een opleiding die op deze cursussen aansloot, er meer één geheel van maakte en nog meer verdieping gaf. Zo kwam ik bij de opleiding Totaal Balans terecht. Hierna heb ik nog meerdere bijscholingen/cursussen en opleidingen gevolgd die de juiste aanvulling gaven op Totaal Balans en waarmee ik mensen nog meer kan helpen om lichaam en geest in balans te brengen.

ZELFHELEND

De holistische benadering van de mens als geheel spreekt mij bijzonder aan. Hierbij wordt de mens als geheel benaderd en wordt er niet alleen naar de ziekte gekeken. De mens is een fysieke, psychische, emotionele en spirituele eenheid. Dit betekent dat als er op een van deze gebieden een verstoring ontstaat, dit invloed heeft op de andere gebieden. Bij het herstellen hiervan zou daarom ook aandacht moeten zijn voor al deze gebieden. Wat ik mooi vind aan Totaal Balans (TB) en veel andere alternatieve therapieën is dat ze het zelfhelend vermogen van het lichaam aanspreken. Dit is enorm! Ieder mens is uniek en ook iedere klacht is uniek en verdient dus een eigen aanpak. Als aanvulling op de reguliere geneeswijzen vind ik de alternatieve therapie van onmisbare waarde!



Zowel volwassen als (hele jonge) kinderen kunnen behandeld worden. Jonge kinderen behandel ik meestal via ouder/verzorger, die wat van de kinderen vasthouden of bij zich dragen.

Wil jij ook als geheel behandeld worden? Ik nodig je van harte uit om voor meer informatie een kijkje te nemen op mijn website. Graag ontmoet en ontvang ik je in mijn praktijkruimte in Doorn.

Lieve groet,
Esther Zwitselaar



Speciaal voor jou, een feestaanbieding!

Boek NU een kennismakingsbehandeling en betaal € 60 per uur, in plaats van € 81,50.

Profiteer van deze korting en benader Esther voor een afspraak via www.ganeshabalans.nl

(de korting is geldig in de periode december 2013 t/m februari 2014)