



Affirmaties helpen je om voor elkaar te krijgen wat je graag wilt. Het zijn positieve gedachten die je denken beïnvloeden, je gedachte kracht is sterk. Veel sterker dan je in eerste instantie denkt. Ga je bewust met affirmaties aan het werk dan ligt je focus meer op wat je graag wilt realiseren.

Affirmaties zijn altijd positief, in de toekomst alsof je er al bent. Alsof het er al is. De woorden 'niet' en 'geen' bestaan niet in affirmaties. Je formuleert wat je wel wilt.

Bijvoorbeeld:

Ik ben gelukkig

Ik ben tevreden over het resultaat van vandaag

Ik heb vertrouwen in mezelf

Ik verdien liefde en geluk

Ik ben waardevol

Ik heb liefdevolle en veilige relatie

Ik kan het

Ik zorg goed voor mezelf

Ik heb in december fijne kerstdagen en een gezellige jaarwisseling.

Gebruik je nog geen affirmaties? Wil je het wel eens uitproberen? Maak of kies een affirmatie die je aanspreekt. Schrijf het op en hang het briefje op je spiegel. Elke keer als je in die spiegel kijkt zeg je de tekst hardop tegen jezelf. Het gaat je zeker helpen!



Warme AndersGroet
Carla & Luc



Alleen samen met Kerst

Langzaam aan worden de kerstversieringen aangebracht op straat, op de pleinen en in de etalages. Om de korte donkere dagen voor kerst sfeervol te maken en wat licht te geven. In tuincentra en bloemenwinkels struikel je al over de ballen en de bomen, een bijzondere tijd van buiten naar binnen is aangebroken.

Nieuwe inzichten

Naar binnen gaan, letterlijk in je huis. Met warmte, kaarsjes en stoofpotten. Maar ook naar binnen in jezelf gaan. Hoe is het werkelijk in en met jou? Waar ben je tevreden over, wat wil je anders? Wat wil je graag verbeteren? Wat past nog bij jou en wat niet meer? In deze tijd van bezinning helpt het goed om tijd te nemen voor jou zelf alleen. Met meditatie of mindfull handelen kom je tot andere of nieuwe inzichten die jou nu weer passen.

[Lees hier verder](#)



December Kerst en Oud & Nieuw

De feestdagen van december zijn nog een paar maanden weg. Toch kun je er al over nadenken wat je gaat doen op die dagen.

[KerstAnders](#) is een 5-daags event voor volwassenen.

[OudenNieuwAnders](#) is een bruisend festival voor volwassenen en kinderen.

Het is allebei in Havelte.

Je kunt èèn event boeken, of allebei.

Op de tussen liggende dagen is er een [massage dag](#).

Co-creatie

Er is ook nog plaats voor co-creators zowel bij het Kerst event als bij OudenNieuw festival.
Je kunt dan een workshop(s) geven in dans, zang, schilderen of theater.

Of wil je helpen achter de schermen, in de keuken of in het kinderprogramma?
Neem dan even contact met ons op. Kan als reply op deze mail.



Massage weekenden

16-18 november 2018

en

25-27 januari 2019

Hou jij van massage en wil je een heel weekend lag in de massage flow zijn? Doe dan eens mee aan deze unieke weekenden waarin je naast massage ook verbinding met anderen ervaart. Het is geweldig leuk, verhoogt je geluksgevoel en je leert massage geven en ontvangen.

Blog

[Gouden massage weekend, tijd voor jezelf.](#)

Er wordt ingetogen gemasseerd. Vol aandacht gaan de handen vloeiend over de voeten, benen, billen en rug van de gemasseerden op de tafels. Deels mooi toegedekt met warme kleurrijke dekens en doeken wat een prachtig plaatje van rust en genieten geeft. Het voelt fijn, welke positie je dan ook inneemt.

Vol aandacht en overgave

Natuurlijk zijn er de 6 mensen die op de tafels liggen en de massage ondergaan en ontvangen in een volledige ontspanning. Kunnen toelaten en ontvangen lukt wel na een weekend lang waarin we vele grepen, houdingen en technieken hebben doorgenomen en geoefend met elkaar. Telkens met iemand anders, hoe meer wisselingen van massage partners, hoe meer verschillende ervaringen van druk, tempo en vaardigheid om een massage op maat te leren geven. Door de aandacht en overgave die er is het al fijn om aangeraakt te worden. Te voelen hoe fijn dat is en wat het verder in je losmaakt. [Lees meer](#)



Verhalenbundel

In onze verhalenbundel staan persoonlijke verhalen van mensen die bij ons zijn geweest en nog steeds komen. Verhalen uit het leven gegrepen over vriendschappen, relaties, inspiraties en ontmoetingen. Het zijn hele leuke verhalen om te lezen, soms kort, soms lang en allemaal uniek.

"Na die eerste onwennige dag voel ik me langzaam organisch opgaan in de warme stroom van mensen, situaties en activiteiten. Mijn weerstand smelt weg en ik strek me uit. Naar mezelf. Naar de mensen. Naar de laagjes die afgepeld willen worden. Alles voelt alsof het precies zo moet zijn. Dat het klopt dat ik precies die mensen ontmoet die er zijn." schrijft Ine in haar verhaal.

Lees [hier](#) meer fragmenten uit de bundel.

Agenda

16 - 18 november [Mazzaze massage weekend](#)

23-27 december [KerstAnders](#)

29 december [Massage dag](#)

30 dec - 1 januari 2019 [Oud en NieuwAnders](#)

20 januari Nieuwjaarsreceptie

VAKANTIE **V**NDERS!

4 november 2018 VakantieAnders