Thuis in je energie

JOURNEY

Nandita

Gefeliciteerd!
SUPER TOF dat jij er bij bent

Thuis in je energie

Ik wens je een mooie reis
Namaste
Nathalie

THUIS IN JE ENERGIE

In deze workshop duiken we in de wereld van energie.
Heb je er genoeg van? Durf je het te gebruiken?
Hoe laad je op én waarom het zó belangrijk is zorg te dragen voor je energie.

Hey, Nathalie hier.

En nee, ik ben geen zweverige yogi of heilige goeroe.
Ik ben gewoon een mens.
Eentje die keihard heeft gewerkt, alles onder controle wilde houden
en tóch ineens dacht: serieus... is dit het nou?

Mijn lijf gaf het antwoord. Of eigenlijk: het riep het.
Toen ik mijn rug brak (ja echt), moest ik wel luisteren.

En sindsdien is m'n lichaam mijn grootste leraar.
Ik heb gereisd, geleerd, gezocht, van ashram, Himalaya tot Alpen en Pelgrimage
en wat ik overal ontdekte, was dit: je hoeft niet naar India om thuis te komen.
Dat kan gewoon hier. In je eigen lijf.

Daarom ben ik hier vandaag met jou.
Om je te laten voelen hoe het is als je systeem even mag uitademen.
Als je niet hoeft te presteren, maar gewoon even mag zijn.
Zonder poespas, zonder 'moeten', zonder dat stemmetje dat zegt dat je sterker moet zijn. We gaan vandaag niet zweven, we gaan landen.
Niet harder werken aan jezelf, maar zachter worden met jezelf.

En ja, waarschijnlijk voel je meer dan je dacht, maar
dat is precies de bedoeling. Want als je lichaam ontspant,
komt je energie terug. Je sparkle.

Dat stukje in jou dat zegt: hé, dit ben ik en dit voelt léven.
Dus laat vandaag maar even de wereld draaien.
We gaan samen ademen, bewegen en voelen
tot je weer een beetje thuiskomt. In jezelf.

Nathalie van Nandita

SUPER!!!!

TOF dat jij meedoet met de deze workshop alias mini retrait

‘THUIS IN JE ENERGIE’

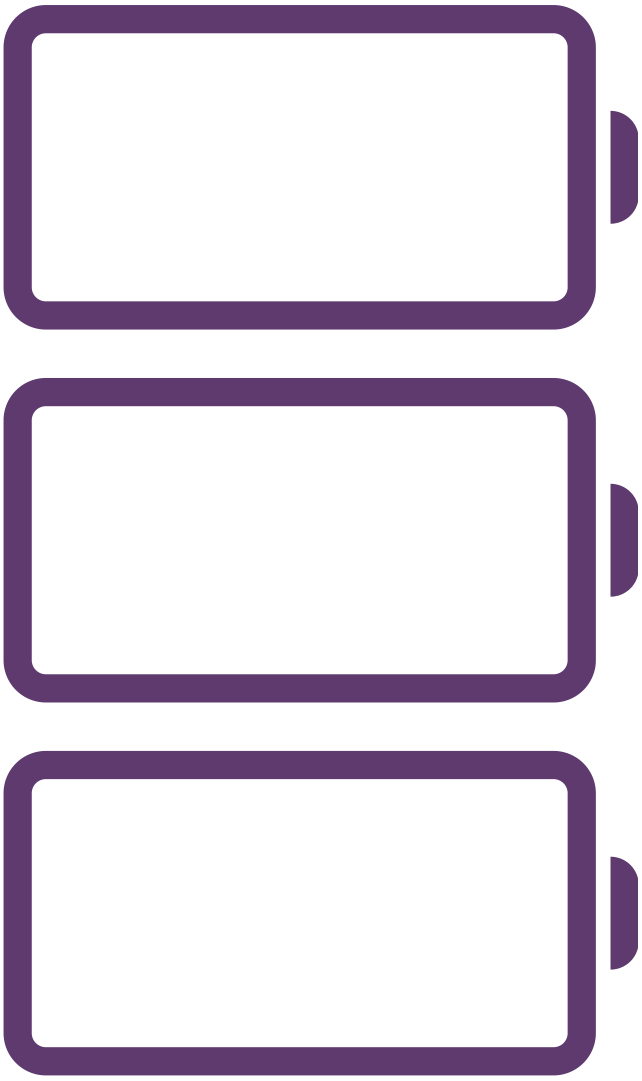
Jij bent zó welkom.

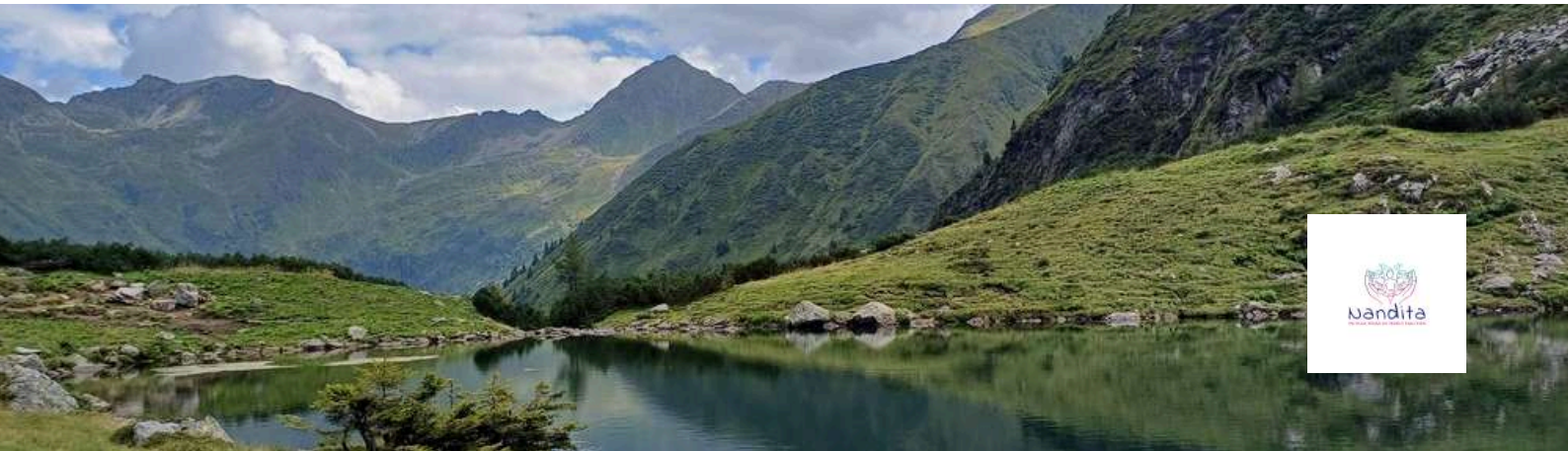
Ratchel Brathen

Balance is key. In everything you do.
Dance all night long and practice yoga the next day.
Drink wine but don't forget your green juice. Eat chocolate when your heart wants it and kale salad when your body needs it.
Wear high heels on Saturday and walk barefoot on Sunday.
Go shopping at the mall and then sit down and meditate in your bedroom.
Live high and low. Move and stay still.
Embrace all sides of who you are and live your authentic truth!
Be brave and bold and spontaneous and loud and let that complement your abilities to find silence and patience and modesty and peace.
Aim for balance.
Make your own rules and don't let anybody tell you how to live according to theirs.

Batterij

Hoe vol was je batterij vanmorgen bij het opstaan?
Hoe vol is deze nu?
Wanneer is deze leeg? Haal je het tot bedtijd?
Kleur in en schrijf erbij





Alles is energie

Albert Einstein

Energie is alles

Anne Jaakke

Nandita

GB1
HN7
ST1
ST2
SI18
ST3
ST7
GB2
ST6
ST4
ST5
RN24
LI18
ST9
LI17
ST10
ST11
RN21
RN20
RN19
足少阳经
步廊

What is energie voor jou?

Waar, waarvan, van wie laadt jouw batterij op?

Van wat, waar, wie gaat je batterij (snel) leeg?

Wat voelde je in je ene arm, en wat in de andere?

Kon je de helende werking van je eigen energie voelen?

Welke delen van jouw lichaam zijn momenteel niet zo blij?

Wat doe je nu voor beweging aan de energie?

Welke overtuigingen heb jij rondom energie? Zijn deze helpend? En waar?

Hoe voelde je je tijdens het energie terugvragen?

Deel 1 van de 3-luik 'thuis in je energie die ik als kennismaking, en voorbereiding opnam voor jou en deze workshop

Nummer voor zachte ontspanningen energie

https://open.spotify.com/track/65x8PLeBCisLJVSibyXemB?si=586304aca3b341f2

Hoe bescherm jij al je energie?

Wat zou je vanaf NU anders/vaker/meer kunnen doen?

Een blog voor jou, over energie en prikkels

Ga naar dit artikel om meer te ontdekken over de Nervus Vagus. De belangrijkste zenuw voor je UIT knop.

Scan of gebruik de link

Thuis in je energie

HET IS NU AAN JOU

Dank je wel dat je koos voor Thuis in je Energie.

Je hebt jezelf iets belangrijks gegeven: ruimte om te voelen, opladen en beschermen wat van waarde is en vooral ook inzichten in waarom dit voor jou zo waardevol is.

Ik wens je een lichte, joyful reis, met rust, richting en sparkle.

Vragen of wil je iets delen?
nathalie@nandita.nl

Verder reizen met mij?
Volg me op socials/podcast voor mini-ritmes & inspiratie.

Liefs,
Nathalie

Energy flow

Even ademen...

Je hebt vandaag gevoeld, bewogen, gelachen, misschien zelfs wat losgelaten.
Misschien is er iets gaan tintelen, iets zachter geworden, of juist helder geworden.
Sta even stil bij wat dit moment je vertelt.
Niet in je hoofd, maar in je lijf.
Wat voel je nu , écht? Body mind and soul.

Wat wil je meenemen van vandaag?

✍️ Ruimte om te landen
💭 Wat ik vandaag voelde of ontdekte:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

💛 Waar ik meer van wil in mijn leven:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

🌿 Mijn volgende kleine stap:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

💫 Voel je dat dit smaakt naar meer?
Als je merkt dat je lijf zegt: “dit wil ik blijven voelen,” dan is Energy Flow er voor jou.

Een 10-weekse reis waarin we samen verder gaan.
Niet nóg een cursus, maar een ritme waarin je energie leert verstaan. Zacht, krachtig en echt.

We werken met je lichaam, je adem en je energie,
zodat je van binnenuit weer gaat léven in plaats van overleven.

Energy Flow 10 weken rust, kracht & sparkle.

Want jij hoeft niet opnieuw te worden,
je mag gewoon thuiskomen in wie je al bent. 💛

Namaste
Nathalie

DE EERSTE STAPPEN

YOU DID IT, YES!

Ik geef de energie aan jou

Je bent super welkom in **Energy Flow**

In de mails lees je er meer over en vind je de linkjes die je nodig hebt.

Heb je vragen?
Stel ze me, er zijn geen domme vragen en ik beantwoord alle mail zelf.

Uit bescherming van mijn eigen energie antwoord ik doordeweeks binnen 24 uur, maar soms vraag ik iets meer geduld van je.

X
Nathalie

GA ERVOOR!

Thuis in je energie

JOURNEY

Nandita