



Oktober 2010

Het laatste kwartaal is vandaag van start gegaan en ik heb er zin in! De pompoenen staan bij de deur, de herfstkrans hangt er op, en de bolchrysant staat op de tuintafel.

'Beter iets beleven, dan niets beleven!' is het motto van mijn vriendin Kokkie en mij en dat gaan we de komende maanden weer waar maken! Ik wens je een mooie herfst!

Fitwalks

We lopen alweer half in het donker, maar dat mag de looppret niet drukken.

Afgelopen maandag was het zulk nat weer dat we een Nan Chi les in mijn huiskamer hebben gedaan...ook leuk!

Donderdag 14 oktober lopen we een herfstwalk door de *Waterleidingduinen* van 9-12 uur. Loop je mee? 4,- voor Zet leden, 5,- voor introducés.

Maandag 20 december houden we onze traditionele **Christmas Fitwalk**. Dit jaar gaan we **carolling** – met instrumenten! - langs de deuren in Badhoevedorp!

Daarvoor oefenen we de maandag er voor – de 13^e. Het idee:

Je geeft mij tevoren op bij welke deuren je een kerst serenade wilt brengen – daarop is onze **Christmas Carols Fitwalk** route gebaseerd.

We eindigen de ± anderhalf uur durende walk in de Vlierstraat waar het vuur brandt en de glühwein, koffie en chai staan te stomen! 4,- voor Zet leden, 5,- voor introducés.

Zet de data in je agenda en laat me zo spoedig mogelijk – uiterlijk een week ervoor - weten als je komt voor de herfst- en Christmas fitwalks.

Soms worden activiteiten geannuleerd wegens te geringe belangstelling en blijkt last minute toch een heel stel dames te kunnen! Dat is zo jammer.

Reikibehandeling op afstand

Aanstaande zondag 3 oktober geef ik weer een reikibehandeling op afstand. Tijd: 20.30 – 21.00 uur (gratis).

Als je ergens pijn hebt (lichamelijk, emotioneel of geestelijk) of reiki gewoon heel fijn vindt, laat me dan weten dat je mee wilt doen en geef eventueel je pijnplek door.

Alles wat je hoeft te doen is rustig te gaan liggen of zitten op een warme plaats en in gedachten of hardop te zeggen dat je je opent voor alle overvloed die jou ten goede komt.

Reiki – universele levensenergie – is een zelfgenezend proces waarbij je de energie ontvangt die je op dat moment nodig hebt.

Ik ben slechts het doorgeefkanaal, je ontvangt niet mijn energie en ik niet die van jou. Geniet er van!

En ook van de héérlijke film die daarna om 21 uur begint op RTL 4: [The Holiday!](#)

Nan Chi Class

Elke maand geef ik een anderhalf uur durende Nan Chi class, kan het natuurlijk niet laten! Vorige maand in Amsterdam, nu in Badhoevedorp, in Viola's Dance Club aan de Jan van Gent!

24 oktober, van 10-11.30 uur. 13,50 voor Zet Leden, 15,- voor introducés. Inclusief chai en koffie. Geef je door middel van een mailtje op!

Weekje, midweekje, weekendje weg

De retreats die wellness organisatie PuurenKuur organiseert en die ik begeleid gaan nu allemaal door en worden heel positief beoordeelt.

De locaties zijn al helemaal geweldig, het eten is heerlijk, dus de basics zijn er.

Dan nog elke dag Pilates, Fitwalks, lichter hoofd workshops, tai chi & meditatie en je wordt al helemaal mellow als je het leest!

Als je overgewicht hebt worden deze reizen vaak vergoed voor ongeveer 115 – 200 euro. Vanaf januari hebben we er een prachtige locatie bij: Spa resort de Holtweijde.

Borstkanjer

De stichting Bortkanjer heeft gevraagd 21-23 november een [Vrouwen Empowerment weekend](#) te begeleiden. Ik heb er graag mijn medewerking aan toegezegd.

Lichter worden in de herfst

Het kan écht! (of je het wilt is een tweede, zo niet, lees dan hier overheen!). Je hebt – als Zet lid - mijn boek En nu écht, hè? Néé?!

Vraag het dan meteen bij me aan, dan krijg je het gauw toegestuurd. Lees het hoofdstuk over Voeden & Koesteren en je bent alweer in de juiste mindframe.

En voor nog meer concrete inspiratie: [Smulweb!](#)

Workshop Gezichtsverzorging van dr. Hauschka

Op woensdag 17 november wordt bij schoonheidsspecialiste Naomi van Duijn in Amsterdam een workshop Gezichtsverzorging van [dr. Hauschka](#) gehouden (gratis).

Je leert deze avond over de achtergrond van dr. Hauschka producten en leert met de producten van dr. Hauschka je gezicht te verzorgen.

Telefonisch opgeven bij Naomi: 020-6102480

Lichter Leven Lustrum

Tot slot stuur ik je hierbij als pdf document vast een voorproefje van het Lichter leven Lustrum dat op 9 november plaats vindt.

Ik hoop dat jij er – als **trouw aanhangster!** – bij bent! Het wordt een fijne avond!

Er worden twee workshops gegeven: de Lichter lijf **Zumbilates** class door **Cindy!** En het Lichter hoofd meditatie concert door medium **Marion Berndsen!**

Kaarten kun je vanaf nu al bestellen. Wil je van dit Event een dagje uit maken? Een hotelkamer is op 9 november te boeken voor de speciale prijs van 130 euro per kamer inclusief ontbijt.

Tot ziens en hartelijke groeten!

5 jaar *Nannet*en nu écht!