



Mirre praktijk voor Ayurveda en Natuurlijke Geneeskunde

Nieuwsbrief januari 2019

Beste belangstellende,

Deze nieuwsbrief betreft informatie over de nieuwe ontwikkelingen en veranderingen omtrent:

nieuwe locatie en lestijden voor de ***Klassieke Yoga lessen en Vedische voetwassing**, de ***Ayurvedische massage trainingen** die gepland staan vanaf maart 2019 en de specialisatie en inzet over ***Borstgezondheid**.
Veel leesplezier.

“Wie wij werkelijk zijn wordt niet zichtbaar in stilstaan, maar in ons bewegen en in dat wat ons doet gaan.”

Klassieke Yoga lessen Hypericon.

Vanaf maandag 18 februari kun je deelnemen/instromen bij de wekelijkse 2 uurs (9.30 – 11.45 uur) yogalessen in de groepsruimte van Hypericon.

We beoefenen de Yoga door het 8voudige pad van Patanjali te verkennen. Geformuleerd in de Yoga Sutras. Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.

Mantra/bhajans zingen of luisteren/klanken, Yoga Nidra en aspecten uit de Ayurveda zijn tevens belangrijke aandachtspunten in de lessen.

De lessen zijn opbouwend, in principe staat iedere les op zichzelf. De oefeningen worden aangeboden stap voor stap. Zodat je voor jezelf kunt beslissen of je nog een stapje verder wilt en kunt gaan in de asana of juist op dat moment niet. Yoga is niet prestatie gericht, niet naar een ander en in principe ook niet naar jezelf.

Yoga betekent Bewustzijn. Yoga legt zich toe op het activeren en uitdrukken van Bewustzijn. Tijdens de lessen worden de verschillende ingangen van Yoga beoefend.

Niet alleen het fysieke en mentale lichaam, maar zeker ook het adem lichaam en het spirituele lichaam wordt aangesproken.

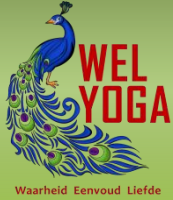
Het heeft een sterk reinigende uitwerking op lichaam en geest en maakt de weg vrij voor voluit leven.

Deelname aan de lessen: je kunt altijd instomen, voor wekelijkse lessen of af en toe een les.

Kosten losse lessen á € 15,00 of een 10 lessenkaart. : € 125,00 (5 maanden geldig). Ook te gebruiken voor de vedische voetwassing en voor de yoga en meditatie in Wijchen.

Klassieke Yoga is de 1^e, 2^e en 3^e maandagochtend van de maand.
4^e maandagochtend van de maand is er de voetwassing.





Mirre praktijk voor Ayurveda en Natuurlijke Geneeskunde

Vedische Voetwassing

Een Ritueel in Stilte .. Met beide voeten in een (bamboe) voetenbad gevuld met warm water en kruiden en citroen. Een eindeloos en met aandacht gegeven en ontvangen voetwassing. Waarin in de aanraking met water er oneindig veel losgelaten kan en mag worden wat overbodig is in het” Hier en “Nu “en voor de toekomst.

Volgens de Ayurveda verdrijft een dagelijkse massage van onderbenen en voeten ziektes uit het lichaam. 1 x per maand deze voetwassing is ook al heilzaam.

* Iedere 4^e maandag van de maand

* Tijd: 09.30 uur – 11.00 uur in de groepsruimte van Hypericon

* In deze ochtend sessie geef je een voetwassing en ontvang je een voetwassing.

* Zelf 2 handdoeken meenemen.

* Kosten: hier kan je de 10 yoga lessen kaart voor gebruiken of € 15,00



Ayurvedische Massage Training

Er zijn vanaf maart 2019 twee mogelijkheden om deel te nemen aan de “Basis training Oud Indiase Massage met technieken uit de Ayurveda.



* Van 12 -15 maart: 4 dagen intern in de ashram in Loenen (gld).

* of 7 donderdagen om de week in de groepsruimte van Hypericon in Nijmegen.

Start: 1^e donderdag op 28 maart van 9.30 – 17.00 uur.

Voor meer info over de massage van Harish Johari: <http://welyoga.nl/harish-johari/>
en het dagschema van de 4 dagen kunt u kijken op de website:

<https://www.mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl/ayurvedayogaspecialstraining/index.html>

Dagschema van 7 donderdagen om de week: <https://www.mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl/ayurvedayogaspecialstraining/ayurvedischemassagetraining>



Waarheid Eenvoud Liefde

Mirre praktijk voor Ayurveda en Natuurlijke Geneeskunde

Borstgezondheid

Vanaf december 2018 ben ik me gaan verdiepen in de gezondheid van de borst.

Wat is nou eigenlijk borstgezondheid?

Samen met collega fysio/sensitherapeut Inge van Lamoen, starten we vanaf april 2019 met het geven van advies en inlichting over borstgezondheid. Informatie over de borstweefselmassage die de afvoer van lymfe stimuleert, zodat de het klierweefsel zacht kan worden of kan blijven. Onder andere over het gebruik van een droogborstel, het effect van de beugel in een bh, thermografie, de energetische waarde van zijde in relatie tot ons hartgebied...

Is zeer zeker niet alleen voor vrouwen bedoeld. Voor een borstweefselbehandeling kunt u een afspraak maken, de behandeling duurt een uur.

Meer informatie over borstgezondheid en de borstweefselmassage kunt u lezen in de brochures.

Zorg voor je borsten.

Een gezonde borst hoeft geen pijn te doen, het kan hebben veel waarde. Gewoefde borsten en waden daar niet goed raad mee. Borstgezondheid is niet alleen het likken en reppen van je eigen borsten, maar vooral ook de manier waarop je borsten behandeld worden. Het is niet alleen de manier waarop je borsten behandeld worden, maar vooral ook de manier waarop je borsten behandeld worden. Het is niet alleen de manier waarop je borsten behandeld worden, maar vooral ook de manier waarop je borsten behandeld worden.

Borstgezondheid

Zelf - verzorging & Borstweefselbehandeling

Voor advies of afspraak voor behandeling:
Miranda van Zanten
Mirre praktijk voor Natuurlijke Geneeskunde
Tel: 06 241 649 26
www.mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl

Therapeutische behandelingen van de borsten en klieren van de borst. Het is niet alleen de manier waarop je borsten behandeld worden, maar vooral ook de manier waarop je borsten behandeld worden.

Wilt een vrouw onder andere haar borsten goed verzorgen, of ze gezond?

Therapeutische behandelingen van de borsten en klieren van de borst. Het is niet alleen de manier waarop je borsten behandeld worden, maar vooral ook de manier waarop je borsten behandeld worden.

Zijde en ons Hart chakra

Wanneer een borstweefselbehandeling?

Advies is om bij borstklieren eerst door de huisarts een diagnose te laten stellen. Daarna kan een behandeling worden ingezet die de afvoer van lymfe in het borstweefsel kan verbeteren.

Borsten zijn een belangrijk orgaan. Het is niet alleen de manier waarop je borsten behandeld worden, maar vooral ook de manier waarop je borsten behandeld worden.

"Wanneer krijgen de lymfe en de lymfe uit de borst en mag de vrouw, vrouw zijn, Zacht en krachtig"

HYPERICON
vrouwenonderzoek en gezondheid

Borstgezondheid

mijn verhaal, mijn motivatie en oerkracht voor de vrouw voor Borstgezondheid.

Oerkracht en Motivatie

De motivatie en oerkracht die ik ervaar, om me in te zetten voor de borstgezondheid voor ons vrouwen.

Dit komt voort uit mijn stap naar meer zelfzorg, na zelf onderzoek en bevindingen in mijn eigen borst en het besluit mijn borsten te laten controleren door middel van thermografie.

Ik zag dit als alternatieve weg van de reguliere geneeskunde. Bij mijn onderzoek ligt de werkelijkheid toch wat anders dan ik had gedacht. Thermografie neemt niet de plaats in van mammografie, maar werkt via warmtegevoel en neemt daardoor al in een eerder stadium verstoringen waar. Dit zegt niets over goed of slecht. Bij meerdere verstoringen wordt er een doorverwijzing naar de huisarts geadviseerd. Tijdens het consult met de thermografie vroeg ze wat ik al deed aan zelfzorg. Ik was blij te zeggen dat ik al een aantal maanden gebruik maak van de speciale borstborstel ter stimulering van de lymfe in het borst en oksel gebied.

Zie versta dat heel veel vrouwen die bij haar komen (en ook niet bij haar komen) naar (antihetische) beugel bh dragen. Ze versta dat het dragen van een beugel bh negatief effect heeft op de lymfe stroom en begint het systeem van de lymfe uit te leggen.

Ik was erig sinds verrast. Niet omdat het nieuwe informatie voor mij was, maar omdat ik voor mijzelf al jaren niet beter weet. Ze was verwend toen ik na het onderzoek mijn zijgen ribbatter aantrok.

Ik werk in het alternatieve vakgebied, in een huisartsenpraktijk (Hypericon) waar de artsen en therapeuten zich op een bewuste reguliere en alternatieve wijze bezighouden.

Voor mij ligt de weg van de thermografie ook op deze "bewuste" lijn en valt dit bij buiten mijn versta dat dit voor de "bewuste" vrouw bekende informatie moest zijn over de beugel en de veranderde lymfe stroom in het borstgebied. (Nog niet eens gesproken over wat de beugel doet met hoog frequentie straling).

Maar niets is dus minder waar. Dit is de realiteit ook. Ze versta me dat ze een fysiotherapeut weet die een goede borstweefselbehandeling kan geven.

Gelijk ging er door mijn gedachten, besta dat dan? Een speciale borstbehandeling? Ik masseer ook borsten tijdens mijn behandelingen, gewoon omdat ze niet als andere delen een gewoon lichaamsdeel zijn wat bij het lichaam hoort. Wat doet deze borstweefselbehandeling anders dan ik tijdens een behandeling?

Met mijn 20 jaar ervaring als Ayurveda massage/therapeut masseer ik tenslotte al naar de lymfe klieren als dat nodig is. En weet ik ook hoe te handelen met of na borstanker of operaties. Toen gekomen, ben ik onderzoek gaan doen op het internet. En kwam op de site van opleiding tot VLOW borstweefselbehandelaar.

Het was voor mij overduidelijk dat ik me in wil zetten in deze geocificeerde vorm van borstgezondheid. Eerst met de huisartsen overleg, met de vraag hoe veel vrouwen er op consult komen met borstklieren. Welke mogelijkheden er nu zijn en dat een borstweefselbehandeling een grote toevoeging kan zijn ook bij ons in de praktijk en voor ons vele "bewuste" vrouw dient te staan. Het antwoord was duidelijk.

Het is een levensbaar gebied, heb ik anderszins gemerkt dat het niet alleen voor dames is maar voor iedereen, die vrouw is. Het hartgebied wordt ook juist aangeraakt. Mijn enthousiasme naar collega en vrienden om het te delen dat ik me voor de borstgezondheid inzet, valt zo krachtig en ik zie dat het opneembaar is om bewustwording gaat.

Miranda van Zanten

Hartegroet, Miranda van Zanten

Mirre praktijk voor Ayurveda & Natuurlijke Geneeskunde, Berg en dalseweg 83, Nijmegen
Miranda van Zanten; Ayurveda practitioner en Klassieke Yoga docent. Telefoon: 06 241 649 26
www.mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl www.siddhiyoga.nl www.welyoga.nl info@mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl
Indien u geen nieuwsbrief wenst te ontvangen kunt u zich [hier](#) afmelden