Volle supermaan 9/3/2020

Good vibes, orde en rust scheppen nu.
Isabelle Lambrecht www.zichtbaar.be

INHOUD NIEUWSBRIEF

- Groepshealing op afstand
- Waarde vanuit dat wat waar is voor jou.
- Het emotionele patroon dat scoliose veroorzaakt.
- Volle supermaan in maagd
- Wat houdt nederigheid juist in?
- Waarom dansen beter is dan wandelen
- Mindfuck, zoek de 2 gezichten
- raadseltje

B & B open op 1 april

Vastgoed spanje

Krachtige Groepshealing op afstand

Bij volle en nieuwe maan komen krachtige, BELANGRIJKE frequenties vrij.

Deze frequenties kunnen vaak niet opgenomen worden omdat je zelf nog in chaos en disharmonie verkeert. Via de draagkracht van de groep worden deze krachten vastgehouden zodat elk groepslid er op zijn tempo kan uit putten. Met de groepshealing en het verslag achteraf, krijg je de kans om je groei te versnellen. De groepshealing op afstand is zeer ondersteunend zowel emotioneel als fysiek. Je hoeft dus niet aanwezig te zijn ! Ontdek hier hoe krachtig de werking van deze groepshealingen zijn.

♥ ***Hallo Isabelle, Ik was heel snel van mn rugpijn af merkte ik na de groepshealing.***

♥ **Jeetje mina wat treffend is deze sessie alweer... pffff echt zo prachtig maar ook wel beetje eng hoe je de speerpunten in mijn leven van dit moment raakt.... WoW ben er stil van ♥**

♥ **Isa, ik ben zoblij met de steun van de healingen...het opent je ogen en brengt je helderheid....wat een geschenk**

♥ **Dank je wel voor het verslag, Dit geeft weer hoe ik steeds de fout in ging. Ik meld me weer graag aan voor de healing want het voelde als of er gewicht van me schouders af viel**

Kost 18€ en verslag binnen de 14d.

INSCHRIJVEN kan tot 9 maart om 23.00u,
Stuur een email of reply deze mail: isabelle@isahealing.eu

Rekening stepisa bvba BE96 9795 9298 0405 BICcode ARSPBE22 met **vermelding van uw naam & datum**

Abonnement: 125€ = 7 + 3 gratis,

ADVERTEREN VIA DEZE NIEUWSBRIEF

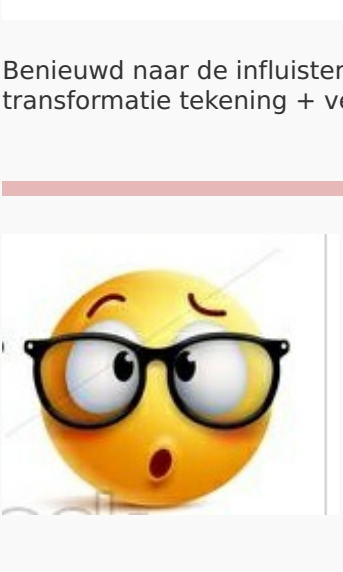
Geef jouw bedrijf een boost en laat anderen kennis met je maken. Wens je hier te adverteren of je workshop te plaatsen kan je meer dan 6000 mensen bereiken.

70€ excl btw

WAT DOET DE TRANSFO CARD?
- toont je wat je nu nodig hebt om te groeien
- wat NU voor jou je werkpunt is
- waar je grootste potentieel ligt NU
- wat je uitdaging is voor de volgende 12 maand
- een antwoord op een ander specifieke vraag

TRANSFORMATION CARDS

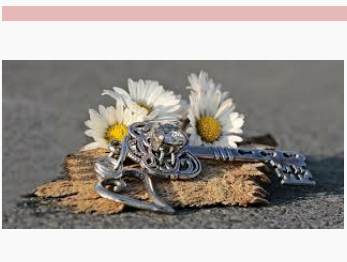
Benieuwd naar de influisteringen van je ziel? Laat je ziel je dan leiden en vraag nu je transformatie tekening + verslag aan.
transfocards@gmail.com



DISCLAMER Deze nieuwsbrief bevat zeker schrijffouten. Ik zie ze niet en eerlijk gezeg neem ik ook niet de tijd om ernaar te zoeken.

WIe wil groeien, kijkt daar doorheen en oordeelt niet of het fout of juist is. Pik de essentie en de boodschap op en doe er je voordeel mee want wat ik deel, deel ik van harte

https://www.zichtbaar.be/fouten/



WAARDE GEVEN AAN

Heel wat mensen worstelen met minderwaardigheids issues. Ook met maan in maagd kan dit behoorlijk opspelen. Onder het mom van de vraag:' ben ik wel goed bezig, doe ik het wel juist?'

Het verliezen of afwijzen van jezelf, is het ergste wat je kan doen in je leven. Alles draait rond wat waar is voor je en je geeft dat onder heel veel verschillende vormen gestalte.

- waar- heid
- waar- dering
- waar- de
- meer-waarde
- eigen-waarde
- koop-waar
- ge-waar
- vrij-waren
- waar-om
- waar-devol
- waar-op
- waar-aan
- waar-mee
- waar-dig
- ...

Als je googelt kom je uit op 724 woorden die met waar beginnen en dan zijn er nog een pak die eindigen op waar of waar in het woord dragen.

Waardering, heel belangrijk
Dat wat jij waarde geeft is dat wat jij wil zien, waar je mee aan de slag wil, wat je gestalte wil geven, wat je belangrijk vind. Heel belangrijk dus om dit helder te krijgen voor jezelf.

Sta er eens stil bij welke waarden jij graag toegekend wordt of maw hoe wil je dat anderen je zien? vb betrouwbaar, rots in de branding, lichtbaken, eerlijk, authentiek, wegwijzer, ... kijk dan hoe jij die waardes gestalte kan geven in je leven.

Hoe zie jij jezelf?
Dat wat waar is voor jou, is dat waar jij ja tegen zegt. Kan jij al mooie dingen zien in jezelf? Sta jij al open voor je eigen (meer)waarde?

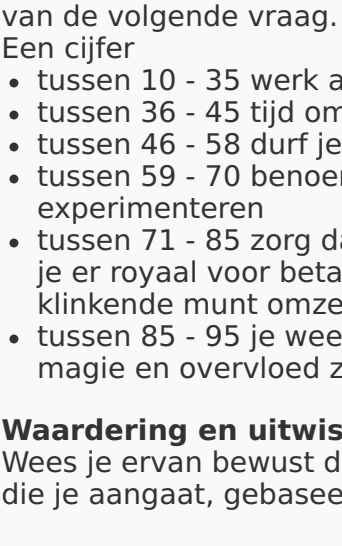
Waarom mag jij waarde toekennen aan jezelf?
Het feit dat jij bestaat, waarneembaar bent maakt dat je waar ben. Waar is iets dat tastbaar is of iets dat tastbaar gemaakt wordt.
Jij bestaat dus heb je vanzelfsprekend waarde. Jouw talenten en potentieel zijn jouw waarde. Jij bent echter de enige die deze kan aanboren, waarmaken en gestalte geven.

Noteer het getal tussen 0-100 dat direct in je hoofd komt na het lezen van de volgende vraag. Hoe waardevol vind jij jezelf?
Een cijfer

- tussen 10 - 35 werk aan de winkel.
- tussen 36 - 45 tijd om een keuze te maken.
- tussen 46 - 58 durf je gevoel toe te laten
- tussen 59 - 70 benoem je waardes en versterk die door ermee te experimenteren
- tussen 71 - 85 zorg dat je een job vind waarbij je kan genieten en laat je er royaal voor betalen. Jouw waarde is je zekerheid en die mag je in klinkende munt omzettten
- tussen 85 - 95 je weet dat als je leeft vanuit je eigen waarheid er atlijd magie en overvloed zal zijn in je leven

Waardering en uitwisseling
Wees je ervan bewust dat elke uitwisseling, elke handeling en elke relatie die je aangaat, gebaseerd en gedragen is door jou waardenstelstel.

Jouw waarden bepaalden dus je eigen leven. Vind je het leven waardeloos dan is het tijd om jezelf waardevol te maken.



HET EMOTIONELE PATROON : SCOLIOSE

Scoliose is een "S" of "C" vormige, afwijking in de ruggengraat.

Het blijkt dat vrouwen 8x meer kans hebben op scoliose. Ik weet dat dit bij mij geconstateerd werd op mijn 12de en nu ok recent bij mijn dochter. Tot mijn 41ste had ik heel veel last van rugpijn, nu op mijn 51 weet ik niet meer wat rugpijn is.

Meestal manifesteert het zich rond de puberteit. Ik weet nog dat mijn vader rond die periode van zijn voetstuk viel en dat ik ook in mijn grootvader mijn vertrouwen verloren was.

Tweespalt tussen de mannelijke en vrouwelijke pool
Het wegdraaien van de wervelkolom toont een onbewuste afwijking tussen de mannelijke (vader) en vrouwelijke (moeder) polen.

De richting die de kolom afwijkt, toont het verlies van de getroffen persoon aan. Ben je rechtshandig dan is de rechterzijde de vader, vrienden en is de linkerzijde de moeder, kinderen, dieren die je koestert

De impact van je nabije omgeving
Scoliose slaat in als je te maken hebt met een devalutatie, afwijzing of verlies van steun/vertrouwen/goedkeuring.

In de natuurlijke rangorde staat de vaderfiguur voor steun en de moederfiguur voor voeding/koestering. Als de vaderfiguur ontbreekt, wegvalt of van zijn voetstuk valt dan voel je je als kind plots heel kwetsbaar. Deze verzwakking wordt zichtbaar gemaakt in het kromgroeien van de ruggengraat.

Onbalans in het gezin
Een TE is nooit goed als je opgehemelt wordt of naar beneden gehaald wordt, maakt niet uit, in beide gevallen ben je kwetsbaar. Een broer of zus die je overvleugelt en het gevoel geeft minderwaard te zijn. Elke persoon waar je naar opkijkt of die je vertrouwt kan je onderuit halen. Hoe sneller je op jezelf leert te vertrouwen hoe sterker je zal worden.

De wervelkolom is de pijler/ structuur van de mens, het vertegenwoordigt je kracht en steun.
Als je als kind afgewezen werd, bekritiseerd werd, je je onveilig voelde, zal je steun deze afwijking manifesteren. De afwijking kan ook letterlijk aangeven dat je die persoon uit je leven wil duwen. Net zoals een boom scheefgroeit om te ontsnappen aan aardstralen.

Het kind wil alleen maar weg bij die ene persoon.

Wat gaat er bijvoorbeeld om in het hoofd van zo'n kind?
"Ik kan geen beslissing nemen". "Ik ben niet goed genoeg" "Ik ben niet genoeg waard om ..."
"Ik doe het altijd slechter dan andere" "Ik ben altijd de mindere in vergelijking met andere"
"Deze persoon houdt niet van mij, heeft nooit van mij gehouden, zij / hij heeft een hekel aan mij "

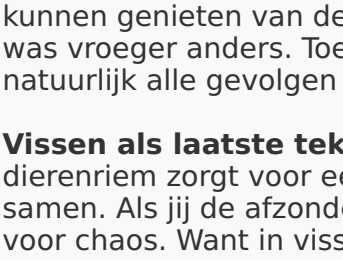
Het wegvallen van een band - aandacht
Ontgroeien, groter worden kan voor sommige ook een serieuze impact hebben. Vb niet langer alle aandacht van hun ouders krijgen, zoals toen ze nog "kleiner" waren.
Als er een jonger broer of zus krijgen, krijgt dat nieuwe kind in eens alle aandacht. aan de haal gaat met alle aandacht
Het kind voelt dat de verbinding met de verzorgers drastisch is veranderd.
"Ze geven duidelijk de voorkeur aan mijn broer of zus ipv mij".
Dit kan zich manifesteren in het draaien van de rug als probeert het zijn groei te voorkomen. Of het idee dat het niet het recht heeft de ander te overtoeven (= zichzelf proberen onder de duim te houden). Of gewoon de angst om zelf verantwoordelijk te moeten nemen, zorgt dat je klein wil blijven.

Te snel volwassen moeten worden

Bij meisjes is de oorzaak van scoliose meestal omdat het veel eerder volwassen heeft moeten worden dan een normaal kind. vb bij een echtscheiding, of als een ouder ziek valt en het kind de zorg op zich neemt.

Wie mij al een tijdje volgt, weet dat ik eerder een "tegenstander' ben van het operatief en medicatief ingrijpen in de fysieke processen.

Als je de emotionele shock kan traceren, verdwijnen heel wat fysieke boodschappers = misvormingen. Dat is toch mijn persoonlijk ervaring.



Jezelf bevrijden van angsten. Het 8 weken traject.
Vrij zijn, is een keus.

Zelfbevrijding 8-weken traject: Angst programmatie deleten

Voor die mensen die ook uit de wurggreep en de spookbeelden van de angst, willen stappen heb ik de 8 weekse begeleiding.
Om de 3d is er email contact waarbij ik je begeleid om je angsten los te laten.

Kost 1550€, De feedback van mensen is dat ze sneller rustiger worden, dingen beter begrijpen, hun energie hoger kunnen houden, houvast vinden, meer ruimte en een vrijheid ervaren.

VOLLE SUPERMAAN IN MAAGD

Hé, hé, ik weet niet hoe zit met jullie, maar ik viel dik in de prijzen, met de mercurius retrograde in vissen van17-2 tem 10-3. Hij stond garant voor heel wat ongrijpbare dingen en verwarring.

Ik heb mijn zon in vissen en genoot de volle lading. Het hielp dat ik wist wat er gebeurde, zo kan ik het rustig over me heen laten gaan. Mijn renovatie is volledig rond en op valentijn kon ik eindelijk mijn nieuwe kamer en stek betrekken. Echter het opruimen en in orde zetten van de berging en 2 van de 3 gastenkamers lukte me niet. Meer nog, ze zien eruit alsof er een bom ontploft is. Alles dus heerlijk spik nagelnieuw en toch 2 weken terug plots geur van de septic in de badkamers, levering frigo had vertraging omdat de afwasmachine er nog niet was (terwijl op de bestelling stond dat alles voorradig was), een waterlek in een wc, ik doe mijn aanvraag b&b licentie in de gemeente Denia en het bankcontact werkt daar niet en je kan er enkel via bankcontact betalen, een bestelling liep mis, een rechtzetting van telenet sleepte 3 weken aan, internet dat op en af ging, ...tja dan helpt het hoor als je wat afweet van astrologie.

Vroeger zou ik geflipt zijn. Het gekke is dat ik tegelijkertijd ook meevallers had in het oplossen van dit alles + en paar heel fijne contacten, super mooie brocante meubeltjes voor weinig geld, ... Door er rustig onder te blijven, kon ik het gelijk ook allemaal direct oplossen en was er een intens kunnen genieten van de situaties die ik als een geschenk ervaarde. Dat was vroeger anders. Toen was ik razend en ging in de weerstand. Met natuurlijk alle gevolgen van dien.

Vissen als laatste teken van de dierenriem. Elk teken in de dierenriem zorgt voor een uitdaging en in vissen komen die allemaal samen. Als jij de afzonderlijke thema"s nog niet beheerst dan zorgt dit voor chaos. Want in vissen buitelen als deze thema"s over elkaar en weet je niet waar eerst mee te beginnen. In vissen leer je om je persoonlijkheid los te laten, om 100% jezelf te zijn en te leven vanuit je volledige bronvermogen. Het 12d huis of het huis van de vissen toont je in je eigen horoscoop wat jij nodig hebt om tot rust te komen. Wil je weten welk teken jouw 12 huis heeft, stuur me dan een email isabelle@zichtbaar.be met als titel: 12 de huis. Ik heb je geboortedatum & plaats nodig & het uur.

Mercurius retrograde in vissen. Je emoties (die je anders diep kan wegstoppen) stromen volledig over, hierdoor krijg je de mogelijkheid om onbewuste patronen aan te pakken. Het maakt je juist super bewust van wat in jezelf speelt (emoties, vissen = waterteken = supergeleider).

Wat heb ik weer geleerd uit deze boeiende 3 weken? Dat ook al lijkt het leven ongrijpbaar of ook al lijkt het alsof je nergens grip op hebt, als je rustig blijft en dicht bij jezelf, lost alles zich vanzelfsprekend weer op. Als je leert om je focus zuiver te houden, is het ongelooflijk hoe exact het resultaat kan zijn. Een dom voorbeeld ik had een bepaald meubelstuk in mijn hoofd en ongelooflijk maar waar ik vind het in de brocante, perfect zoals ik het gevisualiseerd zag en dan nog de perfecte maat en de prijs was spotgoedkoop. Terwijl brocante hier in spanje stikduur is. Alsof ik het op maat had laten maken. Het was een periode waarin alle "zekerheden" wegvielen en dan kan je heel dicht tot bij jezelf komen. Dan heb je 2 keuzes of jezelf blijven gek maken door je zorgen te herkauwen of acceptatie en gerichte actie ondernemen door te focussen op je hart ipv op weerstand. Hierdoor is een mercurius retrograde een soort van tweede kans, die je krijgt om de dingen die je voor je uit schoof of afwees, toch nog aan te gaan.

Benieuwd hoe jullie het ervaren hebben. Welke zekerheden vielen weg de laatste 3 weken en hoe heb jij daarop gereageerd? Wat heb je over jezelf ontdekt?

De volle supermaan in maagd in 12de huis

De mercurius retrograde heeft ook de weg gebaand voor de supermaan van 9 maart. Maagd wil orde scheppen in de chaos (vissen is chaos) en wil plannen maken die voor rust zorgen. De vorige 3 weken waren dus heel interessant om een inkijkje te krijgen in wat er voor chaos zorgt in je leven. Je zal nu plannen willen maken die rust brengen in het thema emotionele veiligheid en de verlammende irrationele angst om verlaten te worden. Het verlaten voelen ook in symbolische zin alsof vb niks meer lukt of klanten die wegvallen = je verlaten voelen door het leven. De beste bescherming is trouw blijven aan jezelf. Kijk hoe en waar jij jezelf steeds ontrouw bent. Lukt het niet, kan je altijd nog een zeer verhelderende coaching boeken bij mij ;-).

Welke angst of onzekerheid, trof je als een moker? Opgeruimd staat netjes, welke oude koeien kwamen er uit de sloot en mogen uit de sloot blijven? Welke acties kan je nu ondernemen om schoon schip te maken? Wat heb je nu nodig om terug rust te verkrijgen. Je zal tot rust komen als je ruimte maakt voor ontspanning en zelfexpressie. Ontspanning zal je helpen om te vertrouwen en trouw te zijn aan jezelf. Plan tijd in voor deze zaken. Maak ruimte, zet muziek op, maak leuke dozen, kijk eens of je je kasten niet wat creatiever kan indelen. Zorg dat het opruimen en plezier is. Stel orde op zaken in je pc, mobiel, bureau, en zorg voor ME-time. Plan dit zorgvuldig in, dat is je geschenk voor dit jaar.

Uitwerking is je projecties die je in anderen zal ontmoeten. Dat zal je helpen om los te laten, mee te gaan met de stroom en het beste halen uit wat op je afkomt. Belangrijk hier is om te onthouden dat de belangrijkste relatie die met jezelf is en dat de relaties met anderen enkel dienen om jezelf beter te leren kennen. Natuurlijk dienen relaties ook om te genieten van contact & uitwisseling. Elke vorm van contact is een vorm van liefde.

Maan oppositie neptunus: gaat over verwaarlozing van je innerlijke kind, losbandigheid, issues binnen het gezin, zwak geheugen, aan het dagelijkse leven willen ontsnappen, verslaving, vluchtgedrag, zonderling gedrag, geheime relaties . Heel wat onderhuidse dingen die nu kunnen opspelen en die al lang voor onrust zorgen in je leven. Pak ze maar aan nu.

Maan driehoek jupiter : oeps de kilootjes kunnen eraan vliegen, maar ook je geslaagd voelen, sociaal succes, extra mogelijkheden en stimulansen liggen nu voor het rapen. Valkuil is opscheppen, gokken, van alles beloven en niks doen, iemand die zich beter voordoet, optimisme en soms onrealistische verwachtingen. Maar ook een tijd waarbij je je enkel wil richten op het positieve en de negatieve dingen wil loslaten.

Maan driehoek mars: je geniet heel wat werklust, voelt je assertief en daadkrachtig, je kan kordaat handelen. Dus heel wat leven in de brouwerij. Ps haal ook maar je sexy lingerie uit, het is het juiste moment voor wat extra verleiding. Mannen, verras je partner met iets leuks en wie weet is ze je heel dankbaar achteraf ;-).

Maan driehoek pallas: zorgt voor meer begrip van je vrouwelijke macht. Ook zal je meer inzicht krijgen in emotionele patronen. Je kan doorkrijgen hoe jij jezelf beter emotioneel en fysiek kan voeden.

Venus conjunct uranus kan zorgen voor een boost in je sociaal en liefdesleven. Liefde op het eerste zicht kan zich aandienen en zorgen voor ongelooflijke romance met toch genoeg persoonlijke vrijheid. Grote positieve veranderingen zowel op liefdes als op financieel gebied. Flexibiliteit is belangrijk.

Zon conjuct neptunus, ofwel wordt je de hemel ingeprezen ofwel verdacht van alles en nog wat. Je mag je bewust worden van wie je echt bent (zon) en wat de mensen denken dat je bent (neptunus). Wie of wat wil je zijn? Wat wil je ten dienste stellen van de wereld?

Al bij al een verademing na de laatste 3 weken. Geniet ervan en maak goed gebruik van het aangeboden potentieel.

Let wel **het is een supermaan** dus wie gevoelig is zal het merken. Bij een supermaan staan je chakra"s ook meer open dus wie blokkades heeft zal die versterkt ervaren. Je kan extra energie hebben, hierdoor slecht slapen of weinig slaap nodig hebben, druk in je hoofd, duizeligheid, hartkloppingen, griepachtige toestanden en dat alles omdat je meer van jezelf kan vrijmaken.

Wil je er het maximum uithalen dan kan je zoals gewoonlijk weer deelnemen aan de groepshealing met de volle maan. Gaat door vanop afstand, na 23.30 u en achteraf krijg je een verslag waarmee je dan zelf aan de slag kan in je persoonlijke leven. De ervaringen van de leden is dat hun leven inderdaad een boost krijgt en dat het verslag voor verheldering zorgt. Inschrijven kan tot 9 maart om 23u enkel via isabelle@zichtbaar.be en kost 18€ ofwel een abonnement van 125€ (7+3 gratis)

WAT HOUDT NEDERIGHEID IN?

Velen denken nog altijd dat het een teken van nederigheid is om jezelf af te kraken of te onderwaarderen.

De afkomst van nederigheid, is het latijnse humilitas wat kleinheid, onbetekendheid betekend. De germanen vertaalden dit naar gemakkelijkheid van gemoed, inschikkelijkheid & plooibaarheid.

Nederigheid betekent zacht, plooibaar en inschikkelijk. De hamvraag is nu natuurlijk aan wat of wie?

Is nederigheid je schikken naar het idee van de maatschappij?
of
Is nederigheid het je schikken naar de hogere almacht en bron van alle leven?

Elke mens is een kanaal en onderdeel van het grotere geheel.

- nederigheid is dat je tijdens je leven herbevestigd dat jij een kanaal bent voor de goddelijke almacht.
- dat jij je (ont)plooit vanuit dat wat in jou aanwezig is in plaats van iets of iemand anders te willen zijn.
- dat jij aan de slag gaat met wat in jou voorhanden is in plaats van iets anders te willen.
- dat jij de omstandigheden in je leven accepteert en als uitgangspunt gebruikt, in plaats van er tegenin te willen gaan of weerstand te bieden
- dat jij door jezelf zacht op te stellen (= voeling met jezelf en het leven), kan bijsturen en jouw unieke potentieel gestalte geven
- de wijsheid van de hogere intelligentie in jezelf (je intuitie) te aanvaarden en volgen
- het gebrek aan ambitie om jezelf te willen bewijzen omdat je begrijpt dat het hoogste wat je kan bereiken, het delen van jezelf met de ander is
- het is jezelf flexibel op te stellen van uit de overgave aan en het vertrouwen op je hogere zelf in plaats van de valse god van zekerheid en veiligheid te aanbidden

Nederigheid en waarde
Je kan maar nederig zijn als jij je bewust wordt van je waarde. Een kanaal wordt maar gebruikt als men de waarde ervan kent omdat daarmee de toepassingsgebieden zichtbaar worden.

Tijd om je eigen waarde, waarheid en zijn te erkennen, accepteren, benoemen en gestalte te geven.

Jezelf afwijzen is je kleine ikje en ego dat zijn eigen veiligheid boven de zelfespressie stelt. Laat je persoontje los en sla je vleugels uit. Ontdek waarin je goed bent, wat je leuk vind, maak er je dagtaak van en verrijk zo je eigen leven en dat van de anderen. Zo stel jij ten diensten vanuit het hoogste goed van allen.

Ontdekt je eigen waarde, wees dankbaar ervoor, benoem ze klaar en duidelijk en deel ze dan met de wereld. Jouw waarde gestalte geven is jouw geschenk aan de wereld.

De ware nederige is hij/zij die altijd het hart openhoud en enkel woorden en daden van liefde pleegt.

Kan jij al je hart delen of hou je het nog onbereikbaar achter je beschermende muur?

DANSEN ALS ONDERSCHAT WONDERMIDDEL

Dansen zorgt voor verbeteringen op het vlak van geheugen, aandacht en evenwicht, **e**en sterker lichaam, minder stress, een je beter voelen in je vel, gelukshormonen, gaat veroudering tegen, zorgt dat je je beter kan verbinden,

Het verouderings proces afremmen en langer jong blijven. Dansen kan daarbij helpen. "Dansen vertraagt de veroudering van de hersenen", zegt Stephan Swinnen. "Het beschermt je hersenen tegen het ouder worden. Wetenschappers spreken over een "neuroprotectief effect". Je ziet dat vooral in de hersengebieden die je nodig hebt om te dansen." **Dansen vermindert ook je risico op enkele vaak voorkomende ouderdomsziektes.**
Wetenschappers van Albert Einstein College of Medicine onderzochten of vrijetijdsbesteding je risico op dementie kan verminderen. Ze zagen alleen een beschermend effect bij hobby's die een mentale inspanning vereisen: een muziekinstrument spelen, bordspelen als schaken of dammen of lezen... en dansen. Het effect was er niet voor andere fysieke activiteiten als fietsen, golfen of bowlen. Alleen dansen verlaagde het risico op dementie.

Wie graag danst kent zeker de de lichte euforie wanneer je, zwetend en met bonkend hart, de dansvloer verlaat om even uit te blazen. Moe maar voldaan, alsof je een uur intensief gesport hebt.

Dansen is meer dan sporten, omdat het endorfines (het gelukshormoon) vrijmaakt. Het menselijk lichaam is gemaakt om te bewegen.
Als je danst, gaat je hart sneller slaan, je ademhaling versnelt en je gebruikt veel verschillende spiergroepen. Wat je lichaam sterker maakt.

Balletdansers fitter dan zwemmers
Onderzoekers van de Universiteit van Hertfordshire vergeleken de fysieke conditie van topzwemmers met die van dansers van The Royal Ballet. Ze onderzochten onder andere het verschil in kracht, uithouding, balans en soepelheid. Op zeven van de tien tests scoorden de dansers beter dan de zwemmers.
De verrassende conclusie: "Balletdansers zijn fitter dan internationale zwemmers."

Schotse onderzoekers vergeleken zestigplussers die volksdansen met leeftijdsgenoten die wel sporten maar niet dansen. Ook in dit onderzoek deden de dansers het uitstekend, béter dan de sporters. Rondhuppelen op de strathspeys, een traditionele Schotse dans, zorgde onder andere voor sterkere benen. De zestigplussers uit de dansgroep konden ook met stevigere pas wandelen dan de niet-dansers. En ze waren ook wendbaarder.

Grootschalig onderzoek toont dat **dansen ook je risico op hartproblemen verlaagt, méér nog dan wandelen.** Dat zou komen door de unieke combinatie van intensieve inspanning en sociaal contact. Dansen doe je niet alleen, maar samen met anderen. En ook dat sociaal contact is blijkbaar goed voor je hart.

Om de auteurs van een andere studie te citeren: "Waarom je een weg wandelen naar een sterker hart als je er ook naartoe kan walsen?"

Dansen is een wondermiddel voor je brein. Dat komt in de eerste plaats omdat je bij het dansen een fysieke inspanning levert. Die inspanning zorgt voor de aanmaak van "neurotrofe" stoffen. Dat zijn stoffen die je hersencellen helpen groeien en beschermen. Meststof voor je brein, wordt wel eens gezegd.
Dat is zo bij het sporten, maar ook als je danst. Tango, hardlopen, voetballen, de chachacha: het is allemáál goed voor je hersenen.

Dansen spreekt veel meer hersengebieden aan dan een uurtje fietsen op een hometrainer
Dansen heeft dus hetzelfde positieve effect als sporten, maar het heeft ook een paar heel unieke eigenschappen.

"Dansen is zowel een mentale als een fysieke activiteit", zegt neurowetenschapper Stephan Swinnen (KU Leuven). "Je moet je danspartner volgen, in sync blijven met de muziek, je bewegingen coördineren en je evenwicht bewaren. Bovendien moet je ook de informatie van al je zintuigen integreren. Er komt heel veel bij kijken."
Dat maakt van dansen een complexe bezigheid, die veel vraagt van je hersenen. "Dansen spreekt dan ook veel meer hersenengebieden aan dan een uurtje fietsen op een hometrainer. En dat verklaart deels het positieve effect."

Regelmatig dansen zorgt ook voor fysieke veranderingen. Je hersenen maken nieuwe verbindingen en de communicatie tussen je twee hersenhelften verbetert. Misschien maak je zelfs nieuwe hersencellen aan, al is dat minder zeker. Die veranderingen verklaren waarom dansen zoveel heilzame effecten heeft.
Wetenschappers zien vooral verbeteringen op het vlak van geheugen, aandacht en evenwicht.
"Het effect is het grootst wanneer je leert dansen", zegt Stephan Swinnen. "Je moet dan al die nieuwe bewegingen onthouden. Dat zorgt voor extra mentale activiteit, vooral in de prefrontale schors van je hersenen. Dat gebied speelt een belangrijke rol bij het leren van nieuwe dingen. Eens je je danspasjes kent, valt dat bijkomend effect weg. Dan is minder mentale inspanning nodig en worden je bewegingen meer automatisch."
Leer dus af en toe een paar nieuwe danspasjes. Of probeer eens een dans waarbij je snel beslissingen moet nemen, bijvoorbeeld om je partner te volgen. Het vraagt een extra inspanning, maar dat is dus goed voor je hersenen. Hoe meer je je brein laat werken, hoe sterker het wordt.

Dansen, roes en extase?
Tomorrowland-fans die urenlang dansen op de laatste beats, terwijl het zweet van hun lijf loopt... San Bosjesmannen in Namibië, die in lendendoeken rond een smeulend houtvuur dansen, tot diep in de nacht... Derwisjen in Turkije, die in sierlijke witte gewaden rond hun as tollen, tot ze zich voelen versmelten met Allah... Drie heel verschillende werelden, drie heel verschillende dansen, maar één ding hebben ze met elkaar gemeen: het gebruik van dans als middel om in een toestand van roes of extase te raken.

Extatische dans bestaat al duizenden jaren en je vindt het overal in de wereld. Dat is niet toevallig. Mensen hebben volgens filosoof Jules Evans een diepe behoefte om af en toe buiten zichzelf te treden. Dans is daarvoor het ideale middel. Antropoloog Michael Winkelman gaat nog een stap verder. Hij ziet opvallende gelijkenissen tussen elektronische dansfestivals en rituele dans in traditionele samenlevingen. Het gaat in beide gevallen om een nachtelijk gebeuren, waarbij mensen samenkomen om te dansen. De muziek is ritmisch, repetitief en opzwepend. En er wordt wel eens naar psychedelische hulpmiddelen gegrepen om in extase te raken.

De draaiende derwisj en de festivalganger op Tomorrowland hebben dus meer met elkaar gemeen dan je zou denken. Ze dansen allebei tot ze in een soort roes geraken. En dat heeft volgens Winkelman **een helend effect. Het helpt om je emoties uit te drukken en om je bewustzijn te verruimen**. En het brengt mensen ook dichter bij elkaar.

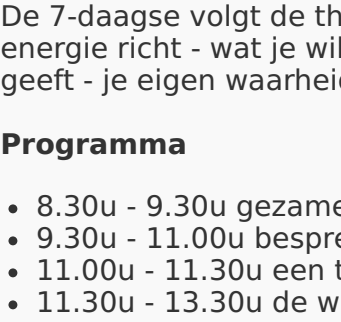
Dansen heeft ook een sociale, verbindende functie. Bosjesmannen, bijvoorbeeld, dansen vooral wanneer de harmonie in de groep verstoord is. Samen dansen helpt dan om het evenwicht te herstellen.
Dat sociaal effect komt volgens wetenschappers door het ritmisch karakter van dans en muziek. Mensen gaan automatisch hun bewegingen afstemmen op het ritme van de muziek. Die onderlinge afstemming smeedt blijkbaar een band.

Dansen smeedt banden
Wetenschappers van de universiteit van Oxford lieten Braziliaanse tieners dansen op elektronische muziek. Sommige groepen moesten samen in dezelfde maat dansen, andere groepen niet. Dansers die hun bewegingen gesynchroniseerd hadden, voelden achteraf een sterkere band dan dansers die dat niét gedaan hadden.

Je hersenen maken tijdens het dansen ook endorfines, het hormoon dat zorgt voor de bekende "runner's high". Die endorfines hebben een pijnstillend effect, maar ze zorgen er ook voor dat we ons meer verbonden voelen. Endorfines zijn gelinkt aan fijne activiteiten als lachen, zingen, dansen en sporten. Allemaal dingen die we vooral in groep doen.

Zelf dans ik heel vaak s'avonds alleen. Dus ook al ben je alleenstaande, je kan ook in je eentje genieten van het vrije dansen. Een kennis liet me weten een leuke salsa dansgroep gevonden te hebben in Denia dus ik weet waar naartoe. Schudden maar met die kont ;-)

Bron



Bed and breakfast in Denia

De renovaties zijn rond, alleen nog de aankleding van de kamers. Er komt wel nog een fase aan namelijk de aanleg van het zwembad en parking.

Toch ga ik op 1 april de b&b al openen. Foto"s & website volgen nog.

De woning ligt in het **exclusieve deel van Denia, les rotes,** met zicht op zee, de haven, het kasteel en de Montgo berg.
De zee en centrum Denia is op 3 km afstand. Denia is de enige plek met het lange zandstrand zonder keien. Je kan hier uren wandelen met je blote voeten in het water.

Alles is totaal nieuw, heel zen en eenvoudig maar wel met kwaliteitsmaterialen, zoals een prachtige natuurstenen vloer.

Ik bied 3 kamers. Elke kamer beschikt over een badkamer met inloopdouche en wc, een airco warm/koud, een terras, een eigen inkom en internet. Elk bed is beveiligd tegen aardstralen en tegen de straling van de stopcontacten.
Kamer 1 heeft 2 bedden v 90x200
Kamer 2 heeft 1 bed van 160x200
Kamer 3 heeft 1 bed van 180x200

Wil je koken in je eigen kamer dan kan dat, heb je iets nodig van huisraad dan staat alles ter beschikking. Een extra tas, handdoek, ... nodig dan vraag je het maar. Er is een gemeenschappelijke wasmachine en droogkast en er staat ook een frigo met diepvries voor wie wil.

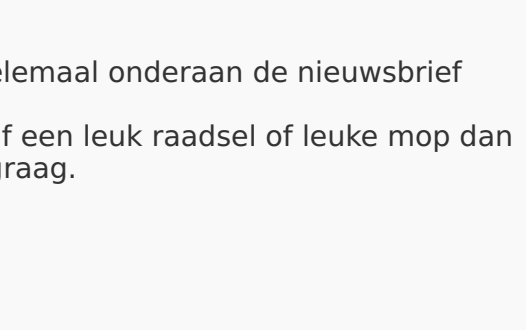
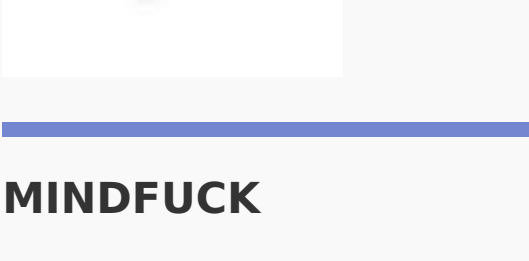
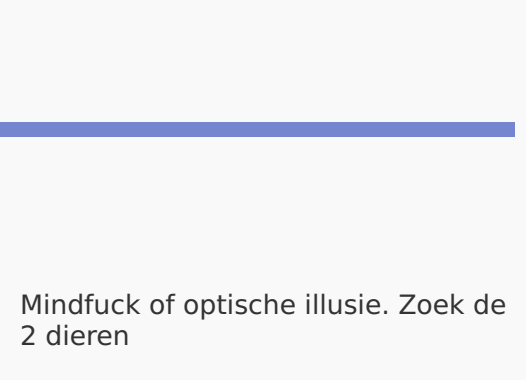
Ideaal voor mensen die tot rust willen komen en verdieping zoeken. Al dan niet in combinatie met coaching.

Een kamer kost 165€ incl ontbijt en een gezellige babbel.

Vanaf 7-15 april is er de intense verdiepings week voor max 6 mensen. Kost 2500€ (indien met factuur + btw). Gezien de kleine groep wordt er heel persoonlijk en intens gewerkt.
De 7-daagse volgt de thema"s van de chakra"s. Levenswil- hoe je je energie richt - wat je wil bewijzen - waar je van houdt- waar je stem aan geeft - je eigen waarheid - wat goed voor je voelt

Programma

- 8.30u - 9.30u gezamelijk ontbijt
- 9.30u - 11.00u bespreking van het thema van de dag
- 11.00u - 11.30u een tussendoortje
- 11.30u - 13.30u de wandelcoaching
- 13.30u - 16u lunch /vrije tijd vb denia bezoeken
- 16.00u - 18u bespreking van de uitdagingen in je leven die aansluiten op het thema van de dag
- 18.00u - 20.00u boodschappen/ avondmaal
- 20.00u - vrij dansen
-

Raadsels
&
Moppen

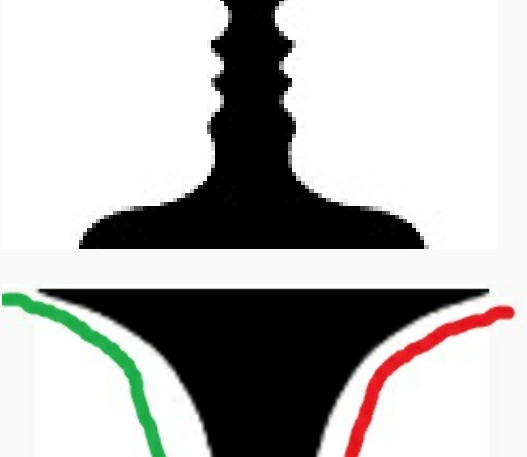
2 vaders en 2 zoons aten tijdens een ontbijt samen 3 eieren, iedereen had één ei.

Hoe kan dit?

Antwoord helemaal onderaan de nieuwsbrief

PS ken je zelf een leuk raadsel of leuke mop dan hoor ik dat graag.

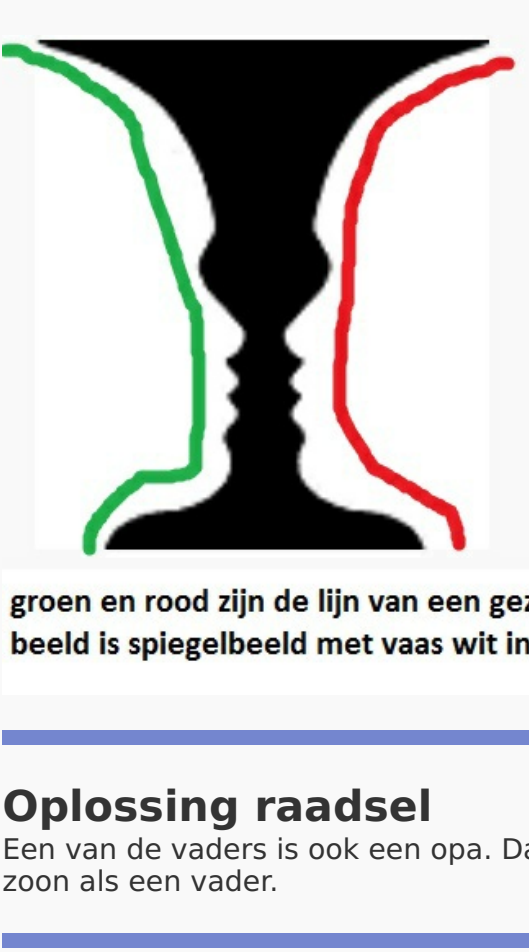
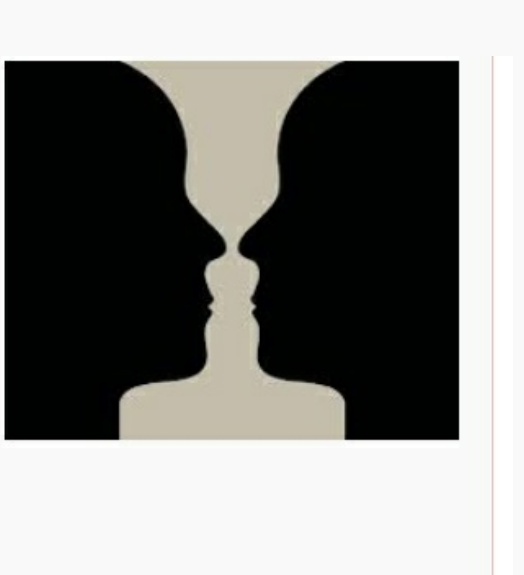
MINDFUCK

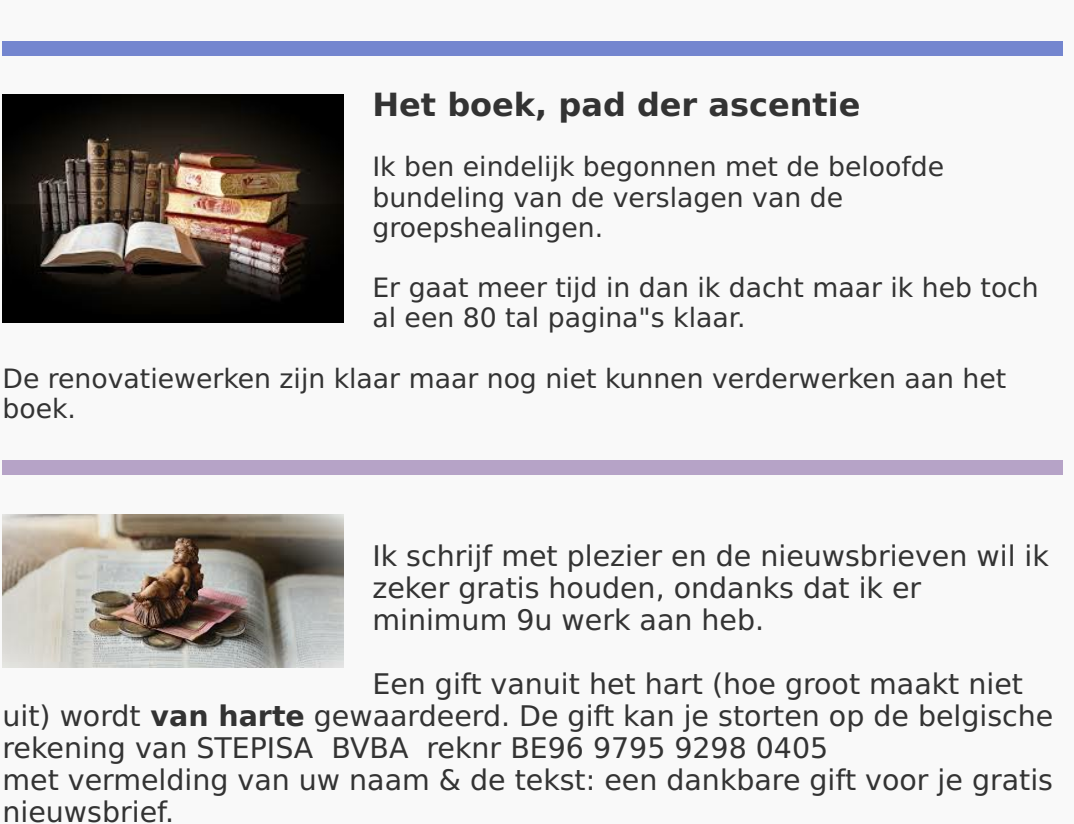


Mindfuck of optische illusie. Zoek de 2 dieren

Veel plezier

HIeronder de oplossing van vorige week



groen en rood zijn de lijn van een gezicht met ertussen de vaas. Ander beeld is spiegelbeeld met vaas wit in de midden

Oplossing raadsel

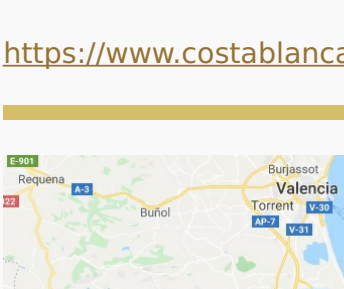
Een van de vaders is ook een opa. Daardoor is de andere vader zowel een zoon als een vader.

Het boek, pad der ascentie

Ik ben eindelijk begonnen met de beloofde bundeling van de verslagen van de groepshealingen.

Er gaat meer tijd in dan ik dacht maar ik heb toch al een 80 tal pagina"s klaar.

De renovatiewerken zijn klaar maar nog niet kunnen verderwerken aan het boek.



Ik schrijf met plezier en de nieuwsbrieven wil ik zeker gratis houden, ondanks dat ik er minimum 9u werk aan heb.

Een gift vanuit het hart (hoe groot maakt niet uit) wordt **van harte** gewaardeerd. De gift kan je storten op de belgische rekening van STEPISA BVBA reknr BE96 9795 9298 0405
met vermelding van uw naam & de tekst: een dankbare gift voor je gratis nieuwsbrief.

Hartelijk dank voor de giften die ik mocht ontvangen.

Mijn immowebsite COSTA BLANCA HOUSE is paraat. Zoals ik vorige maal schreef ging ik een samenwerking aan met een andere grote makelaar. Doch de it man is nog een oplossing aan het zoeken om de data base, met alle panden te implementeren in mijn website.

Ben je op zoek naar een pand of heb je zelf een pand in de streek Altea, Calpé, Moraira, Javea, Denia, en omstreken tot aan Oliva, dan zet ik mijn beste beentje voor je voor.

Dankzij de samenwerking zal het ook mogelijk zijn om ondersteuning te bieden over de ganse costa blanca en costa blanca zuid, via de collega"s van dat netwerk. Maar dan kan ik toch aan vinger ad pols blijven houden.

https://www.costablanca-house.es/

Valencia
Alzira
Xàtiva
Gandia
Oliva
Denia
Jávea
Calp
Benidorm
Alicante
Elda
Orihuela
Murcia
Eivissa
Ibiza

Cholesteril Forte

Cholesterol natuurlijk verlagen

Enkel te nemen als bloedonderzoek uitwijst dat je een te hoge cholesterol hebt.

Ik heb al van veel mensen vernomen dat ze super tevreden zijn van deze rode rijst capsules en dat hun cholesterol binnen de 3-4 weken een duidelijke normalisatie toont.

Zowel mijn ouders en broer nemen het als de 94-jarige moeder van een vriend en nog een paar kennissen, die ik van dichtbij kon opvolgen. En allen zijn ze vol lof over het resultaat. Hun voedingspatroon is ongewijzigd gebleven.

Je kan ze hieronder bestellen en als je de **code ISAH334** intikt krijg je op je gehele bestelling **10% korting. Code werkt maar NADAT je je adres ingevuld hebt.**

Cholesteril forte **90** capsules voor 39.86€ - 10% = 35.87€
cholesteril gewoon **90** capsules voor 27.66€ - 10% = 24,89€
cholesteril forte **30** capsules voor 14.98€ - 10%= 13,48€

Voor wie tegelijkertijd ook bewust emotioneel wil werken
klik hier

Hartegroet

Isabelle LAMBRECHT coach/healer
www. zichtbaar.be

Facebook Twitter Website

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u isabelle@isahealing.eu toe aan uw adresboek.

Laposta