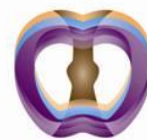


NOVEMBER 2018

# Nieuwsbrief



centrum  
de appel

## PROGRAMMA November 2018

### Verbinding



Vorige week nam ik afscheid als Vredesambassadeur. De adviesraad van de Raad voor religie in Nijmegen kwam in vergadering bijeen in Centrum de Appel. We waren met 16 personen. Wat was ik blij en trots dat zoveel mensen met evenzoveel verschillende religieuze achtergronden afscheid van mij wilden nemen, dat we in vrede samen konden zijn en vanuit openheid onze gedachten konden verwoorden!!!

Daar heb ik me als Nijmeegse Vredesambassadeur voor ingezet en dat wil ik, ook zonder die bijzondere rol te vervullen, blijven doen.

Op 16 november start er een training:

“Geweldloos communiceren, hoe doe je dat?”

Het is zo belangrijk om je steeds weer met andere mensen te verbinden. Privé en op je werk. Maar soms weten we niet hoe we elkaar kunnen aanspreken. Soms zitten we vast in onze eigen denkpatronen.

Misschien is dat wel dé oplossing om weer met op het eerste oog anders denkenden/anders gestemden in contact te komen?

Wie weet wat deze training jou kan brengen.....

Ik beveel je die training dan ook van harte aan.

Er staan de komende tijd weer lezingen en activiteiten op het programma waardoor je je (opnieuw) kunt laten inspireren en raken. Vormgegeven door mensen vanuit verschillende stromingen.

Voor vertrouwde activiteiten en het huren van ruimtes kun je ook terecht bij centrum de Appel, gelegen aan de Groesbeekseweg 428 in Nijmegen of bezoek de website: [www.centrumdeappel.nl](http://www.centrumdeappel.nl)

### In dit nummer

- 1 [Muziek](#)
- 2 [Workshops/trainingen](#)
- 3 [William Yang Foundation](#)
- 4 [Yoga en Meditatie](#)
- 5 [Vieringen](#)

Email [info@centrumdeappel.nl](mailto:info@centrumdeappel.nl)

[Naar boven](#)



## Zingen voor je Leven Koor - Nijmegen Anadya Wouters en Frohmüt Knie

Zingen voor je leven is het landelijke korennetwerk van Stichting Kanker in Beeld. Een koor voor iedereen die geconfronteerd is met kanker; patiënten, survivors, naasten van kankerpatiënten, hulpverleners en andere betrokkenen. Iedereen is welkom, want iedere stem is mooi en elke inbreng is goed.

Spreekt ons koor je aan, dan vinden we het leuk dat je lid wordt van ons koor. We zingen liederen die afkomstig zijn vanuit de hele wereld. Een aantal daarvan raakt je met sprankelende en vrolijke energie. Een aantal andere raakt je in je hart. Dat raken geeft energie. Het gaat dus niet in de eerste plaats om fantastisch mooi zingen maar om het plezier en die energie steeds weer te ervaren. We repeteren een keer in de twee weken op de donderdagmorgen onder leiding van de dirigenten Frohmüt Knie en Anadya Wouters.

Opgeven: bel of mail naar Mariëtte Deuss  
Telefoonnummer:  
024-3558386 of 06-44604573

[www.zingenvoorjeleven-nijmegen.nl](http://www.zingenvoorjeleven-nijmegen.nl)

Meer informatie over Anadya: [www.anadya.nl](http://www.anadya.nl), over Frohmüt:  
[www.frohmüt-stem.nl](http://www.frohmüt-stem.nl)

*Donderdag*

*1, 15, 29 november, 13 december  
10.00 – 12.00 uur*

*Kosten leden: € 60,- per half jaar*

*Koffie en thee staan vanaf half tien klaar*

## Nieuw koor zoekt leden! Elke laatste zaterdag van de maand Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Heb je zin om 1x per maand lekker te zingen? Ongeveer een jaar geleden is het koor Deo Neo opgericht. Dit koor bestaat voornamelijk uit mensen die ooit in het DEO koor hebben gezongen, verbonden aan de voormalige Dominicuskerk. Het koor zingt liederen van klassiek tot populair en staat onder leiding van dirigent Vincent Paes.

Heb je zin om een keer mee te zingen of heb je vragen dan kun je je opgeven bij Jos Klaassen:  
Email: [adiosklaassen@gmail.com](mailto:adiosklaassen@gmail.com)

**Data:** 24 november, 15 december 2018

**Tijd:** 10.00- 12.00 uur

## Dansen voor je vitaliteit

**Docente: Monique van Sas**



*dinsdag*

*6, 13, 20, 27 november*

*Tijd: 10.45 – 11.45 uur*

*Kosten € 125 per 10 lessen*

*Instroom altijd mogelijk*

*Eerste les is vrijblijvende proefles*

Bewegen kan op veel manieren, dansen is er een van. Speciaal voor mensen die niet (meer) helemaal gezond zijn, biedt dansdocente Monique van Sas een zorgvuldig opgebouwd programma aan volgens de 'Golden Compass Methode'. Uiteraard zijn de lessen open voor alle mensen die plezier willen beleven aan dans en muziek en willen werken aan vitaliteit. De oefenstof is voor velen toegankelijk.

In de les wordt er gebruik gemaakt van een stoel, om zittend te kunnen oefenen en om bij staande oefeningen de stoel vast te kunnen houden, waar nodig.

Er wordt in de lessen gewerkt aan balans, houding, kracht, flexibiliteit en coördinatie. Ervaring met dans is niet nodig. Het beleven van plezier aan dans en muziek staat voorop.

Docente Monique van Sas heeft een balletachtergrond, in haar lessen gebruikt zij dans-, en ballettechnieken om de deelnemers (weer) contact te laten maken met hun lichaam, ze worden op die manier bewuster van hun lichaam en dat leidt weer tot soepeler bewegen, creativiteit, energie en plezier. Of zoals een van de deelnemers het verwoordt: "het is nooit zwaar, soms wat vermoeiend, maar altijd opbeurend. Het gezamenlijke kopje koffie na de les hebben we altijd verdiend!" Wie belangstelling heeft voor de danslessen, is welkom voor een vrijblijvende proefles.

MoVes [www.moves-coaching.nl](http://www.moves-coaching.nl) [monique@moves-coaching.nl](mailto:monique@moves-coaching.nl)

## "Van Bach tot James Brown"

**Docent: Monique van Sas**

**Eigenzinnige danslessen waar alles voorbij komt van klassiek tot jazz**

Vind je dansen leuk maar komt het er niet van?

Kom dan eens een les meebeleven "Van Bach tot James Brown"

In deze lessen werken we aan vitaliteit op muziek van Bach tot gouwe-ouwe- popliedjes tot hedendaagse muziek als deephouse.

Danstechnieken worden ingezet om contact te maken met je lichaam, je vitaliteit te behouden en-of te verbeteren. De bewustwording van je lijf door te dansen, in combinatie met het plezier beleven aan dans en muziek geven je een soepeler lijf, creativiteit, energie en plezier.

Voor meer informatie, neem contact op met [MoVeS](http://www.moves-coaching.nl)

[www.moves-coaching.nl](http://www.moves-coaching.nl) [monique@moves-coaching.nl](mailto:monique@moves-coaching.nl)

*dinsdag*

*6, 13, 20, 27 november*

*Tijd: 09.30 – 10.30 uur*

*Kosten € 125 per 10 lessen*

*Instroom altijd mogelijk*

*Eerste les is vrijblijvende proefles*



## WORKSHOPS/TRAININGEN/LEZINGEN

### Zinspiratie op Zondag 11 november Ancilla van Steekelenburg en Esther Appels Thema: Thanks Giving

#### Thanks Giving

---

*Zondag 11 november  
Aanvang 11.00 uur  
Kosten entree: Vrijwillige  
bijdrage Koffie/thee € 1,50  
per kopje*

---

De herfst is aangebroken. Deze zomer was overvloedig aan heerlijke zonnige dagen. Na de prachtige zomer keren we weer naar binnen. Wat oogsten we en wat kunnen we vanuit die overvloed meegeven aan anderen? Kunnen we de zomer meenemen naar de herfst en winter toe, vanuit dankbaarheid voor alles wat we hebben ontvangen?

De zinspiratiebijeenkomst zelf – elke tweede zondag van de maand – wordt georganiseerd in samenwerking met het Han Fortmann Centrum en begint om 11.00 uur; vanaf 10.45 uur staan de koffie en thee klaar.

Kosten: vrijwillige bijdrage. Koffie/thee: €1,50 per kopje.



### Pleisterplaats voor de Ziel De Kentering 5 november 14.15 uur

De maandelijkse Pleisterplaatsbijeenkomst biedt je de mogelijkheid om in een sfeer van veiligheid en geborgenheid met de aanwezigen opnieuw betekenis te geven aan wat je mist of wat je bezighoudt.

Iedereen is welkom, in het bijzonder mensen voor wie het leven van alledag minder vanzelfsprekend is.

Deelname is kosteloos en aanmelden is niet nodig.

Contact: [pleisterplaatsnoviomagus@gmail.com](mailto:pleisterplaatsnoviomagus@gmail.com)

Telefoon: (024) 3249975

voor meer informatie: [www.pleisterplaatsnijmegen.nl](http://www.pleisterplaatsnijmegen.nl)

---

*Maandag 5 november  
Aanvang 14.15 uur*

---



## Lezing Vijf sleutels van bezielend Leiderschap Hans Wopereis ITIP Woensdag 7 november 20.00 u

*Waar met bezieling gewerkt wordt,  
wordt kwaliteit geleverd.  
Kwaliteit is liefde in actie.*

– Hans Wopereis

Geen onderwerp waar in de managementliteratuur zoveel over geschreven wordt als de vraag: wat maakt iemand tot een goed leider? Dat is niet voor niets. We leven in een tijd waarin we met zoveel uitdagingen geconfronteerd worden, dat de behoefte aan mensen die met overtuiging het voortouw nemen bijzonder groot is. Zoekend naar antwoord op deze vraag, ben ik te rade gegaan bij de eerste leiders van de mensheid: de aartsvaderen Abraham, Isaac, Jacob, Jozef en Mozes. En ontdekte ik dat zij vijf inspirerende sleutels vertegenwoordigen tot wat bezielend leiderschap van ons vraagt. Zij geven zicht op hoe je kunt voorgaan in het betreden van onbekend gebied en je kunt toevertrouwen daaraan. Hoe je leert onthechten van je angsten en begeerten en om kunt gaan met je schaduw. En ook hoe je betekenis kunt geven aan je lot.

Tijdens deze lezing vertel ik graag over deze vijf sleutels en ook over het gaan voor de gedroomde, bezielende belofte van de toekomst. Een inspirerende lezing niet alleen voor mensen in leidinggevende posities, maar voor iedereen die het verschil wenst te maken in zijn (werk)omgeving.

---

Woensdag

7 november

Aanvang 20.00 uur

Entree €12,50 per persoon (inclusief  
koffie/thee in de pauze)

---



## Training: “Geweldloos Communiceren, hoe doe je dat?” docent Monique Hoogakker

**Vrijdag 16 november en Zaterdag 17 november 2018**  
**Ontwapenend, doeltreffend en verbindend**

Het lijkt zo simpel als je het boek van Marshall Rosenberg leest, en toch...hoe doe je het?

Deze introductie in verbindend communiceren is zeer praktisch opgebouwd. Naast de juiste dosis achtergrond gaan we aan de slag met concrete situaties uit de praktijk. Die zowel professioneel als privé voor bijna iedereen herkenbaar zijn. Je krijgt de kans om dit gedachtengoed te ervaren, inzicht te krijgen en wat beter in de vingers te krijgen, zodat je ermee aan de slag kunt.

Tijdens deze training leer je:

- ✓ stilstaan bij het verschil tussen wat er werkelijk gebeurt en wat je er zelf bij denkt of fantaseert.
- ✓ eigen gevoelens en behoeften herkennen.
- ✓ delen wat voor jou belangrijk is en dat zo over te brengen dat de ander je hoort.
- ✓ in contact blijven en luisteren naar wat bij de ander leeft.
- ✓ contacten en gesprekken die moeilijk lopen een kans geven.
- ✓ samen met de ander naar een oplossing gaan die voor beiden werkt.

Met als resultaat dat je betere relaties krijgt met jezelf, met de ander en dat je jezelf hierin vrijer en sterker verbonden voelt.

---

Vrijdag 16 november en  
zaterdag 17 november  
09.30 - 17.00 uur

---



Trainer: Monique Hoogakker (gecertificeerd trainer Geweldloze Communicatie)  
Data: Vrijdag 16 november en zaterdag 17 november  
Tijd: 9:30 – 17:00 uur  
Plaats: Centrum de Appel, Groesbeekseweg 428, Nijmegen  
Aanmelden: [www.fortmanncentrum.nl](http://www.fortmanncentrum.nl)



## Meditatie: ontvangen van positieve energie Onder leiding van Paula Holtzer Maandag 19 november 20.00 uur

### De meditatie is geschikt voor:

- Lichamelijke klachten: zoals stress, tinnitus, hoofdpijn
- Innerlijke onrust
- Hooggevoelig zijn
- Iedereen die wil investeren in zijn eigen gezondheid

De meditatie is helend bij lichamelijke en emotionele klachten.

### Aan bod komen:

- Aura en chakra reinigen en vitaliseren
- Bescherming en afvoeren van negativiteit
- In contact staan met helend licht van het universum

Datum: maandag 19 november

Tijd: 20.00 – 22.00 uur

Prijs: € 19,- per persoon

Voor meer informatie en aanmelden: [info@evenwichtigleven.nl](mailto:info@evenwichtigleven.nl) of [www.evenwichtigleven.nl](http://www.evenwichtigleven.nl)

---

Maandag  
19 november  
20.00 uur  
Kosten: € 19,- per persoon

---

## Mantrazang en meditatie woensdag 28 november 2018



Iedere maand is er op de laatste woensdag een mantrazang avond in Centrum de Appel. De volgende bijeenkomsten zijn op 28 november en 19 december.

Een mantra is een tekst, woord of woordcombinatie die steeds wordt herhaald. Door het herhalen kom je los van je gedachten en zorgen zodat je de stilte in jezelf kunt ervaren. Er zijn duizenden mantra's in verschillende talen en elk heeft zijn eigen doel en eigenschap. Zo zijn er mantra's die je hart meer openen zodat je meer liefde in jezelf en voor anderen gaat ervaren. Of mantra's die je kunnen helpen je lichaam te genezen of je geest te ontspannen.

We starten de avond steeds met een klankmeditatie daarna zingen we enkele mantra's steeds gevolgd door n korte stilte om de effecten van het chanten nog beter na te voelen.

Zangervaring of een mooie stem is niet nodig, het maakt niet uit of je wel of niet goed zingt.

De avond wordt afgesloten met thee en wat lekkers voor diegene die dat willen.

Kosten 7,50 euro per keer

We beginnen om 20.00 uur inloop vanaf 19.45 uur

---

Woensdag  
28 november  
20.00 uur  
Kosten: € 7,50 per keer

---

Graag opgave vooraf op 06-50590053 of een mail naar [info@ginabeijen.nl](mailto:info@ginabeijen.nl)



## Workshop Familieopstellingen Cyla Manusaway – 25 november en 9 december 2018 13.00 – 17.00 uur

Veel persoonlijke problemen, relatieproblemen en levensvragen vinden hun wortels in zogenoemde verstrikkingen in het familiesysteem. Een familieopstelling is een middel om onbewuste belemmerende en vaak onzichtbare patronen aan het licht te brengen en daadwerkelijke ruimte te creëren voor verandering.

Opstellingen geven verhelderende en bevrijdende inzichten voor mensen die worstelen met vragen over relaties met een partner, met ouders, broers of zussen en met kinderen. Vragen over je eigen leven, over patronen die steeds terugkomen, over een diep onverklaarbaar verdriet of het steeds vastlopen van bijvoorbeeld relaties of werksituaties.

Tijdens de workshop die ik geef worden er 2 tot 3 opstellingen gedaan. De groep bestaat uit 7 tot 12 deelnemers. Er is per workshop plek voor maximaal 3 vraagstellers, de rest van de deelnemers zijn representanten. Voor de alle aanwezigen dus voor vraagstellers en representanten geeft het bijwonen en meedoen aan de van de opstellingen veel inzicht geeft in eigen patronen.

In woorden valt de werking van een opstelling onvoldoende uit te drukken. Om echt 'te weten' wat het voor je kan doen, kun je het beste een opstelling bijwonen of zelf een vraag inbrengen.

Op zondag 25 november en 9 december 2018 organiseer ik een familieopstelling workshop van 13.00 tot 17.00 uur

De kosten bedragen €100,- voor een vraagsteller en €20 als je deelneemt als representant.

**Voor meer informatie en aanmelding: [www.bycyla.nl](http://www.bycyla.nl)**

---

*Zondag*

*25 november, 9 december*

*13.00 – 17.00 uur*

*Kosten: € 100 per keer als  
vraagsteller of € 20 als representant*

---





## Het spel van bewustZijn Vera Helleman – vrijdag 14 december 2018

Vera spreekt en schrijft over de overgang van het ego gestuurde leven naar een leven vanuit een open hart. Zij is een inspirerend leraar en geeft een kijkje in hoe een leven vanuit eenheidsperspectief eruit ziet. Deze laagdrempelige en hartverwarmende bijeenkomsten zijn voor hen die zich niet langer willen laten leiden door het ego dat continu zijn veiligheid en zekerheid wil waarborgen. Zij zijn voor de moedigen onder ons die de innerlijke roep hebben gehoord van het hart en een 'JA' voelen naar volledig leven vanuit hun natuurlijk staat-van-zijn en moeiteloos en vrij zichZelf willen zijn. De roep naar een leven vanuit flow in plaats van vanuit weerstand. In deze bijeenkomsten zinkt de groep steeds dieper in Eenheid en krijg je inzicht en tools aangereikt om over de drempel te stappen van lijden naar liefde en de schoonheid te gaan zien van wat er door jou heen geleefd wordt. Ieder moment opnieuw.

Er is ruimte voor persoonlijke vragen alsook voor collectieve vragen, voor stilte, voor energetische overdracht, spontane oefeningen en voor alles wat geleefd, getransformeerd en zichtbaar wil worden. Speels, inspirerend, liefdevol en soms confronterend zal Vera je wijzen op de werkelijke energiestromen van dit moment. Je ontdekt hoe het leven eruit ziet als je wakker wordt uit de droom en hoe het voelt te leven vanuit acceptatie over alles wat IS. Uit de greep van het ego. Het verkeren in het energieveld dat geopend wordt op deze ontmoetingen opent je hart en maakt dat mindmechanismen liefdevol losweken en dat je steeds meer afgestemd raakt op en in lijn komt met de diepere lagen van jeZelf.

---

Vrijdag 14 december

Aanvang 20.00 uur

Entree € 20,-

---

De lezing wordt gehouden op vrijdag 14 december

Aanvang: 20.00 uur

Entree € 20,-

Aanmelden via [www.verahelleman.nl](http://www.verahelleman.nl)



WILLIAM YANG FOUNDATION

Coördinatie via Lidwien Appels

williamyangfoundation@gmail.com

06 – 12814621

klik [hier](#) voor de website

## William Yang FOUNDATION

De William Yang Foundation is er voor iedereen die geraakt wordt door kanker of een andere levensbedreigende ziekte en die op zoek is naar een nieuw evenwicht en naar zijn of haar innerlijke kracht in deze moeilijke tijd.

Hieronder vind je een verzameling van activiteiten voor mensen die geraakt zijn door Kanker. Je bent van harte welkom om aan deze activiteiten mee te doen en deze informatie door te geven aan een ieder voor wie deze activiteiten geschikt lijken.

## Taborlicht Yoga

**Voor mensen die geraakt zijn door kanker** onder begeleiding van William Yang

Iedere donderdag

Tijdstip: 10.00 – 12.00 uur

**Locatie:** Creatief en Spiritueel Centrum de Appel,

aanmelden kan via [info@williamyang.nl](mailto:info@williamyang.nl)

**U kunt in principe elke donderdag instromen in de doorlopende cursus:**

**William Yang** is theoloog, psycho-energetische therapeut, yoga- en meditatieleraar.

Vanaf 1983 begeleidt William Yang mensen met kanker om bij hun bronnen van energie en

geestkracht te komen, daarvoor ontwikkelde hij de 'psycho-energetische therapie' als een vorm van yoga voor mensen met kanker en andere levensbedreigende ziekten.

Het zijn zachte, maar diep doorwerkende oefeningen.

Dankzij donaties van de **William Yang Foundation** is het mogelijk om naar draagkracht bij te dragen.

U bent **altijd welkom** om een eerste les mee te doen.

Daarna zijn de volgende tarieven mogelijk A € 20,00; B € 12,50 of C € 5,00.

**Voor meer informatie kunt u bellen met 024 – 323 26 61**

**Aanmelden kan ook via onze website:**

[www.williamyang.nl](http://www.williamyang.nl)

donderdag

1, 8, 15, 22, 29 november

van 10.00 – 12.00u.

Woensdag 7 en 21 november

van 11.00 – 12.30u

## YOGA EN MEDITATIE

### Dynamische yoga met aandacht, geschikt voor alle leeftijden dinsdagavond en donderdagavond.



**Vincent Paes leidt wekelijks 2 yogalessen in Centrum de Appel.**

Op dinsdag- en donderdagavond van 19.30uur tot 20.45 uur wordt een totaalpakket aangeboden van oefeningen, rust en bezinning, tijd om tot jezelf te komen.

Vijf kwartier oefeningen (asana's), ademhaling (pranayama's) en meditatie, en ter afsluiting een kop thee.

#### **De lessen kosten €10,- per keer**

Ervaring met yoga is geen vereiste, ieder kan op zijn niveau en met zijn intensiteit deelnemen aan de oefeningen.

De oefeningen zijn er vooral op gericht om je aandacht te kunnen richten en los te laten. Flexibiliteit van je lichaam bereik je meer door ontspanning dan door inspanning. Daarnaast is er veel aandacht voor de energie die door je lichaam stroomt, waarbij de diverse oefeningen gekoppeld zijn aan de 7 chakra's. Ook de ademhalingsoefeningen zijn gericht op het stromen van je levensenergie, je adem (prana). Door de meditatieoefeningen leer je hoe je je gedachten en emoties los kunt laten door je te focussen en daarmee een natuurlijke binding te hebben met je innerlijke bron.

Aanmelden voor les of informatie: [vincent@vpbeheer.nl](mailto:vincent@vpbeheer.nl)

of bel: 06 53 15 79 19

De eerste les is gratis

Vincent Paes genoot zijn opleiding aan Yogaschool Ron van der Post in Nijmegen. Vincent is vanaf 2001 verscheidene malen naar India geweest om zich te verdiepen in diverse aspecten van de yoga.

**Kom in balans met jezelf! Geef jezelf dit geschenk cadeau**

### Yoga met Catharina-Meditatief bewegen o.l.v. Catharina van den Diepstraten



Eenvoudige Yoga -en Ademoefeningen brengen je dichterbij jezelf. Deze cursus biedt een plek om ruimte te maken voor jouw vitaliteit en inspiratie. Catharina weet uit ervaring wat Yoga en meditatief bewegen kunnen betekenen bij burn-out of zware vermoeidheid. Zij helpt je verlichten en bewegen naar wat je nodig hebt. Wees welkom om ook het geschenk van Yoga te ervaren! Voor vragen of informatie kunt u mij mailen op adres [aandebronyoga@gmail.com](mailto:aandebronyoga@gmail.com).

De lessen zijn op woensdagavond 20.15 – 21.15 uur en op donderdagmiddag van 17.30 – 18.30 uur.

**€ 8,50 per les. Je betaalt in blokken. Losse les is € 10,-**

Info en aanmelden: [aandebronyoga@gmail.com](mailto:aandebronyoga@gmail.com)

---

Elke dinsdag- en donderdagavond

19.30 – 20.45 uur

Kosten € 10,- per les

---



---

Woensdagavond

20.15 – 21.15 uur

donderdagmiddag

17.30 – 18.30 uur

Kosten: € 85,- per 10 lessen

---



*Elke dinsdag  
12.00 – 13.15u  
Kosten € 200 voor 14 lessen*

## Integrale Yoga en Meditatie Ytsje Landman

In deze cursussen ontwikkel je liefdevolle aandacht voor wat er in jou leeft. Je ontwikkelt kwaliteiten in jezelf, waardoor je bewuster en krachtiger in je dagelijkse leven aanwezig kunt zijn.

Instroom is altijd mogelijk.

Voor meer info: <http://www.ytsjelandman.nl/>



*maandag en  
donderdag  
12.30 – 13.30 uur*

## Yogales – Gezond naar lichaam en geest Theo Dol

Rustig opgebouwde lichaams oefeningen (yoga), waarbij onder meer de aandacht is gericht op de beweging van de adem, helpen om lichaam en geest in harmonie te brengen. Samen met de aansluitende meditatie wordt zo een vitale, milde, open levenshouding en dieper inzicht bevorderd.

Doel: leren bewuster en gezonder te leven

'Door het geregeld volgen van deze cursus heb ik bij een bedreigende ziekte ervaren hoe het leven in zich ruimte kan geven voor kracht en liefde.' reactie van een cursist.

Theo Dol, opleider yoga, meditatiedocent.  
Reigerplaats 8  
6541 MD Nijmegen

Voor informatie en aanmelden kunt u bellen met Theo Dol, telefoon 024 – 3789280



*Woensdag  
19.00 – 20.15 uur of 20.30- 21.45 uur*

*Dinsdag  
19.30 – 20.45 uur of 21.00-22.15 uur*

## Mindfulness Yoga Peter Kooij

In mindfulness yoga staat het aandachtig aanwezig zijn centraal. Alle lessen omvatten oefeningen met het lichaam als uitgangspunt. Maar het gaat daarbij niet om lenigheid of spierkracht. Bewust voelen, aandacht voor wat er speelt in lichaam en geest - dáár draait het om. Die houding neem je mee in alle oefeningen: in concentratie en rust; bij inspanning en ontspanning; in het leren natuurlijk te ademen; in staan - zitten – lopen; in meditatie. Zo vergroot je spelenderwijs je lichaamsbewustzijn.

Voor meer informatie:

email: [p.kooy@worldonline.nl](mailto:p.kooy@worldonline.nl) of bel 06-33922412  
[www.moveconsultancy.nl](http://www.moveconsultancy.nl)



## Sisterhood of the Rose in Centrum de Appel Start 3 januari 2019

Sisterhood of the Rose (SotR) is een mystieke school met wortels in het oude Atlantis en nu gereactiveerd. Dit betekent dat geïnitieerde vrouwen wereldwijd SotR Kringen organiseren, die open toegankelijk zijn. In Nederland gebeurt dit in de omgeving van Nijmegen, Deventer en Amsterdam.

**Afgelopen half jaar voelt als een wervelwind van energie en aandacht voor de ascentie van onze aarde.** Is een tweede renaissance qua wetenschap en spiritualiteit begonnen? Voor alle deelnemers, die toenemend naar de SotR bijeenkomsten komen, is deze ascentie zeer voelbaar. In nieuwsberichten vanuit verschillende media is dit tastbaar. Tegelijkertijd raken we nog maar de oppervlakte van wat ons allemaal te wachten staat! Juist op dat ongewisse bereiden we ons voor in de SotR bijeenkomsten en misschien wel daarom gaan deelnemers na zo'n bijeenkomst als blij, gebalanceerde en energetisch opgetilde mensen weer naar huis.

Sisterhood of the Rose is in dit afgelopen half jaar een wereldwijde en groeiende commune geworden, gecenterd in het hart en vol eerbied en respect voor de unieke wijze waarop de Bron zich uitdrukt. Ik, Anasuya Koopmans, ben blij met de feedback over hoe de mensen zich welkom voelen en op hun gemak, hoe zij zich ontwikkelen en elkaar steunen in gaan voor een gezamenlijk doel, hoe ze de bijeenkomsten als steeds intenser en krachtiger ervaren, hoe er gegrapt en gelachen wordt..... Deze diepte verzekert me dat we daadwerkelijk het verschil maken op energetisch, sociaal en emotioneel vlak. De wereld van morgen begint hier en nu, wordt met grote inzet en vastberadenheid geleefd door de aanwezigen!

Ik hoor vaak dat mensen een diep verlangen hebben te **stralen in een 5 dimensionaal bewustzijn**. Wanneer je je er klaar voor voelt: lichtwerkers, starseeds, empathische en gevoelige zielen, man én vrouw, nodig ik je uit naar een SotR bijeenkomst te komen. Dit is jouw mogelijkheid en een fantastische plek om je kracht in bezit te nemen en in te zetten voor jouw doel en voor de ascentie van onze planeet op weg naar de vijfde dimensie. **Het ultieme doel van de SotR bijeenkomsten is je te verenigen met en in de God-Godin en dit Licht in de aarde te verankeren. Hiertoe informeren we je, leiden speciale meditatie en stimuleren op persoonlijke wijze je bewustzijn tot groei.**

**Begeleiders van de SotR bijeenkomsten zijn geïnitieerd** omdat ze ervaring en wijsheid dragen en dit met liefde inzetten voor de ascentie van moeder Aarde en voor ieders persoonlijke ontwikkeling in dit kader. Deze achtergrond, hun opleiding en de kwaliteit van hun aanwezigheid stimuleert aanwezigen hun volle potentie in de wereld te zetten. In welke richting ook, dat is aan jou! In Nijmegen begeleidt Anasuya Koopmans

**Over Anasuya Koopmans:** <https://power-of-presence.com>

**Aanmelden** voor deelname per avond via:

<https://sisterhoodoftherose.nl>

**Investing** €10,- per avond van 19:30 - 21:30 uur om de week op donderdagavond.

In **Centrum de Appel** vanaf januari: 3 + 17 + 31 / februari: 14 + 28 / maart 14 + 28



donderdag

19.30 – 21.30 uur

3, 17 en 31 januari

€ 10,- per avond



## Speciaal ontworpen producten Karin Bos

Ben je op zoek naar gezellige cadeautjes?  
Karin Bos maakt duurzame zakdoekmapjes, kleine tasjes  
en vierkante bakjes.

De producten zijn enorm vriendelijk geprijsd (tussen de  
€3,50 en €10). De opbrengst gaat voor een deel naar  
het koor: 'Zingen voor je leven Nijmegen'

Kom binnen en zoek uit tijdens openingstijden van  
Centrum de Appel.



centrum  
de appel

Groesbeekseweg 428  
6523 PP Nijmegen  
t. +31 (0)24 360 96 75  
e. [info@centrumdeappel.nl](mailto:info@centrumdeappel.nl)  
w. [www.centrumdeappel.nl](http://www.centrumdeappel.nl)

Gun je deze informatie aan iemand anders: stuur deze mail dan door. Wil  
je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, [email](#) dan.

[Naar boven](#)