

Herfstnieuws Praktijk en Trainingen



Zomerwarmte

Met een grote glimlach kijk ik terug op deze warme zomer. Het was GENIETEN in de natuur. Wat reizen betreft hoefde je voor het mooie weer niet naar het buitenland! NL is prachtig! Heerlijk gekampeerd aan zee en in de bosrijke Achterhoek met weidse vergezichten. Enige luxe probleem was, welke vrolijke zomerjurk zal ik vandaag eens aandoen?

Blote voeten in het gras, koele duikjes in zee en in de Berkel. Heerlijk vers ijs...

In alle rust en stilte heb ik het laatste hoofdstuk van mijn boek geschreven én mijn accu weer opgeladen. Fris en energiek ga ik de herfst weer in. In het najaar staan diverse scholingen op het programma en een Kokoro (= hart) retraite in het Zen centrum in Drenthe.

En jij? Ben je toe aan een goed gesprek of therapeutische behandeling? Welkom....

[Maak een afspraak!](#)

Wil jij meer in het hier en nu leven?

Meld je dan aan voor een mindfulness proefles op 27 september in Deventer!



www.heartfulness-deventer.nl

Proefles Mindfulness

Ervaar je stress of onrust, zoek je rust? Ben je nieuwsgierig naar mindfulness? Lijkt het je leuk om te ervaren hoe mediteren werkt? Twijfel je of dit iets voor je kan zijn? Dan is dit je kans!!

Op dinsdagavond 27 september a.s.

Tijd: 19.30-21.00 uur.

Kosten: 15 euro.

Locatie: Yogica, Brinkgreverweg 13

Deventer-Centrum

(5 min. lopen van het treinstation en makkelijk parkeren).

[Info / Aanmelden →](#)

Ervaringsverhaal

Via deze weg wil ik je bedanken voor alle hulp/steun die ik heb mogen ontvangen. Vandaag het verlossende telefoontje, ik hoef geen revalidatie p/o mijn revalidatiearts. Ik ben zo onwijs blij en trots op mezelf. Eindelijk door en verder kijken naar de toekomst. Ik voel me goed en heb mezelf terug gevonden. Nogmaals BEDANKT. Liefs mij.

Dit was een appje vroeg op de ochtend, wat ik vorige week ontving. Wat een fantastisch begin van de dag en wat een verhaal bracht deze bijzondere vrouw mee! Een paar jaar geleden toen ze mijn praktijk binnenstapte met de vraag: Kun je me helpen om bij mezelf te komen? Ik denk dat ik beschadigd ben, doordat ik mijn vader nooit echt heb gekend. Ik heb last van een familiegeheim en voel me schuldig.



[Lees meer →](#)

Trainingen herfst en winter

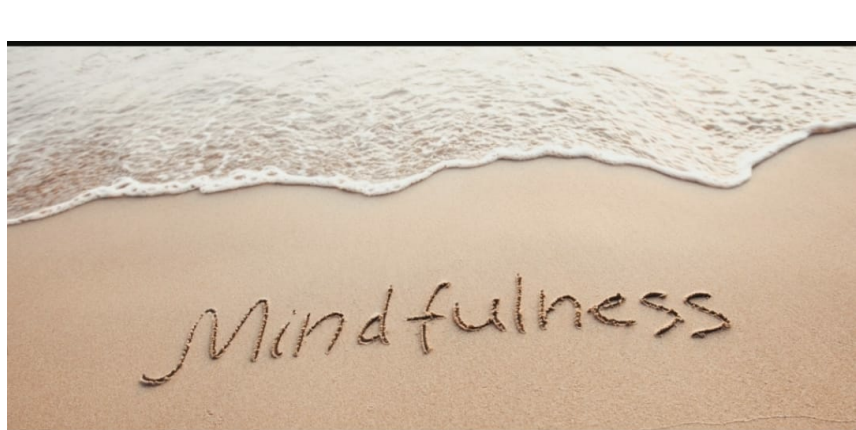
Mindfulness verdiepingstraining

Twee keer per jaar geef ik een **COMPASSIETRaining** als vervolg op de mindfulness training MBSR. Een 8-weekse verdiepingstraining in mindfulness om de 14 dagen met extra stiltedag!

Het dagelijks leven slokt ons binnen no-time op en wat ik terugkrijg van oud cursisten is dat de meditatiebeoefening een lagere prioriteit krijgt. Werk, gezin en sociale leven vragen aandacht. Stress loert weer om de hoek en voor je het weet, ben je weer terug in het oude ritme.

In deze training maak je kennis met mindful leven in de dagelijkse praktijk. Ondanks stress: in aandacht bij jezelf blijven en in het NU zijn. Zijn in het moment! Hoe? Door bewustwording van valkuilen en patronen, persoonlijke ontwikkeling vanuit zelfonderzoek. Mildheid, vriendelijkheid naar jezelf en je omgeving én compassie zijn thema's die we in kleine groepen veilig onderzoeken.

De compassietraining start op **maandagavond 19 september a.s. in Bathmen**, Oranjelaan 10. Wist je dat deze training deels voor vergoeding in aanmerking kan komen! Oud-cursisten krijgen 10% korting bij deelname. **Er is nog plek, ook online in deze groep.** Voor info/aanmelden klik [hier](#)



Mindfulness basistraining

De eerstvolgende **MBSR-TRAINING** start onder leiding van Mariet op **dinsdagavond 11 oktober a.s. in Deventer** bij Yogica, Brinkgreverweg 13.

Hiervoor is geen meditatie ervaring nodig! Vergoeding zorgverzekeraars klik [hier](#)

[Info / Aanmelden](#)

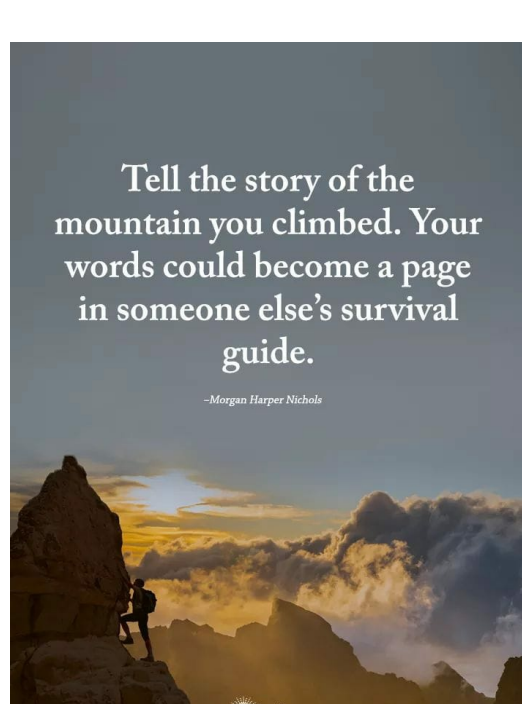
Luisteren naar je lichaam

In het werken met mensen met (ontwikkelings)trauma is de taal van het lichaam een mogelijke sleutel naar verandering. Hoe werkt dat binnen de psycho-energetische therapie?

Wanneer een cliënt pijn, onrust of spanning in het lichaam ervaart (onder de verzamelnaam stress) kan het zijn dat daar een mentale of emotionele druk aan ten grondslag ligt. Dit geeft vervolgens klachten in het lichaam.



[Lees meer →](#)



Het gaat niet om de val, maar de manier waarop je opstaat! De cirkel is rond, mijn ervaringsverhaal is geschreven! Vijftien jaar schrijven, ervaringen gebundeld in waargebeurde verhalen vanuit mijn ziek- en herstelbed na tientallen operaties. Een boek voor lotgenoten en hulpverleners over veerkracht opbouwen bij leven met pijn vanuit onbegrepen ziekten (ALK). De kracht van doorleven, signalen van het lichaam begrijpen en emotionele communicatie. **Aan mijn buitenkant zie je niets...!**

Nu is het tijd voor de volgende stap: daadwerkelijk vormgeven en uiteindelijk mag het boek de wereld in. Spannend!

Wacht je gevoelsmatig al veel te lang en wil je je NU inschrijven? Dat kan, daarmee ben je als eerste op de hoogte en krijgt t.z.t. een **pre-order korting** bij aanschaf van dit bijzondere boek.

[Inschrijven boek →](#)

OP DE HOOGTE BLIJVEN?

De nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar. Wil je op de hoogte blijven over de praktijkverhalen en trainingen, ontvang je deze nieuwsbrief nog niet automatisch? Dan nodig ik je van harte uit om je te registreren.

[REGISTREER NU →](#)

VOLG ONS



© PRAKTIJKMARIETRUTTEN 2022

Email: info@mariet-rutten.nl / tel. 06 2713 6069

Oranjelaan 10, 7437 XX BATHMEN

www.mariet-rutten.nl / www.heartfulness-deventer.nl

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 info@mariet-rutten.nl toe aan uw adresboek.