

Nieuwsbrief 1/24



Wat brengt het jaar 2024...?



JA!! Eindelijk de winterkoude komt eraan!

Wat een enerverend 2023 heb ik achter de rug met positieve veranderingen!

Maar ook krachtige en moeizame leermomenten voor persoonlijke groei.

Zo is Leven!

De nieuwe energie en beweging die daardoor is ontstaan resoneert krachtig,

in en om mij. En dat trekt heel organisch de juiste mensen aan.

2024 staat voor mij in het teken van FOCUS en RUIMTE.

De avonturier in mij gaat op reis, dat gun ik me, na hard werken.

Daarom ben ik heel benieuwd naar dit komende jaar...

...vooral naar de mensen en de nieuwe ontmoetingen.

∞

Ik wens jou een inspirerend, liefdevol, vitaal en succesvol 2024 toe!

Moge al je intenties en inspanningen daartoe bijdragen.

Warme wintergroet, Mariet

Nieuwe mindfulness inspiratie voor 2024

Winter inspiratie oefengroep (januari)

Hoe fijn is het om met elkaar te mediteren en je eigen beoefening levendig te houden. Mindfulness heeft een heilzaam effect op lichaam en geest, brengt rust in *the monkey mind* door gericht focussen. Het structureel blijven toepassen in de hectiek van alledag vraagt om discipline, aandacht en tijd nemen voor jezelf.

De winter inspiratie avonden nodigen daartoe uit! [Lees verder...](#)



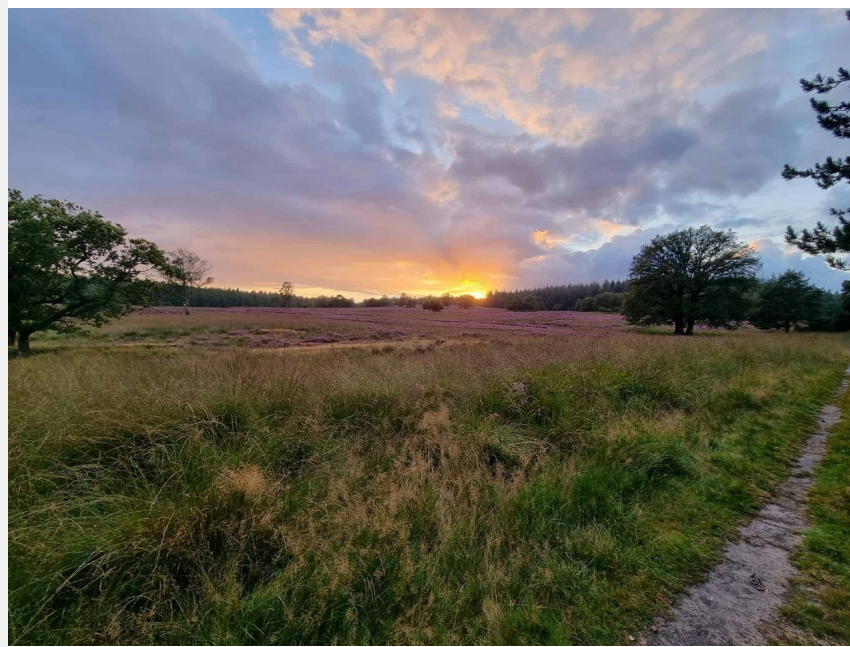
Aan het zelf leren mediteren in een groep bewaar ik warme herinneringen. De houtkachel in de kleine meditatiekamer speelde daar een belangrijke rol in voor de sfeer. Dat gevoel wil ik delen... (Mariet)

Workshop Muziek & Mindfulness zaterdag 9 maart 2024 (Deventer)

Thema: Hoe dans je met het leven vanuit je hart?



[Info / Aanmelden](#)



Stilteretreat april (Veluwe) Balans en Herstel

Helemaal weer thuiskomen bij jezelf vanuit ontspanning en aandacht. Dat kan van 26 tot en met 28 april in Loenen bij Retraitecentrum Het Zonnehuis.

[Lees meer](#)

Winterprogramma Mindfulness Trainingen

Wil je het vuurtje van aandacht voor jezelf aanwakkeren of juist brandend houden vanwege het gunstige effect? We hebben een gevarieerd en gespecialiseerd trainingsaanbod!

Vanaf 16 januari 2024 starten wintertrainingen MBSR (basis) en vervoltrainingen (groepen). Liever individueel trainen? Ook dat kan op vrijdag in Bathmen (beperkt plek)



Twijfel je of mindfulness passend zou kunnen zijn? Wil je sfeer komen proeven en Mariet leren kennen als trainer?

Kom ervaren op de **PROEFLES dinsdagavond 9 januari 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: Trainingen / Proefles](#)

In verbinding aan zee

Een steentje bijdragen aan een betere wereld, begint bij jezelf en de intentie waarmee je je verbindt met je omgeving.

Onze eerste retraite bij **Land aan Zee** is een feit en wordt vervolgd.

Lees [hier](#) de waardering van een aantal deelnemers uit de groep via Trustpilot!

Ben je benieuwd naar ons volledige aanbod aan retraites in 2024?

Kijk op: www.mindbody-retreat.nl

Deze nieuwsbrief staat in het teken van het prachtige trainingsaanbod in samenwerking met gepassioneerde trainers en opleiders.

Natuurlijk ben je van harte welkom in mijn **praktijk** voor therapeutische begeleiding, dieptegesprek, energetische therapie of een APKtje, MBP-coaching bij stress, burn-out en/of re-integratie.

Leertherapie en/of mentoring.

De tijd vliegt en mijn praktijk bestaat al 17 jaar, dankzij tevreden cliënten en daar ben ik best trots op!

See our reviews on Trustpilot



LinkedIn



Instagram



Facebook

PRAKTIJK MARIET RUTTEN EN TRAININGEN

Contactadres: Oranjelaan 10, 7437 XX Bathmen

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

www.mariet-rutten.nl / www.mindbody-training.nl / www.mindbody-retreat.nl

Het wordt op prijs gesteld als je deze nieuwsbrief verspreid in je netwerk. Heb je vragen of opmerkingen dan stel ze gerust!

Deze e-mail is verzonden 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.



Laposta