



Heel Natuurlijk
Ingeborg Nienhuis



Nieuwsbrief

M A A R T 2 0 1 9

Lente
Basis - Kruidencursus
Jaarcursus (Be)leef de seizoenen
Mindfulness
Kruid van de maand
Recept van de maand

Lente

De toverhazelaar staat weer prachtig in bloei en de sneeuwkllokjes laten zich alweer zien. We hebben de eerste lentedagen al achter de rug en zien dat de natuur zich opmaakt voor een nieuw begin van ontkiemen, groei en bloei. De vrouwen die nog in diepe verbinding met de natuur leefden, begonnen nu aan de voorjaars schoonmaak en gooiden de deuren en ramen open. Het begon te kriebelen, de oude winterse stofnesten werden de deur uit gewerkt en alles moest schoon voor een nieuwe frisse start. Ons lichaam doet vanzelf mee en gaat ook opruimen. Ze laat de opgeslagen afvalstoffen los en ze komen terecht in de bloedbaan om afgevoerd te worden. Zijn lever, nieren, darmen en longen in goede conditie, dan gaat dit moeiteloos, maar blijven afvalstoffen te lang circuleren, dan merk je dat. Je kan last krijgen van "watten" in je hoofd, hoofdpijn, een slechte adem, of vermoeidheid. We noemen dit dan voorjaarsmoehheid. Ook de griep ligt nu op de loer, want dat is pas echt een grote schoonmaak voor je lichaam en geest. Je hoest, proest, zweet en snottert alle ellende eruit en de koorts doet de rest.

Misschien steken ook alle frustraties, onvrede, boosheid en negativiteit de kop op, nu je gedwongen wordt tot rust en aan het bed gekluisterd bent. Geef er maar aan toe, laat je lekker in de watten leggen en zie het als een zuiveringsproces, dat vooraf gaat aan een nieuw begin. Sta ook eens stil bij al je plannen en goede voornemens die je maakte in december en januari. Welke zijn levensvatbaar en welke niet? Waar ga je op focussen en wat is echt belangrijk? Volg de natuur. Niet alle zaden gaan ontkiemen en wat wel ontkiemt kan zomaar door een nachtvorstje in "de kiem gesmoord" worden. Wat wil werkelijk groeien en tot bloei komen in jou?



Basiscursus geneeskrachtige kruiden

In april start weer een basiscursus over geneeskrachtige kruiden en eetbare wilde planten in Bergeijk. De cursus omvat 4 bijeenkomsten die vooral praktisch gericht zijn en waarin een aantal basiskruiden uitvoerig besproken worden. We gaan alle zintuigen prikkelen; we ruiken, proeven, kijken en voelen, zodat je werkelijk de verbinding maakt met de kruiden die besproken worden. De volgende thema's komen aan bod:

- Tinctuur maken
- Zalf maken
- Kruiden oogsten, drogen en bewaren
- Kruidenolie maken
- EHBO met kruiden
- Signatuurleer
- Wildplukken(buitenactiviteit)

De producten die je zelf maakt gaan mee naar huis en na de cursus is de basis gelegd om zelf aan slag te gaan met de planten uit je omgeving.

Alle informatie die besproken wordt tijdens de lessen wordt via de mail toegestuurd zodat je een overzichtelijk naslagwerk hebt.

Lokatie:	De Kabouterberg 52 5571 SV Bergeijk
Data:	13 en 20 april en 4 en 11 mei 2019
Tijd:	14.00 – 16.30 uur
Kosten:	€ 135,00 inclusief alle materialen, naslagwerk, kruidenthee en een "wilde" versnapering (biologisch en huisgemaakt)
Aanmelden:	info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799



De nieuwe data van de jaarcursus (Be)leef de seizoenen staan inmiddels gepland. De cursus is een reis door het jaar heen met als rode draad de oude Keltische cultuur en de geneeskrachtige en eetbare wilde planten. Hoe vierde men de overgang van de seizoenen en welke gebruiken hoorde daarbij? Wat is de symbolische betekenis van verschillende bomen en hoe werd hun geneeskracht en energie gebruikt? Welke rituelen, van oorsprong stammend uit oude culturen, worden nog steeds in ere gehouden en wat is de diepere betekenis daarvan? Wat voor invloed heeft de maan op de aarde en op ons mensen en hoe kunnen we ons meer met haar verbinden? We volgen de wilde geneeskrachtige en eetbare planten gedurende de seizoenen en ontdekken dat elk seizoen ons op haar unieke wijze iets te bieden heeft.

Elke maan(d) heeft haar eigen energie en de verbinding vinden met de natuurlijke cyclus van het jaar is weer in verbinding komen met jezelf.

(Be)Leef de seizoenen is enerzijds een praktische cursus; het maken van zalven, tincturen, oliën, theeën en het koken met kruiden komt aan bod en anderzijds leer je je op een dieper niveau te verbinden met de natuur, de kruiden, de wilde planten, de bomen en met jezelf.

Voel, proef, kijk, ruik, luister en beleef mee.....

Locatie: De Kabouterberg 52
5571 SV Bergeijk

Tijd: Zaterdagmiddag van 13.00 uur – 17.00 uur

Data: 2019: 26 oktober – 23 november – 21 december
2020: 25 januari – 15 februari - 21 maart – 18 april – 16 mei – 20 juni -
11 juli – 29 augustus – 19 september

Kosten: € 50,00 per maan inclusief alle materialen, uitgebreid naslagwerk, kruidenthee en “wilde” versnaperingen.

Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799

Er is plaats voor maximaal 6 personen

Mieke Verouden uit Bergeijk werkt al jaren als oefentherapeute Cesar waarbij ze mensen begeleidt met het genezen of voorkomen van fysieke klachten, door lichaamsbewustwording en gezonde houdings- en bewegingsgewoonten aan te leren. De holistische visie die de basis vormt van de Cesartherapie bleek goed aan te sluiten bij Mindfulness. Inmiddels is Mieke gecertificeerd MBCT Mindfulness trainer en start in april met een cursus van 8 lessen.....



Is het wel eens druk in je hoofd? Heb je het gevoel dat je meer aan het overleven bent dan aan het leven? Kun je nog genieten en geraakt worden? Je bent niet de enige! We leven in een wereld met enorm veel verwachtingen en prikkels. Het kan anders! We zijn zo gewend om veel via het denken op te lossen dat we niet eens meer opmerken wat we voelen in ons lichaam, terwijl we daar de antwoorden kunnen vinden. Kunnen we deze signalen voelen en kunnen we deze signalen lezen en wat zegt het? Dit is te leren. De weg terug naar het voelen, de weg terug naar jezelf. Op een eenvoudige manier die voor iedereen toegankelijk is.

Locatie: Yoga Buddhi
Leemskuilen 12
5563 CK Westerhoven
Tijd: van 9.30 tot 12.00 uur
Data: 6 april, 13 april, 20 april, 11 mei, 18 mei, 25 mei, 1 juni en 8 juni
Kosten: € 300,00 (inclusief cursusboek)
Aanmelden: 06-12498800 of mieke.verouden@gmail.com
Info: www.mindfulness-beweging.com

Er is plaats voor maximaal 8 personen (Ook is er een mogelijkheid voor individuele trainingen)

*“ Out beyond ideas of
wrongdoing and right-
doing there is a field.
I'll meet you there. ”*

Rumi

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799
www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu

Kruid



van de maand

Kruid van de maand (Brandnetel)

Een van de eerste planten die in het vroege voorjaar de kop op steekt is de brandnetel. Haar jonge topjes zitten boordevol vitaminen en mineralen en is een fantastische hulp voor ons lichaam bij de jaarlijkse grote schoonmaak. Ze reinigt en prikkelt alle organen en geeft zo vitaliteit en nieuwe levenskracht. Brandnetel was één van de eerste verse groenten die weer gegeten werd na de winter. Je kan ze in een stampot verwerken, je kan er soep van maken of een heerlijke pesto, je kookt ze als spinazie of bakt een lekkere brandnetelquiche. Vooral vrouwen die in de overgangsfase zitten hebben baat bij brandnetel, omdat ze een goede kalkaanvuller is. Dagelijks een kopje thee van verse brandneteltopjes nu is een weldaad voor het lichaam.

Recept van de maand (Brandnetelstampot)

Ingrediënten:

- aardappels
- brandnetels
- peper
- Sole*
- zonnebloempitten
- kokosolie
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- sambal

Schil de aardappels, snij in blokjes en kook ze gaar. Daarna afgieten, maar wel het kooknat bewaren. Kook de brandnetels in een bodempje water 2 tot 4 minuten, totdat de brandnetels donkergroen verkleurd zijn. Hak ze fijn.

Stamp de aardappels tot een puree, voeg naar behoefte wat kooknat, peper en sole toe. Schep als laatste de brandnetels er door.

Intussen bak je in wat kokosolie de ui bruin. Als ze bruin is voeg je de fijngehakte knoflook en zonnepitten toe. Laat nog even doorbakken. Voeg naar smaak sambal toe. Vermeng dit mengsel met de stampot. Serveer er eventueel apart grove mosterd bij en vindt je vlees onmisbaar, dan kan je er nog wat uitgebakken spekjes doorheen mengen. Smakelijk!

* Sole maak je door een fles te vullen met 1/3 deel Keltisch zeezout en 2/3 deel water. Even goed schudden en klaar voor gebruik.

warme groet,

Ingeborg Nienhuis

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799

www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu