

Vorrei (Ik zou graag willen...) Vorrei-brief nr. 22 – juli 2025

♥ Zomerenergie, tijd om te lummelen

In de zomer ziet het leven er zonniger uit. (Her)ken je dit gevoel? Alsof je meer aankunt in deze fase van het seizoen, positiever kan kijken naar jezelf en je omgeving. Ik houd van alle vier seizoenen, elk seizoen heeft voor mij zijn charme, geeft mij inspiratie. Voor mij maakt de zomer verschil in me vrijer voelen in geest en lichaam, even weg van wat allemaal sowieso moet. En... heerlijk lummelen in de zomervakantie, hou ik van! Even niet hoeven te letten op de tijd (sommigen die weten van mij dat ik de tijd volledig kan vergeten). Lekker doen wat in het moment in je opkomt. Zoals nu deze nieuwsbrief schrijven. Tijdens mediteren komen bij mij de creatiefste ideeën naar boven. Ik voel dan kalmte in me, ik voel vertrouwen om te gaan voor wat in het moment van stilte naar boven komt. En dat geeft positieve energie! Doen waar je blij van wordt.



Dus... af en toe lekker lummelen doet je lichaam en geest meer dan goed!

Durf af te dalen in jezelf, vertrouw op wat naar bovenkomt en laat je erdoor inspireren om keuzes te maken ♥

Vanuit bewegen afdalen in de stilte, vertrouwen in wat zich aandient in jouw binnenwereld: helder zien en voelen, ervaren, bezinnen. Met beide voeten op de grond, vanuit jouw bron van innerlijke kracht je laten inspireren door de verkregen inzichten. Met positieve energie vol vertrouwen gaan waar je voor staat. Volg je hartstem!

Wens jou een zomer vol inspiratie. Wees vooral lief voor jezelf! Gun jezelf ruimte om te lummelen ☺

♥ Vakantie Vorrei

Vorrei staat even stil in de periode van 28 juli t/m 17 augustus 2025.

Daarna is tijd en ruimte om je aan te melden voor trainingen-coaching (op maat) en workshops bij Vorrei - Van bewegen naar de stilte

Trainingen-coaching kan één op één met mij of in een kleine groep (max. 3 personen). Bij Vorrei kan je overdag terecht op de dinsdag, woensdag en vrijdag en alle doordeweekse avonden. In afstemming ook op de zaterdagochtend.

Liever op de eigen locatie voor een grotere groep? Sta ik voor open, vraag naar de mogelijkheden of neem een kijkje op mijn site.

♥ Workshop: thema ENERGIE moment voor jezelf, afdalen in vertrouwen

Zin om mee te doen met een buitenmeditatie in de tuin bij Ellen Lobeek van Beweegstudio Voorst?

Ellen en Jacqueline gaan voor de derde keer samen een meditatieworkshop verzorgen.

Dit keer met het thema ENERGIE. Een moment voor jezelf, ervaren waar de energie in jouw lichaam stroomt.

Wat laat jouw hart overstromen van energie, waar word jij blij van?

Daal met vertrouwen af in jezelf en besteed aandacht aan jouw bron van kracht, je energie punt onder in je buik. Dit punt, ook wel dantian genoemd, gaan we aandacht geven d.m.v. zachte bewegingsoefeningen (Qigong) en meditatie. Vanuit bewegen naar de stilte, met daarbij aandacht voor de ademhaling. Waar voel jij de energie stromen? Waar voel je dat blokkades in je lichaam 'opgelost' mogen worden?

Voel je het stromen als je dit leest?

Meld je dan uiterlijk woensdag 10 september aan via: info@vorrei.nl.

Datum: Zondag 14 september 2025

Tijdstip: 10.00 – 13.00 uur
inloop 09.45 uur, thee staat klaar.
lichte lunch ~12.15 uur

Locatie: Appenseweg 21, Voorst
Buitenlocatie, een groene oase.



Een afwisselend programma wat voor iedereen is te doen, ongeacht of je wel of geen ervaring hebt met Qigong en mediteren.

VOEL JE WELKOM!

Programma:

09.45 uur	inloop; thee staat klaar
10.00 uur	- Qigong & ademhalingsoefeningen. Loop meditatie en Vijf elementen serie (Aarde, Metaal, Water, Hout, Vuur) - Aarden op ritmische klanken via beweging (gronden) - Begeleide Meditatie thema Energie met liefdevolle aandacht voor jezelf waarin je vol vertrouwen mag afdalen in jouw binnenwereld. Op de achtergrond frequentiemuziek tijdens de begeleide meditatie om jouw reis naar binnen te ondersteunen.
12.15 uur	Moment om naar behoefte ervaringen te delen, vragen te stellen.
12.30 uur	Lichte lunch (soep & salade)
13.00 uur	Op weg naar huis met wat je hebt ervaren...

Wat neem jezelf mee:

- matje en (meditatie)kussen
 - kleedje / deken / handdoek
 - eventueel schrijfboekje en pen
 - flesje water
- Heb je geen materialen, laat het weten bij de aanmelding, wij zorgen dan dat dit voor jou klaar staat.

TIP:

Trek comfortabele kleding aan, wellicht in laagjes, afhankelijk van de temperatuur. We werken met energie, dus je lichaamstemperatuur kan wisselen, dit vraagt om goed voor jezelf te zorgen.

Persoonlijke investering inclusief thee en lichte lunch: € 40,- per persoon.

Betaling volgt na aanmelding. Dit kan voorafgaand via een betaalverzoek of contant bij aanvang van de workshop.

Deze info vind je ook op onderstaande link:

<https://www.vorrei.nl/Meditatie/bijeenkomst/thema-meditatie-thuiskomen-bij-jezelf>

Geplande Volle maan meditaties

♥ **Volle maan in Ram: dinsdag 7 oktober 2025** meditatie bij Vorrei

(kleine setting: 1 tot 3 personen)

Thema: Moed om jouw droom (hoe klein of hoe groot deze ook is) te verwezenlijken.

De volle maan in Ram brengt een energie van assertiviteit en initiatief. Dit is het moment om actie te ondernemen en je persoonlijke doelen na te streven. Diep in jezelf te duiken. Ram-energie moedigt je aan om moed te tonen en eventuele obstakels te overwinnen. De oude patronen die jou niet langer dienen, durven los te laten. Het is een geschikte tijd om onafhankelijkheid te omarmen en stappen te zetten richting zelfverwezenlijking.



Via meditatie (gronden, visualiseren (intentie) en omarmen van je innerlijke kracht) ga je ontdekken wat je mag loslaten en wat je mag omarmen verwelkomen in jouw leven. De moed op te brengen te luisteren naar je hartstem, jouw persoonlijke doel na te streven hoe klein of groot deze ook is. Dat gun ik je!

De balans opmaken van jouw leven...

De kracht van de maanenergie ondersteunt jou daarbij!

Datum: Dinsdagochtend 7 oktober 2025

Tijdstip: 07.45 uur inloop; start 08.15 – 09.15 uur Meditatie. Aansluitend Tarotkaarten volle maan - gelegenheid voor ervaringen delen met een kopje thee: ~10.00 uur met jouw visualisatie op weg naar huis.

Opgave: Uiterlijk vrijdag 3 oktober 2025 via info@vorrei.nl

♥ **Volle maan in Stier: woensdag 5 november 2025** meditatie bij Vorrei

(kleine setting: 1 tot 3 personen)

Thema: Dankbaarheid voor het leven om je veilig en geborgen te voelen.

De volle maan in Stier draait om stabiliteit, comfort en het waarderen van het fysieke en materiële. Reflecteren op wat je bezit en werkelijk nodig hebt om je veilig en geborgen te voelen. Tijdens jouw reflectie op jouw leven nodigt de Stier-energie je uit om je bewust te worden om te genieten van de kleine dingen in het leven en jezelf te omringen met rust en schoonheid. Gebruik de kracht van deze volle maanenergie om te aarden en dankbaarheid te tonen voor wat je al hebt.

Datum: Woensdagmiddag 5 november 2025

Tijdstip: 13.45 uur inloop; start 14.15 – 15.15 uur Meditatie. Aansluitend Tarotkaarten volle maan - gelegenheid voor ervaringen delen met een kopje thee: ~16.00 uur met jouw visualisatie op weg naar huis.

Opgave: Uiterlijk vrijdag 3 oktober 2025 via info@vorrei.nl

Persoonlijke Investering:

- Vorrei-deelnemer: € 25,00. (uit één gezin: € 20,00 p.p.)

- Nieuwe deelnemer: € 30,00

♥ **Trainingen-coaching en workshops - Van bewegen naar de stilte**

Wil je een workshop, training of coaching traject bij Vorrei volgen? Of op locatie op aanvraag?

Deel je wensen/vragen met me 🙏

<https://www.vorrei.nl/trainingen-coaching>

♥ **Klankbad – begeleide meditatie op Het Stormink**

Nieuw management op Het Stormink, schooljaar 2025/26 is nog niet bekend of en wanneer de zesde meditatie wordt verzorgd. In september volgt verdere informatie.



Wij, Bert, Marjanne en Jacqueline, gaan ervoor om jou weer te mogen onderdompelen in een warm klankbad met begeleide meditatie om in het moment te mogen afdelen in vertrouwen, een moment helemaal voor jezelf.

Houd de mail in de gaten en/of de socials van Het Stormink/Vorrei.

Informatie wordt vermeld op:

<https://www.vorrei.nl/thema-meditatie-op-het-stormink>

Wens jou een zomer vol inspiratie, geniet in het moment.



“Binnenin je zit het licht van een duizend zonnen.”

Robert Adams

Ook als het buiten regent, weet dat je van binnen schittert 🙏

Lieve groet,

Jacqueline Casagrande



Voel je vrij om deze info door te sturen aan geïnteresseerden.
@ Wens je deze mail niet meer te ontvangen? Stuur een bericht naar info@vorrei.nl.