

♥ Van de winter naar het voorjaar – bevrijding in jezelf ♥



Mindfulness

Meditatie

Trainingen

Workshops

T: 06 - 10 11 89 83

@: info@vorrei.nl

w: www.vorrei.nl



Liefdevol ♥
Gezond 🍀 2026

Trainingen-Coaching
Van Bewegen naar de Stilte

Mag het nog? ... van mij mag je het hele jaar door elkaar liefde & gezondheid wensen. Dus bij deze trouwe Vorrei-deelnemer: Wens jou liefdevolle kracht om gezond te blijven. Zorg goed voor jezelf in 2026!

Oktober was de vorige nieuwsbrief, ik hoop van harte dat je de tijd hebt genomen om jezelf aandacht te geven en van buiten naar binnen bent gekeerd om te voelen wat je wenst. Voelen, voelen, voelen van je lichaam. Als ik zelf niet goed genoeg luister naar mijn lichaam, terwijl ik weet wat de consequenties zijn: 'vast' komen te zitten, letterlijk en figuurlijk creëer ik mijn eigen blokkades, waardoor ik niet meer 'vrij' kan bewegen.

Je bevrijden van die blokkades door te

zijn met wat zich aandient in het leven. Ook als het anders gaat dan je had verwacht of gedacht, kan je dan zijn met wat er is? Kan je accepteren wat je voelt in je lichaam, wat zich in het moment aandient?

Je bevrijden van negatieve energie, blokkades in je lichaam, gaat niet vanzelf, dat is continu werken aan jezelf. Dat betekent in beweging komen, ontladen, je ontdoen van negatieve energie die jou niet meer dient en opladen met 'nieuwe' energie. Wil jij bevrijding voelen in jezelf, je ontdoen van dat wat jou niet meer dient? Voel je vrij om deel te nemen aan één van de workshops/trainingen of een coaching traject om je op te laden via beweging, ademhalingstechnieken, meditatie. Een combinatie van Bewegen naar de Stilte.

Door te stoppen met doorgaan, voelen via jouw lichaam wat de stilte in jou je wil vertellen...

Wees lief voor jezelf! Gun jezelf ruimte om te ontladen en op te laden. Volg je wijze hart ♥

♥ Workshop: thema: Bevrijding door ontladen



Wanneer: zondagavond 22 maart 2026

Waar: Het Stormink, Storminkstraat 1, Deventer

Thema:
Reis Bevrijding door ontladen

Wij (Bert, Marjanne en Jacqueline) gaan ervoor om jou weer te mogen onderdompelen in een ritmisch warm klankbad met begeleide meditatie om in verbinding te komen met jezelf. Ontladen van energie die jou niet meer dient en opladen met nieuwe energie, een adempauze met ruimte om te mogen voelen wat het lichaam jou wil vertellen.

Laat je verrassen! Kom in beweging!

Meer informatie:

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

Volle maan meditaties

Meditatie bij Vorrei (kleine setting: 1 tot maximaal 3 personen) ▼

♥ **3 maart 2026 – volle maan in Maagd (12:37 uur)**
(2° engelenpoort opent zich– 1 februari was de eerste engelenpoort).

Thema: Voelbaar van liefdevolle energie van de Engelen die jou helpen met kiezen van de juiste richting, Helpende energie die jou steunt om de juiste keuzes te maken in jouw leven.

Ontdekken wat zich aandient als je de vraag stelt aan het universum: “wat wil ik nu echt in mijn leven ervaren?”.

Maagd gaat over ordenen, helderheid en praktische stappen. Focuspunten: opruimen, structureren, keuzes vereenvoudigen.

Datum: dinsdag 3 maart 2026

Tijdstip: 13.15 uur inloop; start 13.30–14.30 uur Meditatie. Aansluitend Tarotkaarten volle maan - gelegenheid voor ervaringen delen met een kopje thee: ~14.45 uur met jouw visualisatie op weg naar huis.

Opgave: Uiterlijk woensdag 25 februari 2026 via info@vorrei.nl



♥ **2 april 2026 – volle maan in Weegschaal (04:11 uur) (3° engelenpoort)**

Thema: Weegschaal laat zien waar balans ontbreekt: in relaties, werkdruk of dagelijkse routine. Deze Volle Maan helpt je eerlijk kijken naar wat gelijkwaardig voelt en wat niet meer werkt.

Datum: Vrijdagavond 2 april 2026

Tijdstip: 19.15 uur inloop; start 19.30 – 20.30 uur Meditatie. Aansluitend Tarotkaarten volle maan - gelegenheid voor ervaringen delen met een kopje thee: ~20.45 uur met jouw inzichten op weg naar huis.

Opgave: Uiterlijk maandag 30 maart 2026 via info@vorrei.nl

Persoonlijke Investing voor de volle maan workshops bij Vorrei:

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

- Nieuwe deelnemer: € 30,00

♥ Trainingen-Coaching / Workshops– thema meditaties: op aanvraag

Dit kan individueel of in kleine groep (maximaal 3 personen).

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

Heb je vragen/wensen? Deel ze met me 🙏

♥ TIPS 🙏

♥ 🌐 Zelf ga ik 2 dagen (27 en 28 februari) op ontdekking wat ‘Shumann Resonantie’, energetisch in verbinding komen met de hartslag trilling van de aarde. Dat intrigeert mij zo, dat ik meer wil voelen hierover.

Geïnteresseerd? Info vind je op:

<https://inspiradiance.nl/activiteit/cursus-schumann-resonantie-4/>

♥ 🎵 Avondje er tussenuit om te luisteren naar de universele taal die ons verbindt: compassie?

Ga dan naar het zitconcert in de Bergkerk, mooie stemmen, mooie muziek die je hart doet smelten.

Laat je meevoeren door betoverende melodieën uit alle windstreken, verweven met prachtige samenzang.

Muziek die raakt, verbindt en herinnert dat ons hart overal ter wereld hetzelfde klopt.

Ontdek de magie van de Symphony of Compassion — een muzikale reis naar het hart.

Dit is een zitconcert

<https://bergkerkdeventer.nl/evenement/symphony-of-compassion-henk-van-glabbeek-yvonne-vruggink-3/>

♥ VIER vandaag VIER morgen VIER elke dag

♥ FANTASTISCHE prachtige SUPER leuke JIJ

♥ Dat is toch elke dag een feestje W♥♥RD?

♥ Voel je bevrijdt...

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.