

♥ Adempauze kort of lang, liefdevolle aandacht voor jezelf ♥

Pure luxe, vrije tijd. Doen waar je hart zin in heeft, warm voor loopt, zonder het gevoel te hebben te moeten. Ik ben volop aan het genieten van mijn onbetaald verlov, aan het lummelen, rusten, lezen, lekker eten, wandelen, retraites, vakantie, socializen, mezelf in het licht zetten. Blij dat ik dit kan, want ik begrijp heel goed dat niet iedereen een keuze heeft om zo lang ertussenuit te gaan. Waar je wel een keuze in hebt: kiezen voor jouw welzijn, jouw gezondheid, om regelmatig jezelf een adempauze te gunnen.

Paar keer per dag bewust kiezen om aandacht te besteden aan je ademhaling. Vanuit rust komt kracht.



De basis van mindfulness is leven in het NU en als iets jou daarbij helpt is het aandacht geven aan de ademhaling. Eenvoudig zou je denken, want jouw ademhaling is altijd bij je. Opmerken dat je jezelf 'voorbij' loopt door te luisteren naar je lichaam. In dat moment bewust kiezen om stil te staan en een minuut de adembeweging in je lichaam van de in- en uitademing te volgen. Opmerken waar jouw ademhaling het best voelbaar is in je lichaam. De ademhaling voelen vertelt je hoe je in het moment 'staat', **rust vs stress** (we weten allemaal dat stress voor je lichaam zó niet goed is). Bewust voelen van het verschil in de wijze waarop je ademhaalt en vanuit rust een keuze maakt hoe je verder gaat in het moment. Wat voel ik en heb ik nodig in dit moment?

Velen van jullie hebben een training bij Vorrei gevolgd, hoe bewust ben je nog bezig met wat je tot je hebt genomen tijdens de workshop/training? Heb je het je eigen gemaakt en pas je het toe in je dagelijkse leven? Of heeft je lichaam een herinnering nodig?

Vorrei biedt thematische opfrustrainingen. Ook 'Trainingen op Maat' (ToM) waar we samen afstemmen op jouw behoefte van dit moment. Neem gerust contact op met mij als je iets wilt...

Ontvang wat een training bij Vorrei vanuit 'Bewegen naar de Stilte' jou mag brengen. Van doen naar ZIJN ♥ Hoe dan ook, wees lief voor jezelf! Gun jezelf ruimte om te ademen, neem een pauze als je lichaam lichte signalen aangeeft dat het tijd is om te stoppen met doorgaan, Wacht niet totdat jouw lichaam gaat schreeuwen.

Wie weet gaan we elkaar zien ♥

♥ ♥ Workshop: thema HARTVERWARMEND
(30 augustus 2026 ♥ 9.45-13.00 uur)

Liefdevol moment voor jezelf vanuit connectie met de natuur, aardekracht.

De vierde keer dat Ellen Lobeek van Beweegstudio Voorst en Jacqueline Casagrande van Vorrei de thematische buitenmeditatie samen verzorgen. Ben je toe aan een adempauze, doe je mee?

Een moment voor jezelf waar jouw hart warm van wordt, jouw lichaam je dankbaar voor gaat zijn. De lichaamsenergie mag stromen in de buitenlucht, in de natuur. Direct in contact met de aarde onder ons. Een meditatie waarbij we een visualisatiereis gaan maken naar het hart van de aarde in het prachtige voedselbos bij Beweegstudio Voorst.



Mindfulness
Meditatie
Trainingen
Workshops
T: 06 - 10 11 89 83
@: info@vorrei.nl
w: www.vorrei.nl

Laat je meevoeren met de klanken van de visualisatiemeditatie en de zachte bewegingen van Qigong-oefeningen.

Daal in vertrouwen af in jezelf, activeer jouw chakra's en laat je dragen door de energie van de aarde.

Jouw bron van kracht, dantian genoemd, krijgt aandacht d.m.v. zachte bewegingsoefeningen (Qigong) en meditatie. Vanuit Bewegen naar de Stilte, met daarbij aandacht voor de ademhaling. Tijdens de visualisatiemeditatie maak je verbinding met jouw hartchakra, de energie van de aarde en het universum. Energie waarop het hart oplicht en mee resoneert.

Gaat jouw hart hier sneller van kloppen als je dit leest?

Meld je dan aan, dit kan tot woensdag 26 augustus via: info@vorrei.nl.

Aanvullende Informatie en aanmelden:

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

♥♥♥ Mindful wandelen, vroeg in de ochtend in de natuur rondom Deventer

Vanaf september ga ik, om te beginnen maandelijks, vroege ochtendwandelingen in het aanbod van Vorrei opnemen. Samen de natuur in: mindfulness toepassen tijdens het wandelen. Stapje voor stapje ervaren hoe het is om van doen naar ZIJN, thuiskomen in jouw lichaam. Laat je ondersteunen door de kracht van de natuur. Thuiskomen bij jezelf begint klein.

- Even stilstaan bij hoe je je voelt, zonder oordeel
- Een hand op je buik, een paar diepe ademhalingen
- Merken waar je vasthoudt, en daar zachter naar kijken

Locatie: wisselende locaties in de natuur in en rondom Deventer.

Eerste datum gepland: vrijdagochtend (voor nu) 18 september.

Tijdstip: 07.00 uur-verzamelen bij startpunt / mindful (oefeningen tijdens) wandelen ~08.00 uur terug bij startpunt.

Persoonlijke investering € 5,- per keer.

Heb je interesse? Meld je alvast aan om de 18^e september mee te wandelen.

Uiterlijk aanmelden tot 3 dagen van tevoren via: info@vorrei.nl.



♥♥♥♥ Workshop: Volle maan meditatie

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



Tijdstip voor de volle maan meditatie bij Vorrei:

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 innerlijke ervaring op weg naar huis.

Opgave: uiterlijk tot 3 dagen voorafgaand aan de datum van de volle maan meditatie.

Persoonlijke Investering voor de volle maan thema meditatie bij Vorrei:

- Vorrei-deelnemer: € 15,00. (uit één gezin: € 10,00 p.p.)

- Nieuwe deelnemer: € 20,00

Data:

📅 **vrijdag 28 augustus 2026 – volle maan in Vissen**

Thema: Wat weet mijn gevoel al lang, maar heeft mijn hoofd nog niet willen accepteren?

📅 **zaterdag 26 september 2026 – volle maan in Ram**

Thema: Waar wacht ik op en wat zou er veranderen als ik gewoon begon?

🌙 **maandag 26 oktober 2026 – volle maan in Stier**

Thema: Wat in mijn leven geeft me oprecht rust en voldoening – los van wat ik 'zou moeten' doen?

🌙 **dinsdag 24 november 2026 – volle supermaan in Tweelingen**

Een supermaan staat dicht bij de aarde dan normaal, waardoor hij groter en helderder lijkt aan de hemel.

Thema: Wat wil ik echt zeggen of delen en wat zeg ik alleen maar omdat ik denk dat het verwacht wordt?

🌙 **Volle maan in december is op kerstavond, dan ben ik in samenzijn met mijn familie** 🌟🌟🌟

Bezinningsvraag: Wat heeft 2026 me gebracht, waar ben ik dankbaar voor? Hoe wens ik te starten in 2027?

♥♥♥♥♥ **Trainingen-Coaching / Workshops– thema meditaties**

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

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

Heb je vragen/wensen? Contact me om samen af te stemmen 🙏

♥♥♥♥♥ **Workshop: thema: Bevrijding door ontladen (afgelopen maart 2026) - terugblik**

De Themaworkshop afgelopen maart 'bevrijding door ontladen' op Het Stormink was magisch. Ontladen van energie die jou niet meer dient en opladen met nieuwe energie, een adempauze met ruimte om te mogen voelen wat het lichaam jouw wil vertellen.

Hoe de toekomst eruit ziet om deze workshops te blijven aanbieden, is voor nu afwachten. Gezien onze eigen agenda's, de verhuizingen van teams en locaties binnen Etty Hillesum Lyceum.

Houd de socials van Etty of Vorrei in de gaten! Of info via de mail.



Marjanne, Bert, Jacqueline

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

♥♥♥♥♥ TIPS speciaal voor jou als je hart ervoor openstaat

🌙 Mindful tekenen – uit je hoofd in je lichaam op een creatieve manier ➡

Ik volg Huibrecht Lagerwerf op youtube. Korte tekenmomenten die je in het hier en nu brengen, zo fijn. Ervaar het zelf of het bij je past.

<https://www.youtube.com/shorts/3q6gGFWOsbg>

Meer inspiratie: https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=mindful+tekenen

🌙 Qigong door Max Tack in de tuin bij Beweegstudio Voorst, Appenseweg 21 in Voorst.

4 lessen op de woensdagochtend van 10.30 – 11.30 uur / prijs voor de vier lessen: € 60,-

Data: 24 juni, 1 juli, 8 juli, 15 juli 2026 / aanmelden/info: max@mactack.nl – 06-21298781

Wil je meer weten over Max Tack als mens? Kijk dan op zijn site (binnenkort ge-updatet): www.mactack.nl



🌙 1 minuut voor wereldvrede.

Doe je mee? Samen in de wereld

Licht en Liefde sturen.

<https://www.lichtwerkersnederland.nl/1-minuut-voor-wereldvrede-2026/>



Hartverwarmende 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.