Nieuwe maan 5 mei 2019

Uit je comfortzone geschud worden

Isabelle Lambrecht   www.zichtbaar.be

INHOUD NIEUWSBRIEF

- Groepshealing op afstand
- Rekening houden met de maanfases
- Minder doen en meer keuzes maken.
- Nieuwe maan in stier: uit je comfortzone geschud
- Geluk is onwiskundig: foute uitspraak)
- Emoties en bindweefsel

Aanbod

- Groepshealing op afstand met de maan
- Transformatie tekening
- traject delete angstprogrammatie
- massage ideaal om energetisch te detoxen

Coin aanbod

Automatische trading (belegging) in bitcoin die elke dag % oplevert.

Krachtige Groepshealing op afstand

Bij volle en nieuwe maan komen krachtige, BELANGRIJKE frequenties vrij.

Deze frequenties kunnen vaak niet opgenomen worden omdat je zelf nog in chaos en disharmonie verkeert. Via de draagkracht van de groep worden deze krachten vastgehouden zodat elk groepslid er op zijn tempo kan uit putten. Met de groepshealing en het verslag achteraf, krijg je de kans om je groei te versnellen. De groepshealing op afstand is zeer ondersteunend zowel emotioneel als fysiek. Je hoeft dus niet aanwezig te zijn ! Ontdek hier hoe krachtig de werking van deze groepshealingen zijn.

♥ ***Hallo Isabelle, Ik was heel snel van mn rugpijn af merkte ik na de groepshealing.***

♥ **Hoi Isabelle, Wat een mooie Groepshealing weer. Ben blij en iedere keer weer verrast met je verslag. Bedankt hiervoor.**

♥ **Isa, ik ben zoblij met de steun van de healingen…het opent je ogen en brengt je helderheid….wat een geschenk**

♥ **Dank je wel voor het verslag, Dit geeft weer hoe ik steeds de fout in ging. Ik meld me weer graag aan voor de healing want het voelde als of er gewicht van me schouders af viel**

Kost 15€ en verslag binnen de 14d.

INSCHRIJVEN kan tot 5 mei om 23.30u,
Stuur een email of reply deze mail: isabelle@isahealing.eu

Rekening stepisa bvba BE96 9795 9298 0405 BICcode ARSPBE22 met **vermelding van uw naam & datum**

Abonnement: 120€ = 8 + 2 gratis,

ADVERTEREN VIA DEZE NIEUWSBRIEF

Geef jouw bedrijf een boost en laat anderen kennis met je maken. Wens je hier te adverteren of je workshop te plaatsen kan je meer dan 6000 mensen bereiken.
70€ excl btw

TRANSFORMATION CARDS
www.transformation-cards.com

Benieuwd naar de influisteringen van je ziel?

Je kan een zieletekening laten maken die je de rode draad zal geven voor wat je ziel nu wil uitwerken

Sta je voor een nieuwe uitdaging dan toont de zieletekening je de essentie van deze uitdaging.

Verjaar je, dan toont de tekening wat je ziel binnen jouw persoonlijk pad dit jaar zal uitwerken.

Benieuwd? Laat het je ziel je tonen en vraag nu je zieletekening aan

transfocards@gmail.com

Vanaf nieuwe maan tot volle maan, zitten we in de groeiende (wassende) of opgaande maanfase.

Elke Maanfase heeft invloed op al het leven van de aarde

1. Nieuwe maan: een zeer krachtig moment, nu kunnen we plannen maken en nieuwe dingen beginnen.
2. Wassende maan: een periode van opnemen, groeien en krachten opbouwen.
3. Volle maan: op het hoogtepunt te zijn, vol van kracht en energie.
4. Afnemende maan: periode van activiteiten afmaken, loslaten, opruimen en tot rust komen.

Tijdens deze fase van nieuwe maan naar volle maan, voel je je lichter (zwevend, hemels)

Fase 1: Donkere en nieuwe maan
In deze fase is de maan onzichtbaar voor ons. Het is de periode tussen afnemende en wassende maan, Deze fas duurt een 4 tal dagen, twee dagen vóór de nieuwe maan en 2 dagen erna. De kracht van de maan is dan het minst sterk, een soort van adempauze tussen in- en uitademen. Gebruik deze fase om te reflecteren, mijmeren, bezinnen en tot contact met jezelf te komen.
Ongeschikt om: voor operaties, veel van jezelf te vragen of grote actie te ondernemen.Wel om plannen te maken, bewuste voornemens te vestigen, wensen uit te spreken, te vasten of een sapdag te doen (omdat het ontgiftende vermogen van het lichaam nu het grootst is) en zieke bomen te snoeien.
Vermijd: alcohol, nicotine en cafeïne

Tuin: De zwaartekracht van de maan trekt aan water en vormt hét moment om bovengronds bloeiende zaden of planten te zaaien en eenjarige gewassen die zaad geven op hun vruchten, zoals kool, sla, spinazie en granen.

Fase 2: Wassende of groeiende maan
In deze periode groeit de maan weer naar volheid, dit van drie dagen na nieuwe maan tot drie dagen vóór volle maan. Gebruik deze tijd om je met nieuwe maan uitgezette intenties/keuzes, te onderzoeken, tot ontwikkeling te brengen en om geboden kansen te grijpen. Balans vinden in het opnemen, opladen, vernieuwen, uitrusten, dingen naar je toe trekken = manifesteren. De aarde ademt nu als het ware in.

Ideaal nu om: actie te ondernemen, samen te wonen/ trouwen/ te concretiseren, te sporten, aan te komen, dieper slapen, te werken aan relaties, werk, studie en gezondheid: alles wat het fysieke lichaam opbouwt en versterkt, werkt nu dubbel zo goed.

Ongeschikt om: wonden te genezen, vlekken te verwijderen, af te vallen, te ontgiften en te vasten.
.
Tuin: De aarde ademt uit als de trekkracht van de zwaartekracht van de maan afneemt, maar het schijnsel nog sterk is. De energie neemt toe en is goed voor bladgroei en om iets nieuws te beginnen. Het is een goed moment om te stekken, enten en verplanten en zaden te zaaien van eenjarigen met zaden in de vrucht, zoals bonen, tomaten en pompoenen. Je kunt ook bloeiende planten, struiken en bomen planten. Maai je gazon om de groei te stimuleren.

- Sterrenbeelden: Tijdens de maancyclus staat de maan circa twee dagen in elk teken van de dierenriem. Deze tekens worden daarnaast ingedeeld op de elementen aarde, lucht, vuur en water, die bevorderlijk 'werken' voor de plant. Zo sturen watertekens energie naar bladgroei en bladplanten zoals sla en spinazie.

De dagen dat de maan in de tekens van de dierenriem staat hebben een toepasselijke naam:

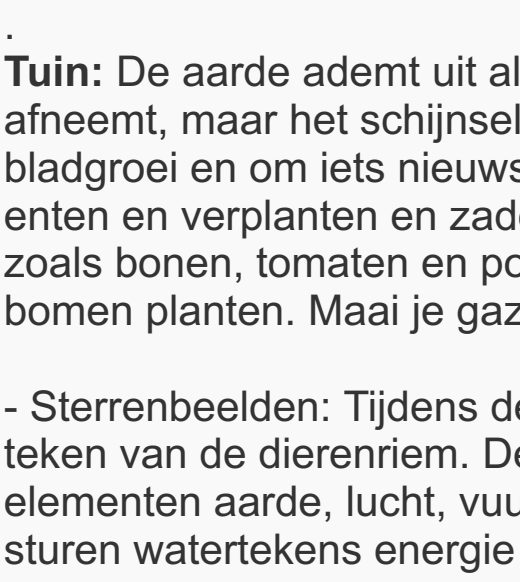
- Fruitdagen - vuurtekens (Ram, Leeuw, Boogschutter) Plant fruit op deze dagen, zoals aardbeien, bosbessen, pruimen, appels en zaai vruchtdragende groenten als bonen, tomaten en pompoenen evenals gewassen die geteeld worden om hun eetbare zaden, zoals zonnebloemen en granen.

- Bloemdagen - luchttekens (Tweeling, Weegschaal, Waterman) Zaai mooie, geurige, decoratieve bloeiende planten en eetbare bloemen, zoals de waterkers.

- Worteldagen - aardetekens (Stier, Maagd, Steenbok) Zaai eetbare wortelen omdat de planten nu sterke wortels aanmaken die goed verankeren.

- Bladdagen - watertekens (Kreeft, Schorpioen, Vissen) Bladgroenten als sla, spinazie,
spinazie en kool en vruchten met een hoog watergehalte, zoals de komkommer, gedijen als ze worden gezaaid op bladdagen.

Hier zie je heel mooi in welk teken de maan staat. De maan staat telkens 2 dagen in een teken.



Minder doen en meer keuzes maken.

Als je me al een tijdje leest, dan merk dat je bepaalde dingen vaak terugkeren. Dat komt omdat het zo belangrijk is dat je dit stuk begrijpt. Ik merk tijdens mijn coachingen dat mensen het wel lezen maar het niet integreren of doorgronden. Als ik het dan duidt binnen de context van hun probleem valt vaak de mond open.

Het leven is heel eenvoudig en er zijn een paar belangrijke basis lijnen. Als je die oppikt en gebruikt kan je het jezelf veel gemakkelijker maken.

Eén van die belangrijke te onthouden pijlers is

De enige constante is de constante verandering

Herkauw deze totdat je tot zijn essentie doordringt. Verandering = beweging. Leven is een werkwoord en verwijst naar beweging/verandering/experimenteren en ervaren.

Deze pijler is in elke mens van nature ingebakken. Echter zolang je onbewust leeft ervaar je deze als een drift/dwang en wordt het: *"Ik moet iets doen, ik moet iets te doen hebben of ik word gek (van verveling)*

In onze huidige "beschaafde" tijd, kunnen mensen niet meer ontspannen, ze moeten steeds bezig zijn. Dit omdat de hete adem van gebrek en verlies ze steeds in de nek hijgt.

Hoe kan jij beweging als een gezonde factor in je leven brengen.

Is iets doen dan zo fout? Nee helemaal niet, want de beweging is juist de basis van het leven. Beweging is groei, is evolutie. De vraag is met welke intentie je in beweging komt.

Ben jij je bewust van je intenties als je iets doet? Zijn ze onbewust en daarmee dwangmatig of zijn ze bewust en daarmee heel gericht?

In het leven draait het rond keuzes maken en minder om het doen. Je bent op aarde om jezelf tot manifestatie of uiting te brengen en dat kan je enkel doen door de juiste keuzes te maken. Met andere woorden, door dingen te doen die je op het lijf geschreven zijn. Dat wat je op het lijf geschreven is, geeft je energie, vreugde, gaat vanzelf en je bent zelf blij met wat je aan de buitenwereld kan geven (toevoegen).

Door gerichte keuzes te maken, zal je minder doen en zullen er meer momenten komen van ontspanning. Ontspanning maakt contact mogelijk waardoor je meer inspiratie zal krijgen, creatiever en gelukkiger worden.

Neem jij regelmatig de tijd om tot stilstand te komen om bewust contact met jezelf te maken om van daaruit een bewuste keus te maken?

Kijk, aangezien beweging inherent (= onlosmakelijk onderdeel) is aan het leven, is het voor ons als mens gemakkelijk om in beweging/ bezig te zijn. Maar een kieken zonder kop is ook iets dat in beweging is, en het loopt zomaar wat rond tot het ter aarde neerstort. Wel zo kan je de beschaafde wereld momenteel zien. Als kiekens zonder kop (symboliek voor het onbewuste handelen), die maar wat rondlopen om als niks lukt, op te geven en zich voor het meeste af te sluiten en ter aarde neerstorten (het symbolisch niet meer willen voelen en zich open te stellen voor het leven).

De oplossing is om minder te doen maar des te meer bewuste keuzes te maken. Beter met 2/3 dingen waar je 100% achterstaat, bezig te zijn en deze zich te laten ontvouwen als een bloem; dan met 10 dingen bezig te zijn om de controle te proberen te behouden over je leven.

Het is voor heel veel mensen angstaanjagend om bewuste keuzes te maken. Ik hoor maar al te vaak:" *Maar isabelle, ik weet niet wat ik wil, ik weet niet hoe of wat te kiezen?*"

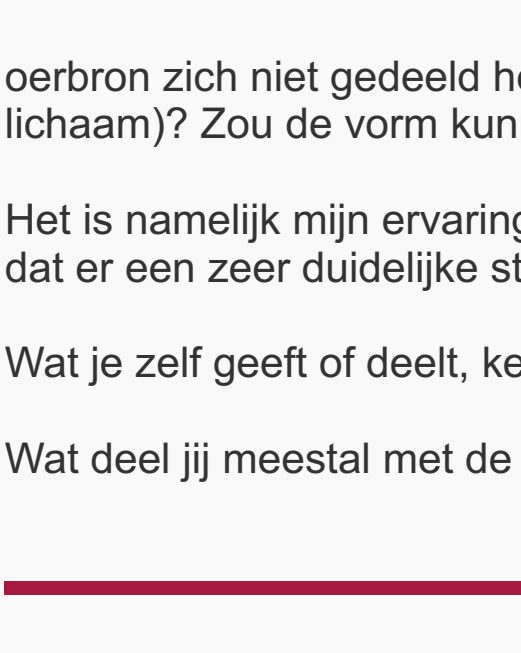
Als we iets als kind verboden werden was het onze eigen keuzes maken. Wel om eigen keuzes te kunnen maken dien je jezelf maar 1 vraag te stellen: "*Wil je je goed voelen in je eigen vel of wil je je veilig voelen / controle houden / gelijk hebben.*

Denk hier heel bewust en regelmatig over na, het zal ruimte scheppen voor jezelf en je zal andere keuzes beginnen maken. Dingen zullen vanzelf in beweging komen dan op het juiste moment.

Zelfbevrijding 8-weken traject: Angst programmatie deleten

Voor die mensen die ook uit de wurggreep en de spookbeelden van de angst, willen stappen heb ik de 8 weekse begeleiding.
Om de 3d is er email contact waarbij ik je begeleid om je angsten los te laten.

Kost 550€, De feedback van mensen is dat ze sneller rustiger worden, dingen beter begrijpen, hun energie hoger kunnen houden, houvast vinden, meer ruimte en een vrijheid ervaren.


GELUK IS ERG ONWISKUNDIG
JE MOET HET DELEN OM HET TE VERMENIGVULDIGEN
Loesje

Geluk is onwiskundig, want je moet het delen om te vermenigvuldigen.

Grappig toch hoe men de dingen mooi en interessant kan laten klinken.

Het je er al eens bij stilgestaan wat vermeningvuldigen inhoud?

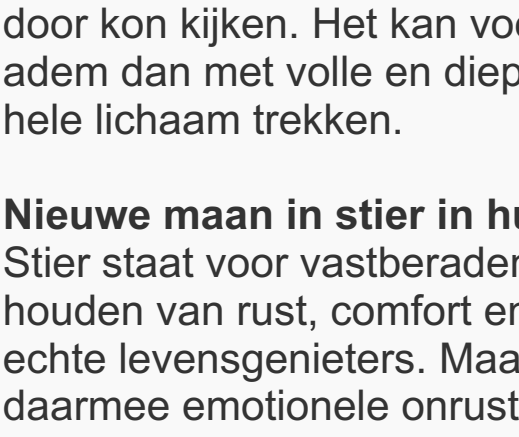
Voor mij is vermenigvuldigen juist (uit)delen, want iets uit 1 stuk kan je maar vermenigvuldigen als je het eerst deelt.

Zou jij een kind kunnen maken zonder het deel van de papa en de mama? Zou de mens bestaan mocht de oerbron zich niet gedeeld hebben en verbonden met het deel materie (fysiek lichaam)? Zou de vorm kunnen bestaan zonder je inspiratie en energie?

Het is namelijk mijn ervaring dat het leven pure wiskunde is of met andere woorden dat er een zeer duidelijke structuur is.

Wat je zelf geeft of deelt, keert versterkt naar je terug.

Wat deel jij meestal met de buitenwereld?



NIeuwe maan 5 mei 2019 in stier

Dit is een schitterende energie die een grote belofte inhoud voor geluk, gezondheid, promotie en succes. Een fantastische periode die je zal helpen om de vele ballast van de laatste maanden helemaal "weg te wassen". Het is een periode waarin jij je als nieuw en herboren zal voelen. De laatste maanden waren behoorlijk zwaar omdat ze zeer diepgaand en karmisch werkten. Je zal merken dat je misschien voor het eerst in je leven, echt zal denken: " oef ik heb een echte omslag gemaakt". Het zal voelen alsof je ruiten vers gepoetst zijn, nadat ze jaren zo vuil waren dat je er niet meer door kon kijken. Het kan voelen alsof je wereld eindelijk open gaat. Als je dit voelt, adem dan met volle en diepe teugen in en voel deze reine en pure kracht door je hele lichaam trekken.

Nieuwe maan in stier in huis 4
Stier staat voor vastberadenheid (soms koppigheid), betrouwbaarheid, zekerheid, houden van rust, comfort en schoonheid, vertrouwen en wilskracht. Stieren zijn dus echte levensgenieters. Maar een nieuwe maan vraagt om vernieuwing en brengt daarmee emotionele onrust en twijfel. Een stier houdt niet echt van vernieuwing dus kunnen twijfels en zorgen omtrent geld en je stabiliteit wel oppoppen. Onderschat de stier niet want ondanks zijn geduldige aard zijn zijn uitbarstingen berucht als ie zijn geduld verliest.
Het 4de huis is je thuis, dat wat je denkt nodig te hebben of wat je van het leven verwacht inzake geborgenheid, thuishaven en huiselijke sfeer, gezinsleven. Richt je thuis zo in dat je je er echt helemaal thuis kan voelen. Is je thuis niet ok, dan is het nu tijd om voor jezelf keuzes te maken die een echte thuis kunnen realiseren.

Goed moment om te investeren zowel zakelijk als in jezelf (jezelf eens in de bloemetjes zetten of in de watten leggen)

In deze energie gaat het in essentie om vertrouwen in jezelf en op het leven. Dus belangrijk nu is om verandering te leren accepteren als basis onderdeel van het leven. Ook al begrijp je niet alles, toch weet en vertrouw je erop dat wat is of gebeurt altijd volmaakt en het enige juiste is. De stier gaat voor wat ie wil, doch voordat ie helemaal op toerental is neemt ie zijn tijd. De nuchtere stier staat namelijk met 2 benen op de grond en je zal hem niet haasten. Maar eenmaal in gang, dan blijft ie lekker goed en lang aan de gang. In de stierenergie wordt alles heel éénvoudig gehouden, enkel dat wat jij mooi en waardevol vind laat je toe in je leven. De rest doet er niet toe. In deze stier energie kan jij je weerstand en worsteling stoppen en je overgeven aan de realiteit, om vanuit deze als startpunt, nieuwe plannen te maken en bij te sturen. De kosmische energie werkt via jou als kanaal en jij mag door je gevoel te geven deze praktisch tot manifestatie (= uiting) brengen. Dus geniet van het plannen maken en orde op zaken stellen. Ga er maar met de grove voorjaarsborstel doorheen.

Belangrijke thema"s bij maan in stier: vertrouwen, vinden van het respect in jezelf in plaats van het te laten afhangen van je materiële rijkdom. Gebruik zang, creativiteit en ga de natuur in zodat de stierenergie zijn werk kan doen.

Fysiek werkt deze energie in op Nek/hals, onderkaak, keel, amandelen, stembanden, schildklier, Adam's appel, neus en kleine hersenen. Hierdoor ben je in de stier energie vatbaar voor kouvatten.
Met stier kan je ook meer vocht ophouden.

Nieuwe maan driehoek retrograde saturnus
Om de belofte van succes die deze maan in zich draagt op je leven te laten aansluiten is het wel belangrijk om je kijken waarom jij nog worstelt met zelfrespect. Waarom jij je niet voor vol aanzien voelt door de wereld. De retrograde saturnus laat je contact maken met hoe jij jezelf letterlijk klein en onder de duim houdt.
Met nieuwe maan bezit je en energie en inspiratie om de nodige veranderingen door te voeren. Ga voor een frisse start en maak gerust een bocht van 180° in je denken.
Wat heb jij nodig om jezelf te kunnen respecteren? Het trouw zijn aan jezelf, doe dit door goed met jezelf af te toetsen vanuit welke beweegredenen jij handelt. Breng wat meer balans door spontaan en flexibel te zijn, jezelf de vrijheid te gunnen om je vleugels uit te slaan, zonder de rem om te proberen juist of goed te doen. Als je in het contact staat met jezelf, leeft vanuit je bron handel je vanzelf puur en authentiek. En dat is belangrijk.

Maan sextiel neptunus
Maakt je gevoeliger en creatiever. Het zorgt dat je intenser kan genieten als je openstelt maar het zorgt er ook voor dat je extra gevoelig bent voor de stemming van anderen.

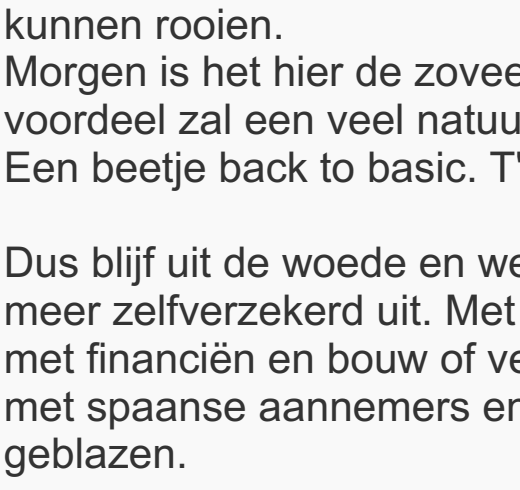
Venus vierkant Saturnus en Pluto
Venus, is de heer van stier en de planeet van de liefde en harmonie staat in conflict met Saturnus (je grenzen stellen) en Pluto (de stem van je ziel). Dit kan resulteren in een confrontatie met heel oude stukken. Met andere woorden, losse eindjes komen nu weer aan bod zodat je het voorgoed kan uitklaren. Sterke vormen van jaloezie en wraak dienen nu geheald te worden. Blijf rustig. Pluto kan de dingen heel sterk en fel maken. Verwacht je psychologische oorlogsvoering, wraak maar weet dat het gewoon een oude etterbuil is die nu openbarst zodat je oude resten nu kan opruimen en healen. Blijf uit de weerstand en vertrouw dat het een goed doel dient namelijk je groei. Sedert 16u hebben ze hier mijn elektriciteit afgesneden omdat de dame van het immokantoor aan wie ik mijn huis kocht het niet leuk vond toen ik haar confronteerde met haar eigen fakeheid. Maar geen probleem hoor ik ben iets gaan halen om in de sigarettenaansteker te steken zodat ik nu stroom aftap van mijn autobatterij om de nieuwsbrief te kunnen afwerken. En van mijn gsm tap ik internet af (hotspot)
Mijn grootste weerstand om naar spanje te verhuizen was het feit dat ik door de taalbarrière dacht hier mijn plan niet te kunnen trekken. En nu merk ik dat er toch wel een onderstroom was van :"maak je maar klein als buitenlander'. Wel ze kunnen hier nu de boom in en ik ga op volle kracht door, buitenlander of niet.

Case is: omdat de advocaat die ik voor de aankoop ingeschakeld heb, de elektriciteit en water na 3 maand nog niet op mijn naam gezet heeft, heeft het immokantoor de elektriciteit laten afsnijden. Ondanks het feit dat ik haar een betalingsbewijs kon voorleggen van een betaling van 325€ aan de advocaat op 8 april juist om die dingen te betalen en haar gezegd heb dat de advocaat sedert 6 april onbereikbaar is. Het is hier te gek voor woorden maar één ding is een feit, mijn weerstand en twijfel om hier zelfredzaam te zijn is weg. Met mijn mondje vol spaans doe ik nu alle administratieve naamswijzigingen, klacht lastens de advocaat neergelegd. Dus wakker geworden en weer lekker mezelf. Ik doe er mijn ding net als in belgie. Dit is voor mij dus een spaanse vuurdoop geworden.
Dus je kan worden uitgedaagd op hele diepe bestaansangsten, of je het wel zelf zal kunnen rooien.
Morgen is het hier de zoveelste feestdag dus nog een dagje zonder electriciteit. Het voordeel zal een veel natuurlijker levensritme zijn en gaan slapen als het donker is. Een beetje back to basic. T"is eens iets anders.

Dus blijf uit de woede en weerstand en wees creatief. Je komt er alleen sterker en meer zelfverzekerd uit. Met stierenergie kan er ook wat geharrewar zijn in verband met financiën en bouw of verbouw van een huis. Ik ben bezig de onderhandelingen met spaanse aannemers en architect aan het afronden. Ook hier was het opletten geblazen.

En het avontuur gaat verder, toch ben ik blij dat ik de stap gezet heb en geniet ik met volle teugen ondanks deze kleine spaanse duiveltjes hihi

Welke duveltjes mocht jij nu ontmoeten?



Wil jij een liefdevolle handreiking, dan kan je je inschrijven voor de groepshealing. Die gaat door vanop afstand na 23.30u. Er zijn heel veel gidsen aanwezig tijdens deze groepshealing en zo wordt er een heel krachtige groepsziel gevormd die als een moeder, haar liefde en koestering naar elk lid stuurt. De impact van de healing is tot 10d voelbaar en wordt volledig geïntegreerd door het verslag dat je ontvangt.

Inschrijven enkel via email isabelle@isahealing.eu, tot 5 mei om 23.30u. kost maar 15€ incl verslag. Welke impact groepsleden ervaren ontdek je hier.

Instituut Terre Pure een zalige energetische massage of gelaatsverzorging

Morgan Desschans
Tulpenlaan 70
8540 Deerlijk
Telefonisch bereikbaar: 0475 / 972 . 027
Contacteer ons via mail: instituutterrepure@hotmail.com

http://www.instituutterrepure.be

Emoties en bindweefsel

In het bindweefsel worden de spanningen opgeslagen omdat het verbonden is met je emotionele lichaam. Het bindweefsel verbind het hele lichaam, zijnde alle organen, spieren, botten en zenuwvezelfs. Het zorgt ervoor dat we als een flexibel geheel kunnen inspelen op de constante groei/verandering/beweging.

De fascia of bindweefsel bestaat voor 70% uit water, wat het elastisch, een goede geleider en daarmee veerkrachtig maakt. Ongezond bindweefsel wordt stug en zorgt voor spanning en pijn.

Het bindweefsel zorgt voor:

- steun, stabiliteit, flexibiliteit,
- verdedigt tegen gif
- zorgt voor de stofwisseling tussen bloed en organen
- kracht overdracht en geleiding
- beschermt tegen druk
- en het zorgt voor een scheiding van de structuren

Wat verstart het bindweefsel?

- te lang in een onnatuurlijke houding zitten of te lang stil zitten. DIt zorgt uitdroging en zet het verouderingsproces in gang. Stilstaand bindweefsel wordt ingekapt wat zorgt voor pijn.
- alle vormen van angst
- jezelf wegcijferen en over je eigen grenzen gaan
- emoties: waar je de spanning voelt is verwant met waarom je de spanning voelt

Zo ontdekte Dr. John Sarno bijvoorbeeld dat de meeste rugklachten te maken hebben met onderdrukte boosheid, zelfs nog uit de kindertijd

Hoe kan je bindweefsel weer soepeler en gezond maken?

Wandelen, zwemmen en yinyoga en zachtjes strechen.

Gebruik een fasciabal (bestel hier) ofwel een set met fasciaballen (bestel hier). Door te beginnen met een wat zachtere, kunnen je spieren rustig wennen aan het gevoel. Om de spieren met een 'kleiner oppervlak' te masseren, zoals de spieren naast de wervelkolom of je armspieren, kun je een massagebal of tennisbal/honkbal gebruiken. Neem een of twee tennisballen, klem die tussen de muur en je rug. Beweeg je lichaam zodat de ballen over je rug bewegen. Dit ontspant de fascia en de spieren van je rug; een plek waar veel stress wordt opgeslagen. Deze massage is echt heerlijk. De druk kun je opvoeren door je voeten verder van de muur te plaatsen. Wil je juist minder druk, zet je voeten dan dichterbij de muur. Je kunt ook een bal onder je voet of benen rollen.

Wanneer je zachtje rolt met een foamroller (bestel hier) dan werkt dat ontstekingsremmend.Hoe te foamrollen?
Hier een filmpje & waarschuwing rol enkel je bovenrug
Bij massages beweegt men altijd in de richting van het hart. Dit passen we ook toe bij het foamrollen. Wil je je kuiten behandelen met een foamroller? Begin dan onderaan je been en rol rustig omhoog richting je knieholte.
Heb je nog erg veel last van spierpijn? Wacht dan nog 1 á 2 dagen met foamrollen. Spierpijn geeft aan dat je spier aan het herstellen is van zware belasting.
Pas op met pezen en aanhechtingen. Deze zijn minder goed doorbloed en een stuk gevoeliger. Ook wanneer je last hebt spataderen is het af te raden om als een tijger met die foamroller aan de slag te gaan.

Yin yoga link

ENKELE VOORBEELDEN VAN FASHION YOGA ASANAS:

- Boom / Vrksasana (voor een sterk centrum, balans en om de concentratie te versterken): Sta recht en buig één been zodat de voet op de binnenkant van de dij van het hoofdbeen wordt geplaatst. Plaats de handpalmen voor het hart, anders boven het hoofd. Houd de positie vast voor vijf tot tien lange ademhalingen voordat je van been verandert.
- Triangle / Trikonasana (voor een goede houding, losmaken van de fasciae op de zijtak): sta zeer breedbenig en draai uw rechtervoet naar buiten. De armen worden zijdelings uitgerekt onder een hoek van 90 graden. Laat je bovenlichaam langzaam naar rechtsonder zakken en plaats je rechterhand op het scheenbeen (of op de grond voor je rechtervoet). De armen blijven in lijn. Kijk omhoog de linkerarm, zodat de romp wordt gedraaid, de borst wordt naar buiten geschoven en de rug wordt uitgestrekt. Houd de positie vijf tot tien ademhalingen vast.
- Grasshopper / Shalabhasana (versterkt de rug en de wervelkolom): ga op de buik liggen, de benen zijn samen, de armen zijn rechts en links naast het bovenlichaam, de handpalmen zijn naar boven gericht. Span het hele lichaam en til het boven- en onderlichaam omhoog, het hoofd kijkt recht voor je uit. Houd de positie vijf tot tien ademhalingen vast en herhaal deze drie keer na elke korte pauze.
- Shoulderstand / Salamba Sarvangasana : Ga op je rug liggen en leg je handen op de zijkant van je heupen. Til de benen langzaam op, dan het bekken en uiteindelijk het hele lichaam naar het plafond. Ondersteun het bekken met je handen zodat je benen recht omhoog in de lucht zijn. We raken de grond alleen met de schouders, de nek en het hoofd, de bovenrug en de bovenarmen. Houd deze positie ook vast voor vijf tot tien ademhalingen.
- Seated Twist (links): maakt de ruggengraat mobiel.
  Rechter hiel onder de bil, omslag over linkerbeen, breng voet dichtbij rechter heupgewricht. Breng met de rechter onderarm de knie naar de oksel.
  Schoenveter (rechts): heupopener.
  Benen gebogen over elkaar. Schep nu naar voren, handen naar de grond. Houd posities gedurende drie tot vijf minuten.
- weerszijden
  Rekt de rug, de lies en het bovenbeen naar achteren. Strek de benen naar de zijkant, ontspannen de voeten. Voorwaarts met ronde rug, laat armen vallen. Houd drie minuten vast en steun dan met je handen, benen bij elkaar

Bron

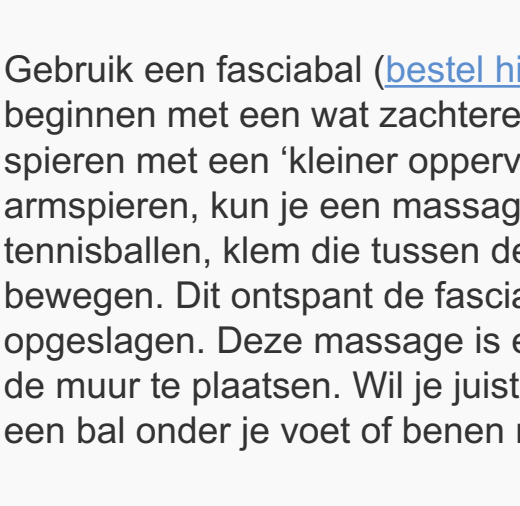
Hier nog een gratis pdf met yoga achtige oefeningen

Trading of belegging in bitcoin (BTC)

In december ben ik in een soort trading of beleggingssysteem gestapt dat belegt in bitcoin. Ik vind het een schitterend systeem omdat het dagelijks geld oplevert, zowel bij een *stijging als bij een daling* van de BTC. Zelf hoef ik niks te doen.

Unieke bank waarborg

Het unieke in dat systeem is dat er een **bankwaarborg** gegeven wordt door een bank ten bedrage van je inlegsom en dat je geld verdient zowel in een stijgende als dalende markt;



WEEKLY RESULTS

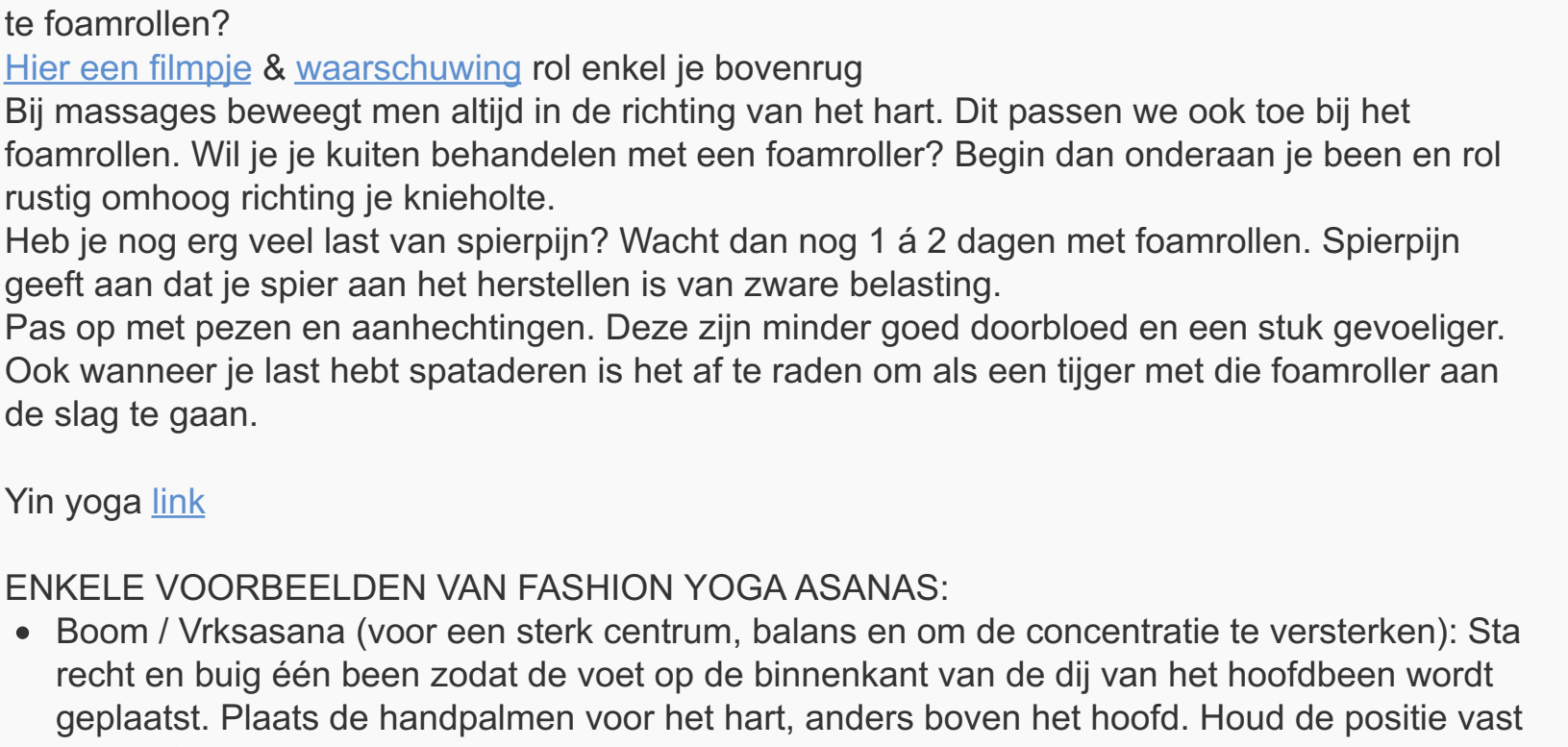
WEEK	DATE	PROFIT %
Week 10	2019-03-05	3.228
Week 9	2019-02-26	2.106
Week 8	2019-02-19	2.553
Week 7	2019-02-12	2.087
Week 6	2019-02-05	3.011
Week 5	2019-01-29	3.658
Week 4	2019-01-22	1.995
Week 3	2019-01-15	3.52
Week 2	2019-01-08	4.58
Week 1	2019-01-01	0.67 (one day trading)

Wekelijkse opbrengst tussen de 0.67% en de 4.58%

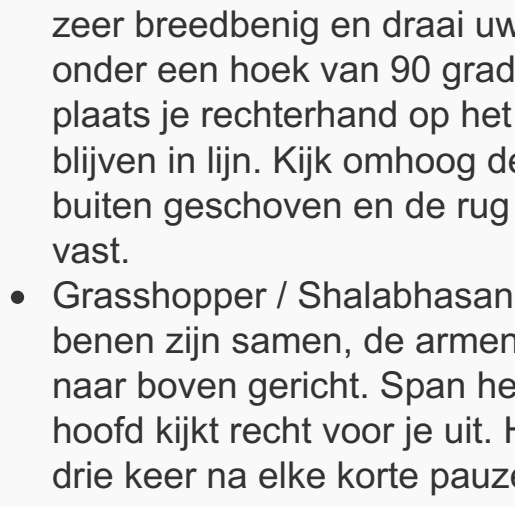
Zoals je hiernaast kan zien, is er elke week opbrengst, of de markt nu stijgt of daalt.
De opbrengsten worden wekelijks op je account bijgeschreven en als je ze laat staan, dan worden ze voor de volgende week bij je kapitaal gevoegd.

Hieronder zie je de start investering van 26 BTC die na 10 weken 34 BTC geworden is = 8 btc winst op 10 weken tijd

ALs je ook interesse hebt hierin stuur me dan maar een email met je vragen.



Date	Description	Value	Current balance
2019-03-12	Week 10 profit 1.108% from 33.83654692	0.37490893	34.21145585
2019-03-05	Week 9 profit 3.228% from 32.77845829	1.05808863	33.83654692
2019-02-26	Week 8 profit 2.106% from 32.10238213	0.67607616	32.77845829
2019-02-19	Week 7 profit 2.553% from 31.30321115	0.79917098	32.10238213
2019-02-12	Week 6 profit 2.087% from 30.66326874	0.63994241	31.30321115
2019-02-05	Week 5 profit 3.011% from 29.76698483	0.89628391	30.66326874
2019-01-29	Week 4 profit 3.658% from 28.71653402	1.05045081	29.76698483
2019-01-22	Week 3 profit 1.995% from 28.15484487	0.56168915	28.71653402
2019-01-15	Week 2 profit 3.52% from 27.19749312	0.95735175	28.15484487
2019-01-08	Week 1 profit 4.58% from 26.0064	1.19109312	27.19749312



Cholesterol natuurlijk verlagen

Enkel te nemen als bloedonderzoek uitwijst dat je een te hoge cholesterol hebt.

Ik heb al van veel mensen vernomen dat ze super tevreden zijn van deze rode rijst capsules en dat hun cholesterol binnen de 3-4 weken een duidelijke normalisatie toont.

Zowel mijn ouders en broer nemen het als de 94-jarige moeder van een vriend en nog een paar kennissen, die ik van dichtbij kon opvolgen. En allen zijn ze vol lof over het resultaat. Hun voedingspatroon is ongewijzigd gebleven.

Je kan ze hieronder bestellen en als je de **code ISAH334** intikt krijg je op je gehele bestelling **10% korting**

Cholesteril forte 90 capsules voor 39.86€
cholesteril gewoon 90 capsules voor 27.66€
cholesteril forte 30 capsules voor 14.98€

Voor wie tegelijkertijd ook bewust emotioneel wil werken
klik hier

Hartegroet

Isabelle LAMBRECHT   coach/healer
www. zichtbaar.be

Facebook   Twitter   Website

Deze e-mail is verstuurd 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 isabelle@isahealing.eu toe aan uw adresboek.

Laposta