

**NIEUWS UIT REGIO OOST** | met o.a. workshop voor zwangeren, 5 happy keys, mmmm aspergesoep, leer van een swami met Nederlandse roots en de agenda.

[Bekijk hier de webversie.](#)



**Hallo,**

De kracht van de ontluikende natuur zie je, ruik je, voel je, proef je. De lente is begonnen. Vollop Prana in de lucht!

Herinner je het nog uit de cursus? Prana is de voeding van onze motor en bepaalt de hoogte van onze levensenergie. Vul jezelf ook met lentekracht, door nog actiever te ademen. Die actie levert je direct een weldadige innerlijke stilte op en zo gaan activiteit en rust hand in hand. Ook komende maand bieden we weer volop mogelijkheden om je balans te hervinden en je prana op te laden.

### **FROM BABY BLUES TO BABY BLISS WORKSHOP AYURVEDA 7 APRIL ARNHEM**



Wanda's belangrijkste levensmissie is: "That all children should be happy and all Mothers know how to love their children".



#### **FOLLOW-UPS / KRIYA**

Voorst: 1<sup>e</sup> zo-ochtend

Enschede: 2<sup>e</sup> za-ochtend

Arnhem: vrij-ochtend &

iedere 3<sup>e</sup> di-avond

Zutphen: 4<sup>e</sup> do-avond

[meer info & data](#)

#### **HAPPINESS PROGRAMMA**

Zutphen: 5 t/m 7 april

Voorst: 21 t/m 23 juni

Klik [hier](#) voor de benefits!

[meer informatie](#)

#### **INTRODUCTIEWORKSHOP**

Arnhem: elke 2<sup>e</sup> di-avond

Zutphen: iedere 2<sup>e</sup> do-avond

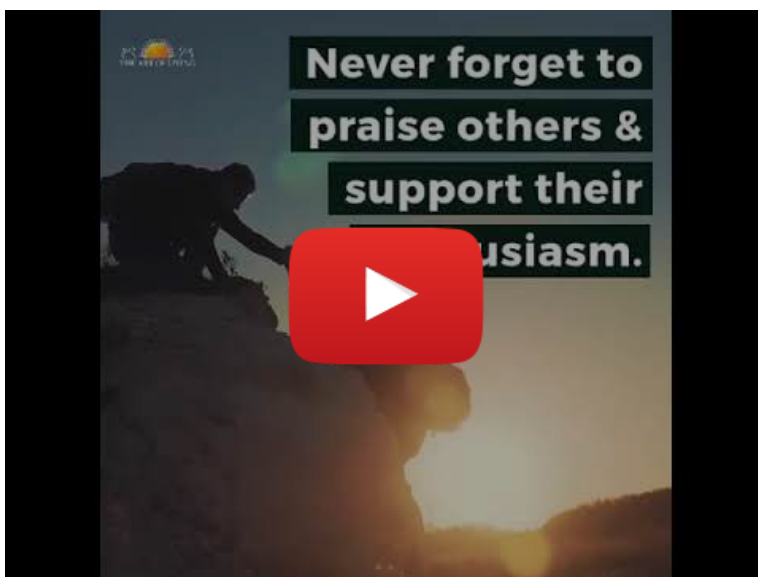
[hier info over locatie en tijden](#)

#### **MEDITATIECURSUS 5 T/M 7 APRIL - ARNHEM**

Zij is een van de meest ervaren en vakkundigste Ayurvedische (en Cranio Sacraal therapeuten) binnen Art of Living met diverse specialisaties zoals Marma. Ze komt nu voor de tweede keer naar Arnhem. Op zondagavond 7 april geeft zij - speciaal voor zwangeren, jonge moeders, verloskundigen en doula's - de workshop 'from baby blues to baby bliss'

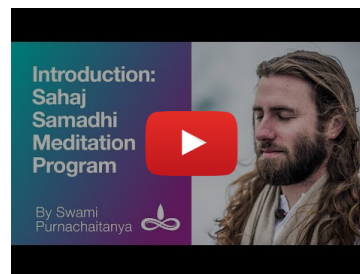
Daarnaast loopt het alweer storm voor een behandeling bij Wanda. Wanda houdt consult van donderdag 4 april tot en met zondag 7 april. Op die dagen geeft zij Abhyanga, Marma en Cranio Sacraal Therapie behandelingen. Zie [hier meer info](#).

## 5 SLEUTELS VOOR 'HAPPINESS'



Elke week ben je in onze regio welkom voor een APK. Refresh jezelf tijdens een follow up van max. 2,5 uur. In Voorst elke 1e zondagochtend, in Enschede elke 2e zaterdagochtend, in Arnhem elke vrijdagochtend en 3e dinsdagavond en in Zutphen elke 4e donderdagavond. [Meer info & data](#)

## ASPERGESOEP: HET WITTE GOUD



Bekijk de uitleg van deze swami met Nederlandse roots over hoe je je geest tot rust brengt met deze praktische meditatie techniek. Mediteren verhoogt het zelfbewustzijn, helderheid en creativiteit en ervaar een diepe innerlijke vrede, de staat van "Samadhi".

[Meer info & opgeven](#)

## STILTECURSUS IN LOCHEM 30 MEI T/M 2 JUNI - LOCHEM



Ben je op een kruispunt in je leven? Dan is dit een echte aanrader! Alweer voor de 4<sup>e</sup> keer organiseert Team Oost een stiltecursus tijdens het Hemelvaart weekend! In een paar dagen jezelf opladen en je balans hervinden.

Meld je [hier](#) aan. Meer info? Mail of bel Inge: 06-27457206.

## AGENDA REGIO OOST

### KENNIS & MEDITATIE

Arnhem: iedere do-ochtend van 10.00 - 12.00 uur.  
[meer informatie](#)

### SRI SRI YOGA

Arnhem: elke di- & do avond van 19:30 - 21 uur  
Info: [Sita](#), (06) 54 29 21 23  
Huissen: elke ma- & wo avond van 20:00 - 21.30 uur  
Info: [Ellen](#), (06) 50 95 74 00

### AYURVEDISCH CONSULT

Het is weer aspergetijd, dus hieronder een heerlijk EN gezond recept voor aspergesoep!

Benodigheden voor 4 koppen:

1½ kg witte asperges  
Alpro soya cuisine  
zout en peper naar smaak  
eventueel enkele bosuitjes of bieslook ter garnering

Was de asperges, breek het harde uiteinde eraf en schil de rest van de asperges met een dunschiller.

Breng 1½ liter water met wat zout aan de kook en voeg de harde stukjes en schillen toe. Laat minimaal 20 minuten zachtjes doorkoken. Giet door een zeef en probeer zoveel mogelijk pulp met de bolle kant van een lepel door het zeef te drukken. Laat de bouillon nog een beetje inkoken (10 minuten).

Snijd de asperges in stukjes van 2 cm en houd de bovenste aspergepunten apart. Voeg de aspergestukjes (zonder de punten) toe aan de bouillon en laat ze gaar worden in de zacht pruttelende bouillon. Voeg de laatste 4 minuten de aspergepunten toe.

Haal 2 grote soeplepels van de aspergestukjes uit de bouillon, en pureer de rest van de soep met een staafmixer. Voeg daarna de stukjes weer toe.

Proef en voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.

Maak af met een royale scheut sojaroom en garneer eventueel met bosuitjes of bieslook

Arnhem: 2 & 9 april (nieuwe locatie), 7 mei, 4 juni  
Hengelo: 11 april, 6 juni  
Warnsveld: 10&17 april, 5 juni  
[boek nu je consult online](#)

**DETOX & OPLEIDINGEN**

DETOX: 8-12 april, 4-11 nov  
PANCHAKARMA: 8-15 april, 4-11 nov  
[meer info](#)



SAVE THE DATE  
10,11,12 mei lezingen en workshops tijdens het Happiness Festival

**WIL JE MEER WETEN?**

Meer tips & nieuwtjes op **FACEBOOK OOST**

[Mail ons als je een vraag hebt.](#)  
We horen graag van je!

*Warme groet, Ellen, Sita, Petra, Ilonka, Saskia, Sara, Carolien, Annie, Margret, Jan en Inge*



Je ontvangt deze nieuwsbrief, omdat je een cursus bij ons hebt gevolgd.  
[Via deze link](#) kun je je afmelden voor deze nieuwsbrief of je voorkeuren wijzigen.

