

Hallo lieve jij,

Hoe gaat het met jou in deze tijd? We zijn ondertussen al weer een paar weekjes verder in de zo genoemde "Corona" tijd. Een tijd dat veel stil staat waaronder mogelijk jij zelf. Misschien door werk wat je thuis moet doen, misschien dat je je bedrijf hebt moeten sluiten of dat je thuis bent door ziekte.

Een tijd om stil te staan, te vertragen. Eigenlijk geldt dit voor iedereen. De vertraging zal niet zo aanvoelen als je elke dag je kinderen aan het schoolwerk moet zetten. Mogelijk dat er strijd aanwezig is. Een bijzondere tijd voor iedereen. Zelfs de huisdieren kunnen hier op reageren!

Nu de praktijk dus ook al enige tijd dicht is vond ik het weer tijd om iets van mezelf te laten horen. Van sommige mensen heb ik al wat berichtjes gekregen wat ik heel fijn vind. Ik mis het werk, maar vooral mis ik het contact met jullie!

Bergen werk kan ik verzetten, maar ook ik sta even wat stiller merk ik. Een moment van reflectie en bezinning.

ER zijn dagen dat ik knal qua energie en er zijn rustige dagen. Soms enorme lol en soms lopen de tranen over mijn gezicht of voel ik frustratie..Herkenbaar?

Frustratie over hoe de dingen gaan of wat ik hoor op het journaal, wat ik overigens niet vaak kijk of beluister. Dan merk ik bij mezelf op dat dit mij teveel bezig houdt waardoor ik mij dan weer afsluit en andere energie wil hebben of voelen. Meestal ben ik buiten te vinden.

Gelukkig dat dat nog kan en mag! Ik realiseer mij ook dat er mensen zijn die niet "mogen" of durven om naar buiten te gaan. Voor hen steek ik een extra lichtje op.

Mijn to do lijstje wordt korter, maar er komen toch steeds weer nieuwe dingen bij die binnen schieten. Ik heb 1 yoga les online staan die absoluut niet professioneel is, maar met liefde gemaakt. Misschien heb je hem al gezien en gedaan, misschien weet je het niet. Ik stuur de link mee. Op dat lijstje staat ook weer een nieuwe les, dus mocht je die t.z.t. willen zien, kijk dan af en toe op mijn Youtube kanaal, [do-in yoga les](#), onder mijn eigen naam mascha van leeuwen.

Ik hoop dat dit je nog iets extra's brengt.

Verder struin ik mijn leerboeken door. Volg online les voor accreditatie punten om vergoed te blijven worden door de zorgverzekering. Nuttige met het aangename verenigen. En zeker met dit weer! Wat boffen we toch! Dat maakt het toch wel wat vrolijker dan regen, wind en donkerte..

Dus ik ben benieuwd hoe het met jou gaat! Hoe jij je weg vindt of de dagen door brengt. Of er iets speciaals bezig is of dat je verandering voelt in jezelf of in het dagelijks leven en hoe dat voor je is.

Ik hoop natuurlijk vooral dat je gezond bent samen met je naasten of dierbaren.

Rust, beweging, goede voeding draagt bij aan een goede weerstand die ervoor zorgt dat je gezond blijft. Buiten in de natuur zijn draagt daar helemaal aan toe bij en anders je tuin. Het zorgt dat je je hoofd leeg kan maken, frisse lucht in ademt en positieve hormonen aanmaakt. Het bijhouden van een dagboek kan je helpen en elke dag drie positieve dingen voor jezelf

opnoemen aan het eind van de dag. Gooi elke dag je raam open en maak je bed op, dat geeft structuur. Als je daar behoefte aan hebt natuurlijk ;)



Verder wachten we af wat premier Rutte ons gaat vertellen 21 april en hoop ik stiekem dat er toch wat meer zou mogen waaronder de praktijk openen! Ik ben dan ook voorzichtig bezig om afspraken onder voorbehoud te plannen voor na 28 april.

Mocht je al deze behoefte hebben, laat het mij dan weten.

Verder wil ik je toch nog laten weten dat mocht je daar behoefte aan hebben altijd een berichtje mag sturen of een mailtje of een belletje om te sparren of advies te krijgen vanuit de praktijk gezien. Dit kan gewoon via skype, zoom of whatsapp. Wil je misschien wat acupressuur punten voor een bepaalde klacht of mogelijk een persoonlijke yoga les buiten op 1,5 meter afstand...dat kan ook!

Let me know!

Voor nu lieve jij, wens ik je het allerbeste.

Licht, liefde en gezondheid.

Pas op jezelf en elkaar en mogelijk tot ziens na 28-4 of misschien op een andere manier.

Nog een kleine hart onder de riem:

Als je je geheimen aan de wind onthult,

Verwijt hem dan niet

Dat hij ze doorverteld

Aan de bomen..

(Sand and foam 1926)

Harte groet,

Mascha