



Beste [name]

Deze eZine is de opvolger van de Nieuwsbrief Spiritueel Heuvelland die ik vanaf 2008 heb uitgebracht. Mijn vernieuwde nieuwsbrief heet voortaan eZine 'Geluk is een keuze' en bevat inspirerende tips voor een gelukkiger leven.

Het nieuws is gestoken in een leesvriendelijker jasje waardoor je gericht naar de voor jou interessante berichten kunt gaan. Ik wens je veel leesplezier en succes bij het toepassen van de tips.

**Twijfel** knaagt aan je gevoel van eigenwaarde maar twijfel is niet alleen negatief.....

[lees meer](#)

Geluksgroet,  
Mariska van der Werf

### **Gezonde voedingsadviezen**

Zonder te eten kun je niet leven maar het gaat er niet alleen om je maag te vullen. Een evenwichtige voeding is belangrijk voor onze gezondheid. In voeding bevinden zich essentiële bouwstoffen voor het lichaam. Als je ongezond eet, wordt het lichaam belast door verschillende afvalstoffen die op den duur in het lichaam gaan vastzitten. Als het lichaam te veel belast wordt door deze afvalstoffen dan kunnen er ziektes ontstaan. Hierna zie je een overzicht van de belangrijkste voedingsadviezen..... [lees meer](#).

### **Techniek voor zelfheling**

Een nare ervaring, hoe lang geleden ook, kun je neutraliseren waardoor je er geen last meer van hebt. Heb je een negatieve ervaring meegemaakt die maar steeds terugkomt en in je hoofd blijft zeuren? Wil je dat het stopt en dat je je aandacht weer kunt richten op iets dat je belangrijk vindt en wat je energie geeft? .....[lees meer](#).

### **Inspiratiebronnen**

Een verzameling leerzame, ondersteunende of ook opbeurende links....[lees meer](#).

### **Agenda**

Er is nog plaats bij de volgende activiteiten:  
[Opleiding Energetische Therapie](#), start 19 en 20 maart  
[Cursus 'Geluk is een keuze'](#), start op 25 en 26 maart  
[Leergang Inner-Management](#), start op 26 en 27 april

### **Online cursus 'Persoonlijke Effectiviteit'**

De cursus 'Persoonlijke effectiviteit' is modulair opgezet en kan individueel in eigen

tempo en tijd worden uitgevoerd. [Lees meer.](#)

### **Nieuwe meditatie-cd**

Sinds zomer 2010 is Mariska's meditatie-cd 'Schep rust door te ontspannen' uit. Via deze cd maak je een innerlijke helingsreis met het doel je helemaal te ontspannen. [Lees meer.](#)

### **Terugkerende activiteiten**

- [Oplaaddagen](#)
- [Zelfhelingsavonden en systeemopstellingavonden](#) 14 maart Systeemopstelling
- [Vitaliteitsweken](#) (persoonlijk of in een groep)
- [Workshop brood bakken](#) (elke donderdag van 10-14 uur)

Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden voor de combinatie van een activiteit met een verblijf in een appartement > [www.wienhoes.nl](http://www.wienhoes.nl).

Alle activiteiten van 'Geluk is een keuze': [klik hier](#) voor het overzicht met alle activiteiten.

Voor andere activiteiten op spiritueel gebied in Zuid-Limburg verwijst ik naar [Spiritueellimburgkalender](#).



Mariska is polyenergetisch therapeut, coach, ontwikkelaar, opleider, trainer, adviseur en maker van een aantal meditatie-CD's. Daarnaast is zij auteur van het boek 'Geluk is een keuze'; een handboek voor zelfheling en een wegwijzer naar een gelukkiger leven. Zij geeft de opleiding Energetische therapie, de Leergang Inner-Management en allerlei cursussen van 'Geluk is een keuze', persoonlijke effectiviteit tot 'Energie management'. Zij verzorgt Vitaliteitsweken, verblijf voor onthaasten en bezinnen, systeemopstellingen, zelfhelingsbijeenkomsten, teambijeenkomsten en lezingen

[www.gelukiseenkeuze.nl](http://www.gelukiseenkeuze.nl)  
[www.inner-management.nl](http://www.inner-management.nl)  
[www.wienhoes.nl](http://www.wienhoes.nl)

'Geluk is een keuze'  
Oude Heirbaan 4a  
6286 AM Gulpen-Wittem (Partij)  
Tel: 06 17 6868 37  
Email: [mariska@gelukiseenkeuze.nl](mailto:mariska@gelukiseenkeuze.nl)

Je kunt je afmelden voor deze Nieuwsbrief via de volgende link [\[unsubscribe link\]](#)