

[View this email in your browser](#)

HET VIJFDE HUIS

Centrum voor bewuster leven en persoonlijke ontwikkeling



Beste

De terugkeer van het Licht is in de jaarcyclus een moment van grote hoop. Er ontstaat een nieuw optimisme en verwachting voor een nieuw jaar. De zonnewende, dit jaar op 22 december, markeert het moment dat het licht in de duisternis er nog steeds is.

In januari start Yoga Studio vlinder met haar yoga aanbod vanuit Het Vijfde Huis. Tot eind dit jaar zitten zij nog in "de Burgermeester" in de kadebuurt. Dit betekent niet alleen dat er een ruim aanbod aan verschillende yogavormen bij komt, maar ook dat zaal 2 wordt omgetoverd tot een heuse yoga zaal.

Verder een speciale aanbieding van Bianca van Loon voor haar workshop "alles is liefde" en zoals gewoonlijk een overzicht van activiteiten de komende maand en een stukje van Frances.

Deze maand hebben we de volgende onderwerpen:

[Uitgelicht - Yoga studio vlinder verhuist](#)

[Nieuwe evenementen - november 2023](#)

[Speciale aanbieding - Workshop alles is liefde](#)

[Natuurlijk van Frances - De terugkeer van het licht](#)

Veel leesplezier en tot gauw
in Het Vijfde Huis!

**MIJN BROERTJE
HEEFT PER ONGELUK
ZIJN LIJST MET
GOEDE VOORNEMENS
AAN SINTERKLAAS
GESTUURD**

Loesje

Postbus 1043
6601 DA Arnhem
www.hetvijfdehuis.nl

Uitgelicht - Yoga Studio Vlinder verhuist



Ik ben Ruth Hornes. Na mijn opleiding tot Hatha yoga docent ben ik begin 2009 gestart met Yoga Studio Vlinder. In de loop van de jaren is het lesaanbod door samenwerking met andere docenten uitgebreid naar diverse yoga vormen. Vanaf 15 januari 2024 geeft Yoga Studio Vlinder haar yogalessen in Het Vijfde Huis.

Yoga helpt je met behulp van lichaamshoudingen (asana's), bewuste ademhaling en concentratie meer evenwicht te brengen tussen lichaam en geest. Het lichaam wordt leniger en soepeler en je voelt je energieker doordat het evenwicht tussen rust en activiteit hersteld wordt. Een heel fijne manier om je lichamelijk prettiger te voelen en geestelijk beter in balans te komen. Er ontstaat meer rust en harmonie wat de gezondheid en vitaliteit verbetert.

Heb je behoefte aan rust in je hoofd en ontspanning in je lichaam? Maak dan nú gebruik van het tijdelijke aanbod om yoga tijdens een “gratis proefles” te ervaren.

Yoga Studio Vlinder maakt yoga toegankelijk voor iedereen. De lessen worden in groepen van 12 deelnemers gegeven en zorgen voor een rustige omgeving waar je onder leiding van ervaren en goed opgeleide docenten ervaart wat yoga jou brengt.

Het lesaanbod en de docenten van Yoga Studio Vlinder:

Hatha Yoga en Power Vinyasa Yoga door Ruth

“Ik wil graag het fijne en goede gevoel dat yoga mij geeft doorgeven”

Yin Yoga door Klervi

“Yoga betekent voor mij verstillig. Even een stap terug doen en in het moment zijn. Dit geef ik graag door in mijn lessen”

Hatha en Ontspanningsyoga door Marit

“De energie en balans in mijn dagelijks leven, die ik ervaar door yoga, wil ik graag doorgeven in mijn lessen”



Van links naar rechts: Ruth, Klervi en Marit

Wil je ontdekken welke yogavorm het beste bij jou past? Kijk dan naar het aanbod Hatha yoga, Yin yoga, ontspanningsyoga en Power yoga op de website van Yoga Studio Vlinder: www.yogastudiovlinder.nl

Je bent van harte welkom!

[Meld je aan voor een gratis proefles](#)

Activiteiten en evenementen - november



Voor het complete aanbod, data en tijden kijk op onze [Facebook](#) pagina. Hieronder hebben we alle activiteiten en evenementen die nieuw zijn deze maand op een rijtje gezet. Voel je vrij contact op te nemen met een organiserende trainer of met Het Vijfde Huis als je meer informatie wilt over de inhoud van het aanbod.

- | | | | |
|---------|--|---------|---------------------------------------|
| 3 zo | Dreamflow Sound Journey - Menno & Bianca | 16 za | Workshop orakelen - Frances |
| 4 ma | Yin Yoga - Liselotte | 18 ma | Yin Yoga - Liselotte |
| | Basic Chi - Jeanine | | Basic Chi - Jeanine |
| | Ademcirkel - Ademcentrum het groene hart | 19 di | Biodanza - Dans en leef |
| 5 di | Biodanza - Dans en leef | 20 wo | Biodanza - Dans en leef |
| 6 wo | Biodanza - Dans en leef | | Basic Chi - Jeanine |
| | Basic Chi - Jeanine | 21 do | Biodanza - Dans en leef |
| 7 do | Biodanza - Dans en leef | | Liefdes workshop - Bianca |
| 8 vrij | Biodanza - Dans en leef | 22 vrij | Biodanza - Dans en leef |
| 11 ma | Yin Yoga - Liselotte | 30 za | Cacao ceremonie - Innerlijke wijsheid |
| | Basic Chi - Jeanine | 31 zo | Eindejaarsdans - dans en leef |
| 12 di | Biodanza - Dans en leef | | Dansmeditatie - Bram |
| | Godinnen groep - Astro advies | | |
| | Satsang - Erwin en Mariska | | |
| 13 wo | Biodanza - Dans en leef | | |
| | Basic Chi - Jeanine | | |
| | vijf ritmes - Anneke | | |
| 14 do | Biodanza - Dans en leef | | |
| 15 vrij | Biodanza - Dans en leef | | |



Lezers aanbieding - Alles is liefde - Bianca van Loon



Jij bent het waard. Alles is liefde...

Een gemeend compliment, een met zorg uitgezocht of gemaakt cadeau, meehelpen met een klus, leuke dingen samen doen of een heerlijke lange knuffel. Dit zijn allemaal verschillende liefdesuitingen. Vaak is dit naar een ander gericht.

Speciaal voor de lezers van de nieuwsbrief van Het Vijfde Huis: Je ontvangt na afloop van de workshop een leuk cadeau. Meld je aan via onderstaande knop.

Deze liefdesworkshop is geschikt voor iedereen die wordt meegesleurd in het dagelijks leven en met liefde weer wilt terug keren naar de zachte stilte in jezelf. Je eigen lichaam is een veilig liefdevol thuis. Je kunt altijd weer naar je eigen lichaam terugkeren na een vermoeiende of drukke dag.

Kom je ook, donderdagmiddag 21 december van 13.00 uur tot 16.00 uur? Het wordt erg gezellig en het loopt soms een kwartier uit... Houd hier rekening mee.

Voor een lekkere en gezonde lunch wordt gezorgd!

Maximaal 6 deelnemers. Voor 95 euro per persoon inclusief lunch. Jouw opbrengst: zelfinzicht, liefdevolle groep vrouwen, persoonlijke groei en een mooie onvergetelijke ervaring.

Kijk voor meer informatie op www.X11Bianca.nl/workshop.

[Ik meld mij aan en ontvang graag een leuk cadeau](#)

Natuurlijk van Frances - De terugkeer van het licht

Nu we in de donkerste periode van het jaar zijn beland, is ook weer voelbaar het uitkijken naar de terugkeer van het Licht. In de natuur is merkbaar dat het leven steeds meer tot stilstand komt, de bomen worden kaler, er zijn geen vruchten of bloemen meer te zien in het wild. De luchten zijn grijzer, de dagen steeds korter.



Met alle feestelijkheden die de decembermaand kenmerken, zou je het bijna vergeten, maar dit is in de natuurcyclus de donkerste tijd. Het is geen wonder dat we dan het licht binnen willen halen, met gezelligheid, met kaarsjes, met over niet al te lange tijd de kerstboom of hulst, het groen dat er ons aan herinnert dat leven nooit sterft, dat er altijd een opbloei komt na het verval. De terugkeer van het Licht is in het jaar een is een moment van grote hoop. Er ontstaat een nieuw optimisme en verwachting voor een nieuw jaar.

De zonnewende, dit jaar op 22 december, markeert het moment dat het licht in de duisternis er nog steeds is. In de dagen na de zonnewende kun je dit waarnemen: geleidelijk aan, maar onmiskenbaar, begint de wending naar de zomer. Het is dan dat dit gerealiseerd kan worden: Het oude jaar is voorbij. Het nieuwe jaar is geboren. Er komen heldere dagen. . .

Maar eerst nog die laatste weken. Dat is waar het duister voor is, om in af te dalen. En het paradoxale is dan, als je afdaalt in dat duister, je daar van alles tegenkomt dat mee gaat naar boven, naar buiten, en je het dan weer in het licht kunt zetten. Ze zijn ook onlosmakelijke aan elkaar verbonden, zonder duister geen besef van licht, zonder licht geen besef van duister.

In deze laatste donkerste tijd van het jaar kijken we alvast uit naar het Licht, dat zeker terugkomt. Maak er een mooie tijd van, met naar binnenkeren en naar buiten kijken, beiden. Tot we elkaar volgend jaar weer ontmoeten, wanneer het Licht weer groeit.....;

Frances

Met warme groet,

Mariska, Ronald, Frances, Erwin & Max



Copyright © 2023 Het Vijfde Huis, All rights reserved.

Deze mail ontvang je omdat je contact hebt gehad met Het Vijfde Huis via training & scholing, deelname aan activiteiten of als geïnteresseerde voor onze informatie. Voel je vrij om de inhoud te delen. Stel je geen prijs op verdere toezending van onze nieuwsbrief, dan kun je, je via de link onderaan deze nieuwsbrief afmelden.

Our mailing address is:

Het Vijfde Huis
Jac. P. Thijsselaan 45
Gouda, ZH 2803RT
Netherlands

[Voeg ons toe aan je adresboek](#)

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

