



**ERVAAR MEER
RUST DOOR DE
KRACHT VAN
DE NATUUR**

Je hoofd zit vol. Je hebt al een hele tijd alle ballen in de lucht gehouden en deze moeilijke tijd heeft je alleen maar vermoeider gemaakt.

Je snapt niet hoe sommige mensen deze periode heerlijk kunnen vinden! Waar is die rust waar ze het over hebben?

Je wilt graag ontspannen, maar zodra je tijd voor jezelf hebt zit je in je hoofd of ben je doelloos door Instagram aan het scrollen of verlies je jezelf op Pinterest.

Je zit veel in je hoofd en je weet wel dat je daar geen rust vindt, maar hoe dan wel?



De antwoorden liggen in
de natuur.
Ontdek wat de krachten
van de 4 elementen zijn!



A photograph of a forest floor covered in dry leaves and twigs, with tall trees in the background. A semi-transparent green rectangular overlay is centered on the image. Inside the overlay, there is a white mandala-like geometric pattern. Overlaid on this pattern is the text 'WAT ZIJN DE 4 ELEMENTEN EN WAT IS HUN KRACHT?' in white, bold, uppercase letters.

**WAT ZIJN DE
4 ELEMENTEN EN
WAT IS HUN KRACHT?**

Aarde

Aarde is onze natuurlijke voedselbron.

Het element aarde staat voor structuur, kracht en stabiliteit.

Aarde omvat ook het doen, want dankzij de structuur zorgt aarde voor het handelen en het dagelijks ritme.

Aarde zorgt ervoor dat je weer geaard of gegrond wordt en geeft je daarmee de wilskracht om te gaan doen.

Wat is de kracht?

Ben je niet goed gegrond, dan kun je de energie niet kwijt en blijft het in je lichaam. Je voelt je lijf minder goed aan, bent onrustig en chaotisch. Ga dan op zoek naar het element aarde door je letterlijk met de aarde te verbinden.

Grondingsoefening

- Je gaat net als een boom via onzichtbare wortels contact maken met de aarde en jezelf.
- Kies een boom, die jou het meeste aanspreekt.
- Leg je handen op de stam.
- Adem in door je neus en uit door je mond. Is je ademhaling rustig, maak dan contact met de aarde.
- Visualiseer je dat je gehele lichaam de stam is en vanuit je voeten gaan je wortels diep de aarde in.
- Voel hoe stevig verankert jouw wortels in de aarde zijn.
- Via deze wortels laat je positieve energie omhoog komen door je voeten tot helemaal naar boven in je kruin.
- Voel wat de energie met je doet. Het kan een tinteling zijn of juist een warm gevoel. Je voelt je steeds meer in je kracht komen.
- Je hebt weer verbinding met je lichaam.

Vind je deze oefening lastig om te doen, omdat je niet goed kan focussen? Of ongemakkelijk, omdat andere mensen je misschien kunnen zien?

Dan nodig ik je graag uit om te komen bosbaden in mijn eigen veilig omheinde bos. Het is jezelf een hele dag onderdompelen in een warm bad van bomen, zodat je kan aarden en helemaal kan opladen en tot rust kan komen. Je krijgt les in het bosbaden en hoe je een eigen krachtstok kan maken. Nieuwsgierig?

Check <https://sapedi.nl/bosbaden/> voor meer informatie en actuele datums.

Vuur

Vuur hebben we nodig om ons op te warmen en wordt meestal gekoppeld aan de zon.

Het element vuur staat voor levenslust en speelsheid. Vuur zorgt voor inspiratie, passie, actie en kracht. Als je veel vuur bezit voel je jezelf opgewekt en geïnspireerd. Het zorgt voor passie en overgave.

Wat is de kracht?

Voel je jezelf down, inspiratieloos, vermoeid of lusteloos? Ga dan op zoek naar het element vuur. Hervind de kracht, enthousiasme en vreugde uit je eigen innerlijke vuur.

Innerlijk vuur aanwakkeren

- Je gaat je eigen zon laten stralen.
- Ga comfortabel zitten en sluit je ogen.
- Adem 3x rustig in via je neus en uit door je mond. Bij elke uitademing voel je steeds meer in je lichaam zakken.
- Visualiseer je nu een kleine gele bal net boven je navel.
- Laat deze gele bal van energie steeds groter en groter groeien door bij elke inademing er levensenergie naar toe te sturen.
- Voel de warmte en energie van die plek uitstralen in je hele lichaam.
- Streck je armen en vingers en voel hoe jij in je kracht staat, voel je levenslust en zeg hardop "ik".

Wil je graag meer van het element vuur ervaren? Hoe jij je eigen innerlijke vuur kan laten branden en in je kracht kan blijven staan?

Dan nodig ik je graag uit voor het bosretraite. Een heerlijk, ontspannen weekend met volop tijd en aandacht voor jezelf midden in de prachtige natuur. Je komt terug bij je ware ik en ontdekt wat de kracht van de 4 elementen voor je kunnen betekenen. Nieuwsgierig?

Check <https://sapedi.nl/bosretraite/> voor meer informatie en actuele datums.

Lucht

Lucht hebben we nodig om te kunnen ademen. Het element lucht staat voor kennis en communicatie. Het element lucht zorgt voor het ordenen en overzicht creëren.

Wat is de kracht?

Het element lucht helpt je om chaotische gedachten of leven te ordenen. Het helpt om beslissingen te maken en zorgt er uiteindelijk voor dat je helder kunt nadenken. Ga op zoek naar het element lucht door jezelf te verbinden met je ademhaling.

Adem oefening

- Ademen doe je onbewust en dat is fijn. Maar het bijzondere van je ademhaling is dat je het ook bewust kan doen.
- Zoek een mooie plek in het bos waar je je veilig voelt.
- Sta met je beide benen stevig op de grond, maar zorg dat je knieën en heupen niet op slot staan.
- Sluit je ogen, leg je ene hand net onder je navel en de andere op je borst.
- Houdt je gezicht ontspannen en observeer je ademhaling zonder oordeel. Voel hoe je lichaam reageert op elke in- en uitademing.
- Bij elke inademing zal je buik uitzetten en bij elke uitademing zal ze weer dalen.
- Misschien bevindt je ademhaling in het begin nog hoog in je borst, maar naarmate je lichaam meer ontspant, zal het naar beneden zakken.
- Na een aantal minuten open je ogen en hoe voel je je?

Vind je deze oefening lastig om te doen, omdat je niet goed kan focussen? Dan zou ik je graag van harte willen uitnodigen voor het bosretraite in mijn eigen veilig omheinde bos. Een heerlijk, ontspannen weekend met volop tijd en aandacht voor jezelf midden in de prachtige natuur, waarbij o.a. met het element lucht aan de slag gaan. We gaan een verbonden ademsessie doen. Door een verbonden ademhaling kan jouw energie weer gaan stromen en eventuele vastzittende emoties/blokkades doorbreken, hierna volgt een diepe ontspanning. Nieuwsgierig? Check <https://sapedi.nl/bosretraite/> voor meer informatie en actuele datums.

Water

Wij hebben als mens water nodig om onze dorst te stillen, maar zonder water kunnen we niet leven. We bestaan zelf voor 60% uit water.

Het element water staat voor intuïtie, creativiteit en gevoel. Het element water wordt gekoppeld aan een vrouwelijk teken, omdat de intuïtie van een vrouw vaak sterker is ontwikkeld dan bij een man.

Wat is de kracht?

Het element water kan je ondersteunen wanneer je verwarde gevoelens ervaart. Het element water geeft je weer de kracht om op je intuïtie te vertrouwen. Ga op zoek naar het element water door je eigen maanwater te maken.

Maanwater maken

- Geloof je in de magie van de maan? Voel je haar energie enkele dagen voordat ze vol is ook zo sterk?
- Je kan haar energie versterken door Maanwater te maken.
- Neem een glazen pot en vul deze met water.
- Zet je pot met water in je tuin, in je raamkozijn of op een andere plek waar het in het maanlicht komt te staan.
- Geef je water een intentie of bekrachtiging mee.
- Om de energie nog verder te versterken kan je je favoriete edelstenen op de deksel van de pot leggen. Die geven het water nog een extra boost. Seleniet, heldere kwarts en maansteen zijn allemaal geweldig voor het zuiveren van energie en het vasthouden van intuïtie.
- Als je alles hebt voorbereid en je intentie hebt uitgesproken, dan laat je het water een nachtje in het maanlicht staan.
- Je kan het Maanwater voor van alles gebruiken, zoals het reinigen van je huis, in je thee gebruiken, geef je planten water. Maanwater is ontzettend veelzijdig en een magische manier om energie te transformeren.

Zou je dit graag midden in de natuur willen ervaren? Kom dan naar het bosretraite weekend van 24-25 juli 2021. Ontdek de magie van de maan! Nieuwsgierig? Check <https://sapedi.nl/bosretraite/> voor meer informatie

EVEN VOORSTELLEN...

Ik ben Samantha en ik word helemaal blij van de natuur, vooral van bomen. Mijn missie is jou weer te verbinden met de natuur, omdat we een veel te gehaast leven leiden waarbij wij, als gevoelige vrouwen, onszelf vaak vergeten.



"Luister en de natuur wijst je de weg!"

Als klein meisje ging ik altijd met mijn ouders naar het bos. Waarschijnlijk is hier mijn zaadje voor de liefde van bomen gepland. Ik kon me uren vermaken door takken of blaadjes op te rapen. Opkijken tegen de super grote reuzen en verwonderen hoe mooi ik ze vond. We verhuisden en ik kreeg andere interesses. Totdat ik in 2016 het geestelijk en fysiek steeds zwaarder kreeg in mijn voormalige baan als scientist bij een grote farmaceutische bedrijf. Eind 2017 mondde dit uit in een burn-out. Ik was compleet een wrak en sliep de eerste 14 dagen bijna non-stop, zo uitgeput was ik.

Langzaam krabbelde ik weer op en ging vaak naar het bos met mijn trouwe viervoeter Beau. Het bijzondere is dat dit hetzelfde bos is waar ik vroeger ook als klein meisje kwam. Tijdens mijn wandelingen kwam ik altijd toevallig bij mijn 2 favoriete bomen uit. Als niemand keek omhelsde ik de bomen en wat er dan gebeurde...Alle mist in mijn hoofd verdween en mijn lichaam ontspande zich. Er daalde een enorme rust in mij neer. Ik had uiteindelijk mijn goedbetaalde baan opgezegd en besloten om mijn hart te volgen.

Eind 2018 mocht ik een magische rondreis naar Peru samen met 8 andere vrouwen maken. Hier ontdekte ik dat de sjamanen dichtbij de natuur leven met daarbij behorende rituelen. Dit heeft ervoor gezorgd dat mijn innerlijk vuur voor de natuur nog harder ging branden. In dat jaar hebben we ook een eigen bos gekocht van maar liefst 2,3 hectare (ongeveer 3 voetbalvelden groot).

We weten allemaal dat de natuur goed voor ons is, maar er zijn ook harde wetenschappelijke bewijzen dat het bos onze fysieke en geestelijke gezondheid positief beïnvloedt, en zo bijdraagt aan een gezonder en gelukkiger leven.

Dat de natuur je kan helen, daar ben ik heilig van overtuigd. Het enige wat jij hoeft te doen is je ervoor openstellen en je weer verwonderen over de natuur. Je zal met hele andere ogen naar de natuur kijken en ontdekken dat jijzelf tot veel in staat bent zonder jezelf uit te putten. Door te beginnen met deze 4 korte oefeningen zet jij de deur voor jezelf open naar je hart.

Ik ontmoet je graag in mijn bos!

Liefs,
Samantha