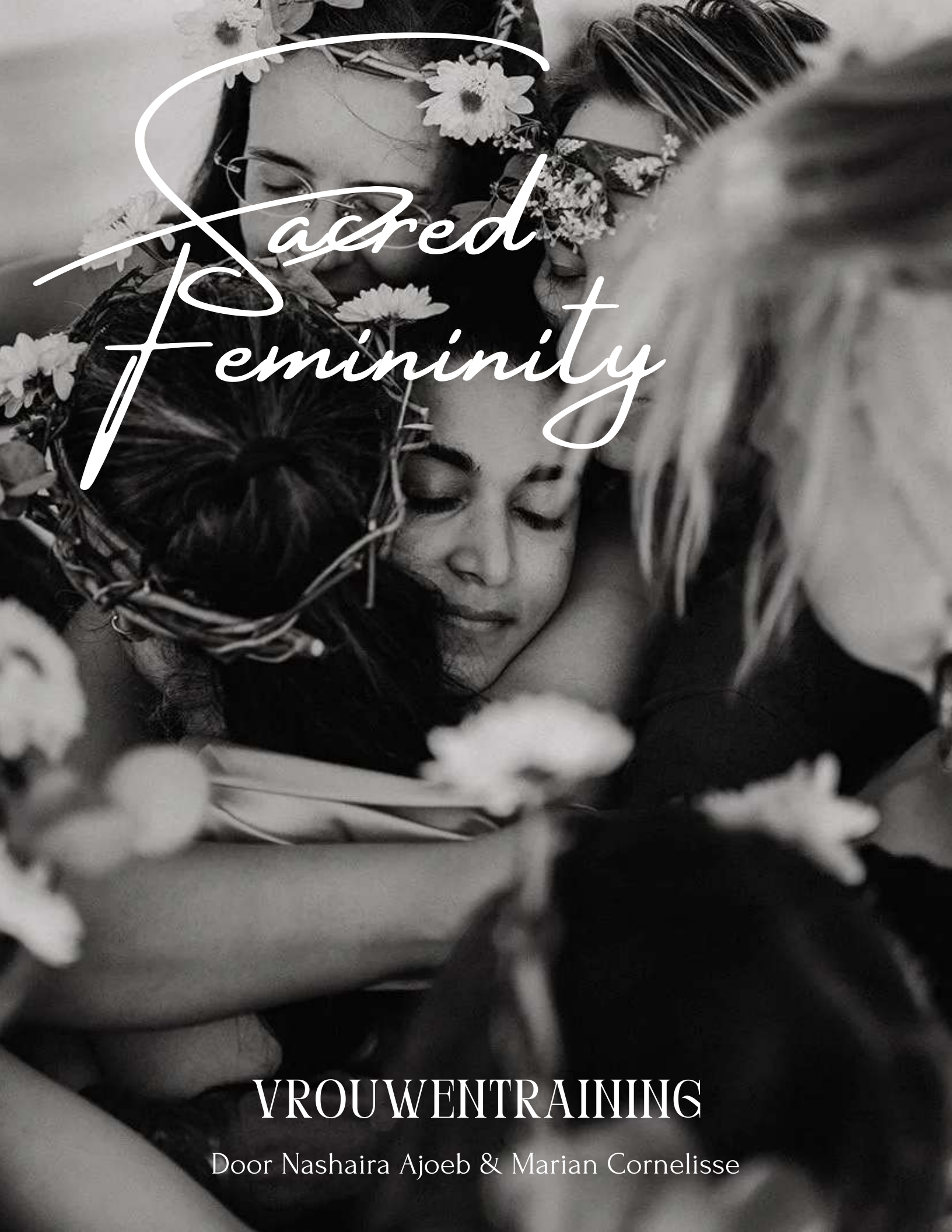




Sacred Femininity

VROUWENTRAINING

Door Nashaira Ajoeb & Marian Cornelisse

INHOUD



04

INHOUD VAN DE TRAINING

de onderwerpen

07

VERHALENBUNDEL

persoonlijke verhalen & ervaringen

8 - 11

KRACHT VAN DE VROUW

verhaal van Nashaira en Marian

14

HEALING SOUNDS

mantra's, klanken & gebed

17

KRUIDENKRACHT

magie en heling van planten
meidoornsiroop-recept

19

TRAINING

oktober 2025

over ons

De vrouwen training Sacred Femininity is een creatie van Maanspiegeling,
een co-creatie van Marian en Nashaira.

Er was een zielsverlangen in Marian om Kennis, Oude Wijsheid en de Heilige Ervaring over Vrouw-zijn over te dragen aan de nieuwe generatie. We hebben de educatie gemist om ons als meisje of jonge vrouw innerlijk bijzonder te voelen, terwijl we de kwaliteiten allemaal in ons dragen.

Nashaira heeft een groot inlevingsvermogen, is creatief en draagt veel Wijsheid in zich. Als kind kon Nashaira al de planten en dieren verstaan. Door haar kruidenkennis heeft ze veel Wijsheid van Moeder Natuur ontvangen. Deze bijzondere ervaring deelt ze graag met je.

In hun activiteiten gaat het om Samen-zijn.. Delen.. Overdracht van Kennis.. en Oefeningen.
Het is een Samenwerking en een Bevruchting.

Meer informatie lees je op de website:



INHOUD

VAN DE TRAINING

De vrouwen training Sacred Femininity is een transformatiereis. Het is een ode aan het vrouw-zijn, een ode aan onze sensualiteit, een ode aan onze seksualiteit.. een ode aan de eeuwenoude Wijsheid van de baarmoeder, een ode aan de Innerlijke Godin in ons, een ode aan mij.. een ode aan jou.

De Eeuwenoude wijsheid van vrouw-zijn en de baarmoeder is overgedragen van vrouw tot vrouw, generaties lang. In oude culturen over de hele wereld wordt deze wijsheid nog verspreid. In de patriarchale Westerse cultuur zijn we deze kwijt geraakt.... en tegelijkertijd sluimert deze nog steeds in ons. En hier gaat het om. Dit sluimeren, “dat we ergens wel weten”, gaan we wakker maken.

Wij, Nashaira en Marian blijven in ontwikkeling, dat door werkt in de training.

De elementen die altijd aanbod komen tijdens de training zijn:

- fysieke revitaliseren van de vrouwelijke organen vanuit de taoïstische leer
 - bekkenbodemploef en baarmoederploefingen
 - opschonen van de nieren en innerlijke organen
 - ontdekken van onze geluifknopjes
 - aandacht voor je fysieke lijf middels massages & yoni-steams
 - en meer..
- sociaal en emotionele heling van de vrouw
 - zachtheid, sensualiteit en ontvankelijkheid in de relatie met jezelf én de ander
 - innerlijk kind werk & aandacht voor de familielijnen
 - de maancycclus erkennen en waarderen
 - leren werken met het onbewuste, de maankracht in ons
 - kruiden (theorie/preparaten) ter ondersteuning van je vrouw-zijn
 - balans tussen sensualiteit en seksualiteit, tussen maan- en zonkracht in ons
 - en meer..
- verbinding met oer-wijsheid
 - rituelen
 - meditatie
 - hogere wijsheid, die jouw baarmoeder, hart of pijnappelklier vertellen
 - diep contact met jouw hogere zelf
 - en meer..



Om je een beeld te geven van hoe de training eruit zou kunnen zien geven we je een inkijkje in de onderwerpen van enkele trainingsdagen én terugkomdagen uit 2024:

Trainingsdag 2

- 5 fasen van de vrouw van maagd tot de oude wijze vrouw
- taoïstische fysieke oefeningen
- ontdekkingen in het fysieke lijf en de link met zowel het brein als emotie.
- kringloop ademhaling
- yoni-steam met biologische kruiden

Trainingsdag 4

- parasympatisch en sympatisch zenuwstelsel
- baarmoederdans
- oefening: grondankers
- transformatie onder een boog van bramen
- oefening: sensuele zachtheid in contact met een partner
- mantra zingen
- waterritueel

Overige trainingsdagen

- jouw eigen watertempel
- warme kruidenolie massage
- yoni ei
- voorouderlijke lijnen opschonen
- vuurkracht van seksuele energie in dans
- sisterhood!

en uiteraard.. zo veel meer

Terugkomdagen

- sensuele vruchten verinnerlijken
- meditatief weven
- natuurrituelen
- zang
- dans
- flowerblessing
- voedend eten



SISTERHOOD

Naast het individuele pad bewandelen we in de training ook een gezamenlijk pad.

- We creëren een ceremoniele vrouwen-cirkel van liefde, waarin elke vrouw zich veilig en geaccepteerd voelt.
- We delen ervaringen en groeien samen in wijsheid
- We ontmoeten emotionele pijnen, herkennen en helen deze bij elkaar.
- We groeien samen in bewustzijn en liefde, samen stralen we vanuit ons innerlijk licht.

We realiseren dat we samen veel groter zijn en samen kunnen we met ons liefdesveld zowel vrouwen als mannen buiten onze cirkel ondersteunen. Dit veld zullen we ook helend laten stromen naar Moeder Aarde en Moeder Water.



Rosa

‘Ik genoot echt van de godinnendans oefening als ontvangst de laatste trainingsdag. Dansen is mijn manier van uiten. Mijn hele leven heb ik last gehad van allergieën, daar heb ik nu geen last meer van. Zo dankbaar voor de training, voor de verdieping met mezelf en de voorouderlijke vrouwelijke lijn, voor balans tussen mijn borst en buikgebied en voor meer indaling in mijn eigen yoni.’

Flora

‘Ik kom er achter dat de wijsheid veel makkelijker tot me kan komen nu ik weet hoe ik open en ontvankelijk kan zijn. Nooit eerder maakte ik op zo'n liefdevolle manier contact met mijn eigen lijf. Op mijn leeftijd heb ik nog zo veel ontdekt over mezelf, het is wonderlijk.’

Lily

‘Ik weet nu af te wisselen tussen mijn sensualiteit en mijn seksualiteit, beide mogen er nu zijn en in beide zit zowel zachtheid als kracht. Ik kan de vruchten niet alleen benoemen, maar echt voelen in mijn lijf. Nooit eerder ervaren, zo fijn’



‘Als trainster ontdek ik ook iedere keer een verdieping, een nieuwe laag wijsheid als ik de oefeningen uitvoer. Dit is veel sterker als ik de oefeningen samen met mijn lieve sisters doe. Samen, in sisterhood ligt zo veel meer liefde en wijsheid voor het oprapen.. zo ontzettend bijzonder blijf ik dit vinden. Mijn grootste cadeau door het oefenen verkregen, heb ik tijdens de training van 2024 te kunnen delen... 't was de kers op de taart.. 't was magisch.

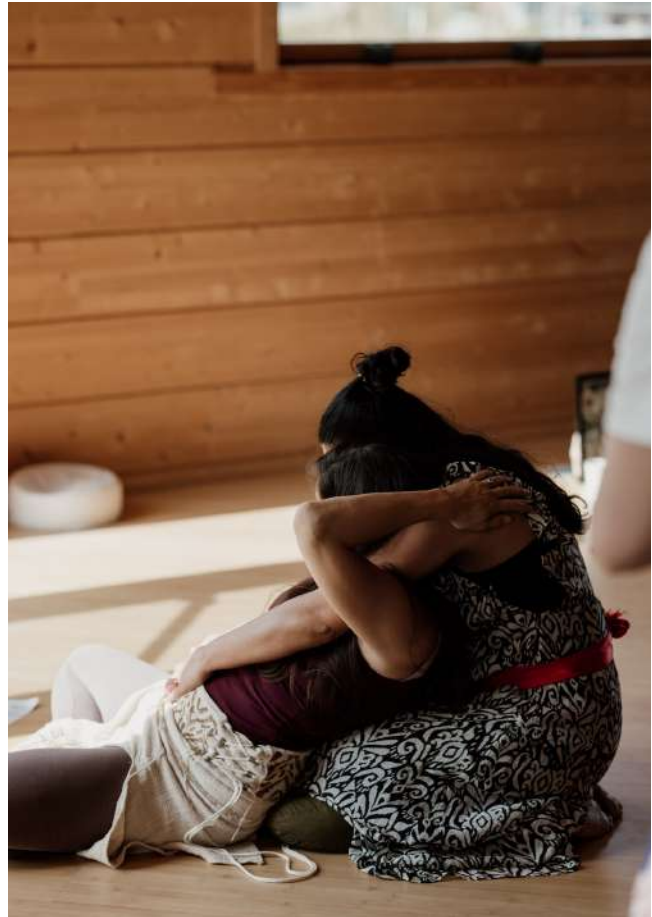
ZWANGER -ZIJN ...

Na al die jaren, na een intensief traject, na eindelijk vertrouwen in mijn eigen lijf en mijn eigen baarmoeder. Nog steeds krijg ik kippenvel..’

Nashaira

"Women who are in
sync with the rhythm
of the Earth,
understand that
growth comes only
from the art of Self-
surrendering"

"Vrouwen die in harmonie
met het ritme van de aarde leven,
begrijpen dat groei alleen
voortkomt uit de kunst van
overgave aan zichzelf."





VOOR VROUWEN VAN ALLE LEEFTIJDEN, DIE IN EN VANUIT HUN BAARMOEDER WILLEN LEVEN

De training ondersteunt je als:

- je zwanger wilt worden
- je in en na de overgang bent
- je spiritueel wilt groeien
- je seksueel misbruik of geweld wilt transformeren
- je pijn ervaart met vrijen
- je geen zin hebt in vrijen
- je maanproblemen (pijnlijke ongesteldheid) hebt
- je één week vóór de maan klachten hebt (PMS)
- je weinig gevoel en contact in je yoni hebt
- enz.

“Sensualiteit vind ik persoonlijk heel moeilijk. Het voelt dat ik ver af sta van mijn eigen sensualiteit. Ik voel het niet en weet het ook niet bij mezelf op te wekken. Daardoor ben ik heel terughoudend. Het klinkt voor mij heel fijn dat de training voor mezelf is en niet per se voor mijn partner. Heel fijn dat de training eerst een basis voor mij legt, voordat ik ga besluiten om het met een partner te delen. Er komt nu bij mij heel veel onzekerheid naar boven. Durf ik wel sensueel te zijn? En wie ben of word ik dan? Anders? Leuker? Seksueel meer actief? Gelukkiger?”



"De verkramping in mijn vaginaspier en andere spieren in mijn lichaam en het warme veilige contact met Marian leidde ertoe dat ik de cursus ben gaan volgen. Mijn proces was het echt contact maken met en echt voelen van mijn lichaam/buik. En dit leerde ik delen met de groep. Dit soort intieme ervaringen met jezelf delen in een groep geeft een diepe en vertrouwde band. En gek genoeg verdiepte dat weer het contact met mezelf. Ik werd ontmoet. Er ontstond een intieme band van veiligheid.. met mijzelf.

De training heeft me meer bewustzijn van mijn lichaam gegeven. In de jaren daarna ben ik deze weg verder gegaan. En nog steeds gebruik ik mijn vrouwelijke organen om me te ontspannen. Ik wens jullie allemaal zo'n prachtige training toe."

Madelief

"Mijn vrouwelijkheid heb ik weer HERontdekt. Een tijd lang voelde ik mij alleen nog maar moeder, verzorger, en helper. Stond voor iedereen klaar maar realiseerde mij dat ik mijn hele vrouwelijke, sensuele en seksueel aantrekkelijke kant had weggestopt. Dit uitte zich in een grote weerstand naar intiem contact. In het begin van de training heb ik ook veel gegiecheld. Door de liefdevolle, aanwezige en kundige begeleiding van Marian en Nashaira...sta ik weer in mijn vrouwenkracht! Het leven kan makkelijker door mij heen stromen. Ik kan de cursus meer dan van harte aanbevelen."

Henriette

"Oppervlakkige gesprekken over seks had ik wel met mijn vriendinnen, maar nooit spraken we over het contact met ons zelf.. wat dit nu deed en wat voelde ik nu precies? Wat was je yoni nu en hoezo was seks klaar als de man klaar was gekomen.. er ging een nieuwe wereld voor mij open. Ik kon verbinding maken met mijn vrouwelijke organen.. voor mijzelf.. ik kon voelen wat vrouwelijke kracht nu precies betekende.. voor mij. Heerlijk om sensueel zonder schaamte door het leven te gaan, vol bewustzijn en vol kracht. Vrouw-zijn is heerlijk! Ik gun jou dat ook zo!"

Valerie

SACRED FEMININITY

Grondlegger Marian met haar verhaal..

Waar ben ik naar op zoek als ook tantra geen bevredigend antwoord geeft ?

Na jaren wist ik het in eens: Ik ben op zoek naar het openen van mijn sensualiteit, het subtiële veld dat naar de essentie van het vrouwelijke leidt. Ik ben op zoek naar het Mysterie van het leven. Voor mij is het voelbaar dat sensualiteit de bedding is voor seksualiteit. En ik ontdekte hierna dat het relationele de basis is van het sensuele is.

Bij mijn geboorte in de wederopbouw na de 2e wereldoorlog was mijn moeder emotioneel en fysiek uitgeput. Mijn vader wenste als boer een zoon en kon daardoor niet echt blij zijn met mij, zijn 5e dochter. Met vijf zussen en een broer in een streng katholiek gezin groeide ik als een eigenwijs meisje op. Knuffelen, emoties en seks werden genegeerd.

Als jong volwassene in de 70-jaren ruilde ik de katholieke ideologie in voor een socialistische: op de barricade, voor socialisme en gelijke rechten van man en vrouw.

Als 20-jarige was mijn maancyclus nog nooit op gang gekomen. Zou ik onvruchtbaar zijn? Een gynaecoloog gaf geen bevredigd antwoord. En een betrokken acupuncturist zuchtte, toen de cyclus na een jaar behandelen nog niet op gang gekomen was. De menstruatietraining van Dorine Donders deed wonderen. Na een jaar trainen met sacred oefeningen uit het Midden Oosten was mijn MAAN op gang gekomen. Ik was VROUW en vruchtbaar. Mijn baarmoeder was geheald. Maar waar was ikzelf?

Tot mijn verbazing bleek ik me fysiek te kunnen meten aan een man.

Ik was avontuurlijk en sportief. Met mijn goed getrainde lichaam schaatste en fietste ik drie keer de Elfstedentocht. Na de Sociale Academie ben ik omgeschoold tot timmervrouw en bouwdeskundige en werkte ik tussen de mannen. Ik was gelijkwaardig in de werkprestaties en financieel een onafhankelijke vrouw.

Pijnlijk was de ontdekking, dat ik op sociaal en emotioneel gebied linkshandig was. Het krijgen en behouden van een relatie was een proces van vallen en opstaan. Zo ook het omgaan met mijn eigen seksualiteit. Niemand had me hierin voorgelicht.

Een wonder

Tijdens deze ontwikkeling voltrok een wonderlijk proces, de zwangerschap en geboortes van mijn kinderen. Mijn hart sprong open met hun blik in de ogen. Zij vertelde mij wat liefde is. Dit kwam heel diep bij me binnen en mijn zachte,

vrouwelijke kant kreeg eindelijk een kans. Bijzonder wat het proces van nieuw leven scheppen met je doet. "Maar hoe doe ik het als moeder?" Mijn zussen en vriendinnen waren voorbeelden, maar ik voelde intuïtief dat ik het anders wilde. En langzaam maar zeker leerde ik vertrouwen op mijn intuïtie.

Toen ik tijdens mijn scheiding emotionele steun vroeg, verdwenen alle vriendinnen. Ik was te heftig verdrietig en boos. Ik voelde me moederziel alleen in de kou staan. Ik rolde een diepe crisis in. Niet wetend welke diepe pijnplekken van dit leven en vorige levens wakker werden.

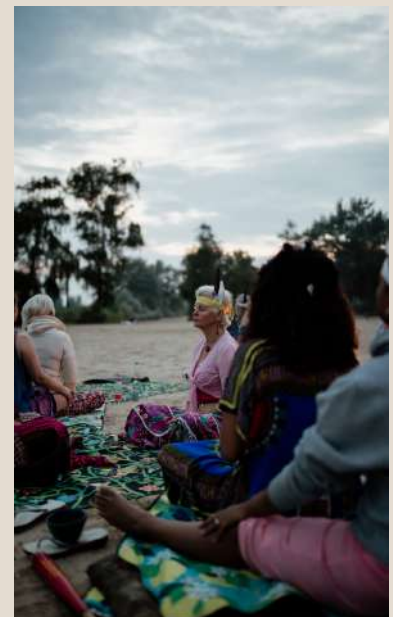
Vallen en opstaan en de moed hebben om steeds weer opnieuw te beginnen.

Zo dankbaar dat het leven moed impliceert. Er volgde een periode van diepe gesprekken, blijvende vriendschappen, trauma-trainingen, spirituele bijeenkomsten, tantra-training, ontmoetingen met wisdomkeepers en boeken. Ik groeide sociaal, emotioneel, seksueel en spiritueel en tegelijkertijd kwam ik niet te verteren pijnplekken tegen. Op het werk of in de relatie. En door alles, maar vooral steun van vertrouwde vriend(inn)en, kreeg ik management en draagvermogen voor deze pijn in mijn leven.

Het toeval was dat een client mij herinnerde aan de sacred oefeningen van toen. Zo gedacht, zo gedaan. Een training van 10 avonden over "Je vrouw-zijn en seksualiteit verkennen VOOR JEZELF" volgde, die ik combineerde met Taoistische oefeningen. In de training bleek de disbalans van hormonen van de client een teken te zijn van disbalans in vrouw-zijn en haar seksualiteit. Ook voor mij als oudere vrouw werkten deze oefeningen vitaliserend door de seksuele energie beter door te laten stromen naar mijn hart en pijnappelklier. Het helpt me nog steeds om heerlijk in mijn vel te zitten en van mezelf en samen te genieten.

En zo ontdekte ik dat het Mysterie van het leven in de baarmoeder zit.

Heerlijk vind ik het om deze levenservaring in de training te delen en te laten ervaren dat het leven steeds makkelijker en prachtiger wordt. Dankbaar voor de innige verbondenheid en samenwerking met Nashaira.





HEALING SOUNDS

Tijdens onze trainingsdagen maken we gebruik van klankheling. De beschikbaarheid van onze eigen klank is onze grootste troef. Verder beschikken we over kristallen klankbaden, helende ritmes van de drum, zingen we mantra's en doen gebeden.

Mantra's

Mantra's, wonderful ancient sacred tools om de verbinding met het hogere diep te kunnen ervaren. De term is niet meer onbekend. Het is een zachte en fijne manier om te groeien in sacred femininity.. en daarnaast één van de krachtigste tools om in te zetten. Het is een gebed van klank ter heling voor jezelf, ter verdieping en ter groei. Wel vraagt het om de juiste intentie en uitspraak. Het een herhaling van zinnen die zorgen voor een hogere vibratie waarbij er een energetisch veld ontstaat. Mantra's/gebeden reciteren kunnen ons helpen om:

- liefdevol en kalm te worden
- lichaam en geest te reinigen
- onze sensualiteit te openen
- in harmonie te komen
- je innerlijke wijsheid te bereiken

Godin Tara

Een mantra die wij vaak zingen is de mantra van de Tibetaanse Godin Tara. Ze is de goddelijke moeder en de universele vrouwelijke energie. Zij helpt vrouwen hun divine femininity te manifesteren. Ze is in staat om je naar verlichting te leiden.

Tara is in het boeddhisme een vrouwelijke manifestatie van verlichtende wijsheid.

Er zijn 21 verschillende gedaanten die allen Tara heten in alle kleuren van de regenboog, die ieder hun specifieke betekenis hebben.

Vaak wordt ze afgebeeld in het groen. In sommige culturen, waaronder de Tibetaanse, wordt groen beschouwd als de kleur die alle andere kleuren omvat.

De Mantra van de Groene Tara, de moeder van de Boeddha's, helpt ons om onze angsten te overwinnen, neemt lijden weg en brengt geluk. Het beste moment om mantra's te zingen is bij zonsopgang.. dus mocht je vroeg wakker zijn, nestel jezelf lekker warm in, het liefst in de open buitenlucht en reciteer dan:

Om Tara, Tuttare, Ture, Soha

Benieuwd naar onze lijst met Mantra's, scan de code in de foto en je komt in onze spotify lijst

KRACHT VAN HET GEBED

Een affirmatie, een wens, een verlangen.. het gebed. Er schuilt kracht in de woorden die we uitspreken. Er schuilt kracht in de emotie die daarbij vrij komt en er schuilt inzicht en wijsheid in het licht wat we mogen ontvangen als we dit gebed echt verinnerlijken. Tijdens de training starten we altijd met een gebed voor onszelf, het aanroepen van de liefde in ons, ter bescherming en ter vervulling. We verankeren ons met de kracht van Moeder Aarde, we vragen leiding aan het hoogste Universele Licht, de bron en we nodigen de windrichtingen uit en de daarbij behorende elementen: water, vuur, aarde, wind en ruimte of ether. We nemen daarin iedere vrouw en haar religie en gebed mee. Want het veld van liefde, licht en wijsheid is open. De paden die er naar toe gaan zijn anders.. maar komen bij dezelfde Bron uit.

Toen Nashaira tijdens een warme ochtend in de buitenlucht, de Happinez las.. raakte ze geïnspireerd over het Latifa gebed. Weliswaar vanuit de Islam, het geloof waar zij mee groot gebracht is, haar anker als het aankomt op religie. Vanuit een stroming die haar minder bekend is, maar desalniettemin enorm geraakt door de woorden: ik besta, ik verlang, ik hoop, ik geloof en vertrouw, ik laat los, ik heb lief en ik ben bereid.

Het was eeuwenlang een geheim gebed: het Latifa gebed, zacht en verfijnd. De zeven eenvoudige affirmaties met bijbehorende bewegingen brengen je terug naar jezelf, naar de kern.

Het gebed helpt je jezelf te aanvaarden zoals je bent – niet altijd het gemakkelijkst voor ons vrouwen

7 stappen van het Latifa gebed

Je legt je hand tijdens het gebed op verschillende plekken van je lichaam en spreekt woorden uit die daarbij horen: ‘

1 Ik besta

Bij de eerste stap pak je met je linkerhand je rechterhand en leg je die in je linkerzij. Je spreekt de eerste zin uit: ‘Ik besta’. Is dit geen wonder? Er is ruimte voor jou.

2 Nu pak je met je linkerhand je rechterhand en breng je hem naar je rechterzij. En je zegt: ‘Ik verlang.’ Wat verlang je? Nu, op dit moment?

3 Met je linkerhand breng je je rechterhand schuin naar je linkerborst. ‘Ik hoop’, zeg je hardop. Blijf rustig ademen en wacht tot je vervuld bent van hoop.

4 Met je linkerhand breng je nu je rechterhand naar je rechterborst. ‘Ik geloof en vertrouw’, zeg je hardop. Geloof en vertrouwen leggen alle ‘ja, maren’ het zwijgen op. Ze stellen gerust.

5 Als je hoop en vertrouwen hebt, ben je klaar om los te laten. Je brengt nu met je linkerhand je rechterhand naar je keel en spreekt de woorden uit: ‘Ik laat los.’

6 Je brengt met je linkerhand je rechterhand naar je hart en je spreekt de woorden uit: ‘Ik heb lief.’ Kijk even om je heen..

7 Bij de laatste stap leg je met je linkerhand je rechterhand even boven je navel, vervolgens vorm je met je handen een kom. Je zegt: ‘Ik ben bereid.’ Dit is de plaats van de wil. Daaruit volgt de bereidheid. Het is de bereidheid om te ontvangen, maar ook om te geven.





KRACHT VAN KRUIDEN

Tijdens de training maken we gebruik van helende kruiden die ons proces ondersteunen.. de natuur heeft zo veel magie te bieden en daar nemen we onze sisters graag in mee.



Of het nou een massage olie is, een kruidenthee, een tinctuur of de energie van de bloem.. er zit magie en heling in planten. Iedere trainingsdag staan er één of meer kruiden/bloemen/planten centraal. Zo heeft ook de Meidoorn ons tijdens de laatste trainingsdag van 2024 veel gegeven. Niet alleen werden haar takken gebruikt in de verwerking van de wilgenkronen die de vrouwen als beëdiging kregen. Ook leerde we haar helende rode thee drinken en haar zachte openende energie voor ons hart kennen.

Liefdevolle Meidoorn

Voeding voor het hart.. dat is ze echt: de meidoorn. De meidoorn is al van oudsher een boom die als bijzonder en heilig wordt gezien. Een die grenzen aangeeft met haar doorns. Deze medicinale boom werkt energetisch en spiritueel ook door op het hart. Ze laat letterlijk het water, het gevoel weer stromen.. De boom werd door de Grieken en Romeinen als heilig beschouwd en werd vooral bij huwelijksplechtigheden gebruikt. Men geloofde dat waar de eik, de es en de meidoorn samen groeiden je elfen kon zien. De Meidoorn werd door hen daarom ook wel 'Elfenboom' genoemd.



Meidoorn bloesem



Breast oil met roos, goudsbloem en rode klaver



Over de wereld verspreid komen er een tweehonderdtal verschillende soorten meidoorns voor. In onze streken komen vooral de een- en de tweestijlige meidoorn voor. Van de meidoorn worden zowel de bladeren (voorjaar), de bloesems (voorjaar) als de vruchten (najaar) gebruikt. De bloemen met roze meeldraadjes zijn het zoetst qua smaak.. daar zijn de bijen nog niet langs geweest. Oogst je de meidoorn voor jezelf? Oogst dan de bloemen met roze meeldraden én die met zwarte meeldraden. De bijen hebben de nectar van de meidoorn ook hard nodig en de bloemen zijn na bestuiving ook nog prima te gebruiken! Als je thee zet van de meidoorn, dan zal deze ook rode kleuren.. nog een teken dat het een kruid is voor het hart.

De meidoorn opent het hart
zodat er weer ruimte ontstaat
en emoties kunnen stromen.
Haar omhullende liefde zorgt
voor geborgenheid en een
warm thuiskomen.



RECEPT: Meidoorn siroop

Celebrate love! Maak meidoornsiroop in het vroege voorjaar voor je lieve hart! We oogsten niet teveel, alleen wat we nodig hebben, zodat vlinders, bijen en vogels ook van de Meidoorn kunnen genieten.

Benodigdheden en werkwijze

- Doe de bloesem in een pan en giet er water op totdat ze net onderstaan.
- Breng dit langzaam aan de kook, zodra het kookt haal je de pan van het vuur.
- Leg de deksel op de pan en laat het een nachtje staan zodat de bloesems nog wat in kunnen trekken en om je mengsel of te koelen.
- Zeef de bloemen daarna uit je bloesemwater (druk de bloesems goed uit om alle sappen er uit te krijgen).
- Voeg per liter suiker, agavesiroop of een andere zoetmaker en het sap van een citroen toe.
- Dit breng je vervolgens weer eventjes aan de kook zodat de suiker goed oplost.
- Laat afkoelen, en giet het in schoon glazen flesje om te bewaren. Maximaal 1 maand houdbaar in de koelkast, mits goed afgesloten.

*Mensen met onderliggende kwalen zoals hart- en bloeddrukklachten kunnen beter in overleg met een deskundige Meidoorn gebruiken.



onze intentie aan het water geven

SACRED FEMININITY TRAINING

IN OKTOBER

Onderwerp	Sensualiteit ontwikkelen
Data en tijd	5, 12, 19 en 26 oktober 2025 - 10.30 tot 15.30 uur
Plaats	Almere
Kosten	555,- euro
Opgeven	Maanspiegeling@gmail.com of Marian 06 - 1805 6812
Oriënterend gesprek	Telefonisch of live met Marian



SENSUALITEIT STAAT CENTRAAL

IN DE TRAINING VAN OKTOBER

Wat is eigenlijk sensualiteit?

Zachtheid? Intensiteit? Aandacht? Verbondenheid?

Sensualiteit is het vermogen om heel intens en genietend je innerlijke essentie te beleven. Het is je ware zelf ontmoeten en zijn. Je bent in verbinding met je heilig centrum van geluk. Dit centrum bevindt zich in onze buik (bekken, baarmoeder, vagina en vulva). De baarmoeder is een poort naar je diepere Wijsheid en je Hogere Zelf.

In de training verbinden we ons steeds dieper met onze vulva, vagina en baarmoeder (de yoni). Dit doen we voor ons zelf en niet om dienstbaar te zijn aan een partner. We maken de yoni als een deel van ons. om van te genieten en ons te vitaliseren. We zijn bereid om de pijnen die daar opgeslagen liggen van ons leven of voorouderlijke lijn te ontmoeten en te transformeren. We openen ons steeds meer en gaan de diepte en schoonheid van het leven en onszelf steeds meer beleven. Sensualiteit is hier een belangrijk onderdeel, dat ik de seksualiteit vaak overgeslagen wordt. Sensualiteit is op een aandachtvolle manier ontdekken wat er aanwezig is in je yoni, je hele lichaam en gevoel. De oefeningen beginnen op een zachte manier, waar we heel langzaam kracht (seksuele energie) aan toevoegen. Zo kunnen we elke kleine verandering als een sensatie ervaren. Zo kunnen we de subtiliteit van onze yoni leren kennen.

Door de afwisseling van zachte en iets krachtigere oefeningen komen we in een steeds intenser beleven van ons lichaam en gevoel. In de verbinding van de baarmoeder met ons hart en pijnappelklier ontwikkelen we de weg terug naar huis. We gaan een steeds diepere schoonheid in ons en buiten ons ervaren. We ontwikkelen de Divine, in ons, die leven kan scheppen en creatief is.