



Heiligheid Daarmoeder

VRAGEN HEALING GARDEN

Maanspiegeling - Marian Cornelisse & Nashaira Ajoeb & Caro Slingerland¹

INHOUD



03

MAANSPIEGELING

OVER ONS

04

HEILIGHEID

BAARMOEDER

05

MAATSCHAPPELIJKE

UITDAGING

06

RELATIE

MET DE BAARMOEDER

013

RELATIE

MET DE ANDER

15

“NEE” ZEGGEN

TEGEN DE BAARMOEDER

16

VOOROUDERLIJKE

LIJN

18

SACRED FEMININITY

VROUWENTRAINING

over ons

Maanspiegeling is een co-creatie van Marian en Nashaira.
Maanspiegeling verzorgt Nieuwe en Volle Maan bijeenkomsten
en de Vrouwentraining Sacred Femininity.

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 in de Westerse cultuur een opvoeding gemist om ons als meisje of jonge vrouw innerlijk bijzonder te voelen, terwijl we de kwaliteiten als potentie 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.

Hun activiteiten kenmerken zich in....Samen-zijn.. Delen.. Overdracht van Kennis.. en Oefeningen. Het is een Samenwerking en een Bevruchting.

In de workshop op Healing Garden "De Heiligheid van de Baarmoeder" heeft Marian met Caro samen gewerkt. Hier hebben we de vragen ontvangen van de deelnemende vrouwen, die in dit document zijn beantwoord. Sommige vragen zijn bij elkaar gezet, omdat ze een kern gemeenschappelijk hebben.

Link naar de website



Marian en Nashaira



Marian en Caro

INHOUD

HEILIGHEID VAN DE BAARMOEDER

GROEI IN SENSUALITEIT

In de training van de Sacred Femininity hebben we ontdekt dat er vijf aspecten zijn, die elkaar beïnvloeden, en deze zijn:

1. Het contact met je eigen lichaam en ziel = IK
2. Het contact met de ander, het relationele
3. Het contact met je water, het subtiële voelen, het sensuele
4. Het contact met je vuur, uitgedrukt in het seksuele.
5. De verbinding met de onzichtbare wereld, Moeder Aarde, De Bron, en de lagen daartussen zoals je gidsen, krachtdieren, engel, enz.

We kunnen deze lagen ontdekken en ontwikkelen, ook zonder partner door:

- contact en aandacht voor je yoni en je hele lichaam,
- ademhaling naar de yoni en naar je hele lichaam
- visualisatie van goud licht in je baarmoeder die uitstraalt naar je lichaam en je aura
- klank naar de baarmoeder, dat doortrikt door je hele lichaam
- speciale lichamelijke oefeningen om het water in beweging te brengen en het lichaam te openen; de energie naar de yoni te brengen en vanuit de yoni omhoog.
- Seksualiteit, het vuur in je yoni aanwakkeren en dit laten doorstromen door je hele lichaam. I.p.v. acting out gaat het hier om acting in.

ZO KAN JE GROEIEN IN AANWEZIG IN JE BAARMOEDER.

JE GAAT IN JE BAARMOEDER, JOUW CENTRUM WONEN

JE LEEFT VANUIT JE BAARMOEDER

DE BAARMOEDER ALS EEN POORT NAAR GELUK EN HOGER BEWUSTZIJN

Vanuit eenheid dalen we via de baarmoeder naar de duale wereld en vanuit de duale wereld kunnen we via onze baarmoeder opstijgen naar de eenheid.



MAATSCHAPPELIJK

**Hoe kan ik mijn vrouwelijkheid
in deze maatschappij blijven vasthouden.**

Deze vraag en dit bewustzijn is het begin van een ontwikkeling dat je in een overheersend patriarchale maatschappij leeft die zowel de zielskwaliteit van de man als van de vrouw onderdrukt. Deze onderdrukking is in de loop van 6000 jaar ook in onze psyche gaan zitten.

De eerste stap lijkt mij om in jezelf te gaan herkennen waar het patriarchale systeem vat op jou heeft (in onbewuste overtuigingen en gevoelens) en dit transformeren.

De tweede stap kan tegelijkertijd plaatsvinden en dat is het ontwikkelen van je vrouwelijke kwaliteiten steeds dieper vanuit je baarmoeder.

De derde stap is het ontwikkelen van een stevigheid, waarmee je steeds beter in welke situatie dan ook je kunt handhaven, zonder jezelf te kort te doen. Voor mij voelt dat compassie hier een centrale kwaliteit is.



DE ZORG VOOR MIJN BAARMOEDER

Hoe kan ik vertrouwen houden dat ik mijn baarmoeder kan blijven koesteren ondanks verandering (overgang) en blijven geven van energie, (kracht) en intimiteit. Reactie op de workshop: Ik was het "zonnetje" in de workshop, en voelde de warmte in seksualiteit opbloeien. Dank je wel.

Dit is je de vaardigheden van de Sacred Femininity eigen maken en hier elke dag bewust op welke manier dan ook aan werken. Je komt op een steeds dieper niveau omdat je de incarnerende energie transformeert naar een Hoger bewustzijn en meer geluk. Op een gegeven moment ben je zo eigen in een bepaald niveau, dat je dat niet meer verliest en weer verder kan gaan. Op deze weg ontmoet je veel vreugde en veel pijn. Acceptatie dat het leven dit geeft en bewustzijn dat we geboren zijn met de kunst van transformatie. Transformatie vinden wij niet uit. Transformatie wordt door het leven gegeven. Wij hoeven alleen maar bereid te zijn om vreugde en pijnen te transformeren en de schoonheid die dan ontstaat, mee te nemen naar onze innerlijke wereld. Daar waar onze ziel woont. Dit proces wordt steeds gemakkelijker. We kunnen steeds beter en makkelijker de Jaguar in ons wakker maken, die onderscheid kan maken wat goed voor je is en wat niet.

Het heeft ook met verwachtingen en bewustzijn te maken. De baarmoeder blijft je leven lang het centrum van jou, als poort naar een Hoger Bewustzijn. Je hoeft er geen contact mee te maken, maar dat is een keuze.

Het voelt voor mij dat het proces van "de Maan krijgen", Moeder worden en de overgang veranderingen in je baarmoeder teweeg brengt. Maar ik denk minder fysiek als wel meer energetisch en in bewustzijn. Als jij je baarmoeder en jezelf blijft voeden zoals dat op bladzijde 4 beschreven staat, dan blijft zij voor jou een levend orgaan en ondersteunt ze jou in de groei naar een liefdevol, gelukkig en wijze vrouw. Dus fysieke oefeningen, adem en visualisaties wisselen elkaar af, alleen, met een partner of in een groep vrouwen.

Een regel hiervoor? Nee, dat is je eigen gevoel en bewustzijn.

DE UITDAGING VAN SEKSUELE LUST

- 1. Vraag ik me soms af wat in de wereld van daten een gezonde seksdrang of sekslust is. Bestaat er eigenlijk ook een gezonde vorm van lust. En wat zijn dan de signalen van lust. (Wat ik niet als iets positiefs zie want dan kan je obsessief in iets getrokken worden wat niet hoort).**
- 2. Hoe kan ik in verbinding zijn met m'n seksuele energie en dit helemaal (zonder schaamte, want die ervaar ik sterk) te durven laten zien?**

Laat ik beginnen met een uitgangspunt. “Wat hoort” wordt bij mij bepaald door ethiek, niet door sociale normen. Zo zal je je eigen ethiek en daardoor je begrenzing hebben om je weg te vinden in de dating-wereld.

Ja er bestaat zeker een gezonde vorm van lust, dat door jezelf gestimuleerd kan worden. Je kunt met de beschreven werkvormen op bladzijde 4 sensueel en/of seksueel je seksuele gevoelens oproepen. En o.a. de G-plek is heel hiervoor.

De ethische vraag is: wat doe je met je gezonde lust? Als je jezelf traint in de Heiligheid van de Baarmoeder en Seksualiteit, leer je bewustzijn en beheersing van lust. Beheersing niet in de zin van controle of wegduwen, maar beheersing in de zin van ethiek en afstemming. Is er geen partner waar je de (Heilige) liefde lustig mee kunt bedrijven, dan zorg je er zelf voor dat je seksuele energie je kundalini, je bewustzijn voedt.



Er is een voortdurende wisselwerking van

- Het relationele: je bouwt een fijne, respectvolle en liefdevolle relatie met jezelf en je lichaam op. Dit is een ontwikkeling, die steeds dieper gaat. En hier zijn heel veel werkvormen voor, o.a. hartcoherentie.

Met

- Het sensuele: je ontwikkelt een fijngevoeligheid in je yoni en de rest van je lichaam door een zachte en vertragende streling. Je neemt op deze manier alle tijd om lichamelijk, emotioneel en spiritueel te ervaren wat er te ervaren is. In deze vertraging kunnen (zeker als je het wenst) vastzittende emoties, zoals schaamte naar boven komen. Deze mogen er zijn. Ze worden verwelkomt ook al zijn ze pijnlijk. Je blijft aanwezig bij je pijnlijk gevoelens net zolang tot de pijnlijke gevoelens gaan transformeren. Zij hebben hun eigen tijd nodig. Je lichaam is hierin trager als je gevoel. Dus neem ook alle tijd voor de pijn in je lichaam.

Met

- Het seksuele: de relatie met jezelf en je lichaam en het sensuele is de basis om plezier en bewustzijn met het seksuele te beleven. Hierin is heel fijn om integratie tijd te nemen. Wat bedoel ik daarmee? Je bouwt op in de relatie met jezelf, het sensuele (=water) en seksuele (=vuur). Op gegeven moment is het fijn als het vuur zich aanwakkert. Het vuur wil dan niet meer stoppen. Maar jij met je bewustzijn weet dat dit wel fijn is en jij gaat vertragen en nog preciezer voelen. Je kunt fysieke tot rust komen en daardoor alle focus op voelen leggen. In deze tijd vindt automatisch integratie plaats. Als je daarna weer het water in beweging zet en heel langzaam aan het vuur erbij brengt kom je in een nieuw beleven. Deze golven van langzaam starten, water toevoegen, vuur toevoegen, uitrusten en integreren en weer starten maakt dat je tot een diep, diep beleven komt. Je ontmoet de diepgang van het leven. En je snapt dat de weg ernaar toe geen methode is, maar een levensweg om jezelf te bevrijden van alle opgeslagen, onverwerkte ervaringen.

Bewustzijn is als de zon.

Als deze schijnt op dingen, dan worden ze getransformeerd.

Thich Nhat Hanh

UITDAGING VAN SAMENWERKING MET DE BAARMOEDER

1. Wat is er nodig om goed te maken waarin ik haar tekort heb gedaan en misbruikt, niet gezien, niet gevoeld, teniet gedaan, uit verbinding ben gegaan. Tijdens de workshop kreeg ik een besef: ik kan vaak niet creaties afmaken omdat ik meerdere zwangerschappen heb moeten onderbreken. 3 x Dank je wel.

2. Heling en contact maken en in verbinding zijn. Keizersnede en seksueel trauma. Ik weet dat dit in verbinding is met elkaar. Het heeft me wakker gemaakt. Wijsheid wil ik vasthouden.

3. Welke zachtheid en hoe kan ik mijn baarmoeder dit geven? Lieve vrouw, hoe kan ik dat wat ik vastzet in mijn bekken automatisch laten stromen. Liefs en dank voor de prachtige workshop.



Lieve vrouw.

Ik vertel je dat je niets verkeerd hebt gedaan. Het is belangrijk dat je jezelf de tijd gunt om te helen. Je hoeft je niet te forceren. Ieder vrouw heeft haar eigen tempo. Dit je bewust worden is de eerste stap. De volgende stap is zonder oordeel en met compassie naar jezelf en de relatie met je baarmoeder kijken.

Je mag je realiseren dat je haar niet kon zien; dat je niet voor je baarmoeder kon zorgen. De pijn was te groot die daar zat. Je hebt haar niet te kort gedaan. Toen kon je de pijn niet aan. En het voelt dat je nu het besluit genomen hebt, dat je de pijn wilt ontmoeten, erkennen en transformeren. In de ontmoeting maak je een twee deling: Jij, de volwassen vrouw met BEWUSTZIJN en de emotionele pijn in je baarmoeder, die zwangerschap onderbreking, misbruik, keizersnede, seksueel trauma of vastgezette emoties heeft meegemaakt.

In deze tweedeling ga je groeien. D.w.z. dat je bewustzijn gevoed wordt met jouw compassie en liefde. Hierdoor kan bewustzijn groeien en is het in staat om een stukje pijn op te lossen. Doordat je dit kan oplossen groeit de capaciteit van Bewustzijn en kan je weer een stukje pijn gaan oplossen.



Dit kan je stapje voor stapje doen met jezelf of in therapie. Daarnaast kan je bijvoorbeeld ook samen met anderen een vergevingsritueel doen naar je baarmoeder voor welke pijn ook. In geval van een zwangerschapsonderbreking kan je dit naar de baarmoeder en het zieltje doen. Het zieltje is weer terug in de Hogere Werelden en daar is altijd vergeving en compassie. Je mag deze vergeving ontvangen. Het lied Ho'oponopono is een hele mooie lied hiervoor.

Je zult vruchten plukken van dit proces, zoals levenservaring en wijsheid en een liefdevolle verbinding met je baarmoeder en met al wat leeft. Mocht dit antwoord voor jou niet voldoende zijn, neem gerust contact met me op.

Tijdens onze training in oktober kan je hier met steun van ons mee bezig zijn.

CONTACT MET DE BAARMOEDER

1. Ook zelf in mijn energie kunnen komen en blijven. Wat ontzettend fijn was het om te ervaren dat dit samen groeit. Om te voelen dat het er is.

2.Hoe kan ik leven vanuit mijn bekken en baarmoeder en zachter en gevoeliger zijn voor haar.

3.liefdevolle aanwezigheid in vertrouwen. Meer fun en creaties met mijn baarmoeder.

4.Wat voor verbinding kan een vrouw voelen met haar baarmoeder als ze geen kind draagt, of niet vruchtbaar is en elke maand een herinnering heeft van haar scheppende kracht? Voor mij voelt het alsof mijn baarmoeder slaapt; het heeft geen rol meer; geen functie. Wat ook slaapt is mijn seksualiteit. Alhoewel ik me nog enigszins sensueel voel. En ik realiseer dat ik dat jammer vind. Alleen al voor mezelf dat ik "alive" en 'whole "kan voelen. Heeft de baarmoeder verbinding met seksualiteit? Ik zie dat niet. Dat alles gezegd te hebben heb ik geen interesse in intieme contact met mijn man. Dit heeft waarschijnlijk de oorsprong in het feit dat ik mezelf afsluit van zijn reactiviteit en verbale agressie. Hij heeft hier niet zo veel inzicht in en controle over.

Dank je voor de gelegenheid om ze onder woorden te brengen. De aandacht dat ik hierdoor hieraan heb gegeven is al heel waardevol.



Zoals we op bladzijde 4 hebben geschreven, zijn er diverse manieren om contact te maken en te houden met je baarmoeder en bekkenbodem. Een beginnetje hebben we in de workshop gedaan. Al deze manieren kan je in jouw tempo en die van je baarmoeder gaan toepassen. Juist niet te snel gaan. De vertraging en zachtheid in gaan, dat wil zeggen, bewust met weinig stimulans voelen wat er gebeurt.



Hierdoor maak je het fijne subtile in je wakker en kan je ook de pijnplekken vinden, die er opgeslagen liggen. Soms weten we niet eens waar deze vandaan komen. En dat hoeft ook niet altijd. We kunnen iets van dit leven, vorige levens, voorouderlijke lijn of van het collectief in ons ontdekken. Laten we dit verwelkomen. Het is heerlijk en fijn dat jij dat ook voor anderen transformeert.



'De hele training en mijn visie gaan over de ontwikkeling van ons Hoger Bewustzijn, zodat een gevoel van Geluk, Liefde en Wijsheid in ons gaat ontstaan en het leven steeds gemakkelijker gaat. Seksualiteit en onze baarmoeder zijn daar een onderdeel van. De seksualiteit is om het fijne subtile in alle cellen van je lichaam intens te gaan voelen, zodat je EEN WORDT MET AL WAT IS .



De baarmoeder is een poort voor ons bewustzijn. Vitalisering en reiniging van de baarmoeder maakt dat we tot een hoger bewustzijn kunnen groeien, en in het dagelijks leven creatieve geesten zijn, die verbonden zijn met al wat leeft op Moeder Aarde. We streven niet naar hoogtepunten in de seksualiteit, maar die zullen vroeg of laat gaan ontstaan. Er is alle tijd om daar op jouw tempo te komen. Die potentie van seksualiteit eindigt NIET bij de menopauze maar bij de dood. Er zijn altijd vormen om het bewustzijn in je baarmoeder te stimuleren. Het is mij (ouder dan 70 jaar) in ieder geval gelukt om na een slapende periode van de baarmoeder en seksualiteit dit weer helemaal tot leven te brengen.

DE RELATIE MET DE ANDER



**"Hoe geef ik mezelf bedding en liefde
zonder te hoeven uitreiken."**

Het voelt dat je vertelt dat je makkelijk weg kunt zijn bij jezelf als je in contact bent met een ander. Er is grote kans dat dit patroon in je eerste levensjaar of door een traumatische gebeurtenis in je leven is ontstaan. De oefening in de workshop is daar een goede basis voor. Eerst terug gaan naar jezelf. Als je dat nog niet zo makkelijk kunt, jezelf leren kennen. Ga dan bijvoorbeeld in contact met een boom of een trouw dier, bijvoorbeeld een hond, poes of een paard. Zij kunnen een verbinding met je aangaan, waarin je jezelf kunt leren kennen. En zo kan je leren om jezelf te zijn, eerst in hun aanwezigheid en later zonder hen.

Dan kan je gaan oefenen met een vriendin of vriend. Eerst hele korte momenten. En weer terug naar jezelf en voelen wat er bij je verandert als je in verbinding gaat. Net zo lang tot je zowel jezelf kunt voelen, als ook kan aanvoelen wat er bij de ander is.

De houding van compassie is dat je dat kan, 50% bij jezelf en 50% bij de ander kan zijn, zonder dat je bij de ander iets verandert. Je kunt dat daar laten liggen en je geeft daardoor het proces van de ander alle ruimte. Dit voelt voor mij als de ultieme vorm van liefde.

LIEFDE VOOR JEZELF



Wat kan ik doen om mezelf vast te houden? Geborgenheid te geven.

Een situatie opzoeken waarin je je geliefd/geborgen voelde. Of deze gaan creëren. Geliefd worden en geborgenheid voelen, zijn twee existentiële behoeftes. Vervulling in je kinderjaren is je basis. Onvervulde behoeftes geven ze je een uitdaging om deze alsnog vervuld te krijgen. Je kunt deze emotionele pijnplekken helen, eventueel in therapie.

Als je weet in welke situatie je je geliefd/geborgen voelde, hier heel vaak naar terug gaan met BEWUSTZIJN. Zodat je het ook bij jezelf kunt oproepen, als je niet meer in die situatie bent. Je Geliefd/geborgen voelen is een wezenlijk onderdeel van het leven. De potentie om het vervuld te krijgen, zit in je opgeslagen als een code. Het is aan jou om deze potentie helemaal tot wasdom te brengen.

"NEE" ZEGGEN TEGEN EEN FUNCTIE VAN DE BAARMOEDER



Hoe kan ik mijn baarmoeder blijven eren, ondanks dat ik heb besloten dat ik geen kinderen wil. Ik voel namelijk een verantwoordelijkheid naar haar toe en schuld. Heel erg bedankt.

Wij hebben leren denken in onze opvoeding, maar soms schiet het denken door en komt het los te staan van het hart. Deze vraag mag vanuit het hart beantwoord worden. Het grappige is dat het hart deze vraag nooit zal stellen. Haar antwoord is dat de baarmoeder er voor jou en je groei in bewustzijn is. Jij mag kinderen krijgen in dit leven en je mag ook bewust "nee" zeggen tegen het fysiek creëren van een kind. Allebei is goed. En jij kan dit proces afstemmen met je baarmoeder.



Je baarmoeder blijft. Ook haar creatieve potentie voor jou blijft. Je kunt je baarmoeder dus blijven eren voor haar ondersteuning van al jouw creatieve scheppende activiteiten in je leven. Dit is geen fysiek kind, maar een materieel en een niet-materieel "kind" of creatie. De taal van het hart kent geen schuldgevoel.

VOOROUDERLIJKE LIJN

1.Om mijn moeder te voelen zonder schuldgevoelens en schaamte, me echt te verbinden met mijn zoontje. Heling op drie generaties terug. Misbruik en vermoedelijk overlijden aan zwangerschapsvergiftiging (waarschijnlijk van Oma als ik het goed herinner).

2.In hoeverre kan ik de vrouwenlijn een plek geven in mijn baarmoeder. De vraag is al beantwoord. Dank voor de workshop in verbinding met mezelf, sisters en het veld en Moeder Aarde.

3.De pijn van mijn lijn helen

Voordat je je gaat bezighouden met de voorouderlijke lijn om te helen is mijn advies om een goed basis in jezelf te hebben. En jouw basis is liefde voor jezelf. Heb je dit gemist toen je kind was, dan ga je opzoek naar een situatie (boom, dier of mens) die jou liefde kan geven. In dit proces kan jij de liefde voor jezelf je eigen maken. Ik heb twee korte meditatie van de hartcoherentie, waarmee je kunt oefenen. In mijn leven hebben mijn kinderen mij de liefde gegeven, die ik hen ook weer terug kon geven.

Dus eerste stap is liefde voor jezelf.

Tweede stap is de liefde aan je zoontje. Dat is je dagelijkse realiteit. Dus je liefde laten stromen in je dagelijkse realiteit.

Deze liefde, dit psychisch deel van je samen met je bewustzijn is de transformerende kracht voor je voorouderlijke lijn.



Het is nodig om een tweedeling te maken: jouw liefde = 1
en de voorouderlijk lijn = 2.
Met deze tweedeling kan je verschillende werkvormen creëren om te helen. Een ervan is de voorouderlijke lijn op je altaar neerzetten. Je kunt er een kaarsje elke dag voor branden met je liefdevolle intentie van heling van de voorouderlijke lijn. Deze intentie kan je vanuit je hart, baarmoeder en pijnappelklier maken. Vanuit je liefde maakt je 2-5 minuten contact met de voorouderlijke lijn en je voelt wat er in jou en in je baarmoeder vandaag gebeurt. Morgen is dat misschien weer iets anders. Net zo lang totdat jij voelt dat jij dat wilt doen. Vaak is het nodig om dit proces te doceren. Je kunt beginnen met een beeld van Oma. Vervolgens, na een paar dagen of weken, open je je voor de informatie die bij je binnen komt van een zwangerschapsvergiftiging. Daarna voor misbruik in die generatie. Als je er klaar voor bent, ga je met je moeder verder, waarin je eerst schuldgevoelens en later schaamte liefdevol en met compassie kan gaan omarmen. Ook dit doe je stap voor stap. Het lied van H'oponopono zou je erbij kunnen helpen.



SACRED FEMININITY

VROUWEN TRAINING

**Baarmoeder
Moeder Water
Moeder Aarde**

onze intentie van de workshop aan het water geven

Onderwerp Sensualiteit ontwikkelen

Data en tijd 5, 12, 19 en 26 oktober 2025 -
11.30 tot 16.30 uur

Plaats Almere, De Kokon/Yogacentrum
Oosterwold

Kosten 555,- euro

Opgeven Maanspiegeling@gmail.com
Marian 06 - 1805 6812

Gesprek Telefonisch of live met Marian



**Er is altijd
mogelijkheid
van nazorg.**



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 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 in 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. We gaan een steeds diepere schoonheid in ons en buiten ons ervaren. We ontwikkelen de Divine in ons, die het leven kan doorgeven en alle mogelijke creaties kan scheppen.

VOORHEEN ZAT IK IN MIJN HOOFD, NU LEEF IK VANUIT MIJN BUIK EN HART



Sensualiteit is voor mij me comfortabel genoeg voelen om heup wiegend over straat te lopen en te genieten van het ritme van mijn hakken; van mijn krullen die speels langs mijn hoofd bewegen; van de wind die mijn gezicht streelt; van me levendig voelen als een voorbijganger blij van mijn genieten wordt.

Op de Healing Garden heb ik twee jaar terug de workshop "De Heiligheid van de baarmoeder" gevolgd. Dit was precies wat ik zocht. Het is z'n grote opluchting om mijn lichaam te voelen glimlachen naar mij. Ik ben nu bruisend van energie en nieuwsgierig wat de dag zal brengen. Ik ben aanwezig en geniet van waar ik ben.

maanspiegeling@gmail.com

Mijn motivatie was te leren leven in contact met het ritme van mijn lichaam en energetische blokkades in mijn baarmoeder te transformeren. Ik zou graag een levenspartner willen aantrekken en me durven te verbinden.

Tijdens de training kwam een oud gevoel van "afgestoten zijn" naar boven. De paniek overviel me. Marian herkende mijn diep liggend trauma. Voordat ik besepte, zaten alle vrouwen om me heen, bewust en welwillend mij te helpen om voor eens en altijd dit vreselijke gevoel los te laten. Het gevoel van verbondenheid en aanwezig mogen zijn is nu sterk in mijn lichaam verankerd. Dit is niet alleen met mezelf of voor een levenspartner. Het is een baseline die ik de hele dag met me meedraag en veranderingen teweeg brengt in vele vlakken van mijn leven. En nog steeds kan ik met de oefeningen dit versterken en verdiepen.

Het was ook waardevol om steun pilaar te mogen zijn. Het leven is een stuk leuker als je gelooft dat je een positief verschil kan maken in iemands leven.

Sensualiteit

= een warme gloed van binnen krijgen zodra ik opmerk dat iemand belangstellend naar mij kijkt. En dan niet bang weg rennen, maar ownen dat ik iets heb, dat aantrekkelijk is. Nieuwsgierig zijn naar fysieke en emotionele sensaties en ze allemaal omarmen. Heerlijk spelen met de ervaringen van het leven;

= Me durven overgeven als iemand mij bemint;

= Mijn ruimte in nemen. In contact staan met mezelf en tegelijkertijd aandacht hebben voor wat er om me heen gebeurt. Voorheen was het hollen en stilstaan, leefde ik zonder gevoel.

Nu leef ik mijn leven vanuit mijn baarmoeder en hart!!



SACRED FEMININITY

maanspiegeling@gmail.com
www.praktijkmunera.nl

A product of Maanspiegeling
by Marian Cornelisse - 06 1805 6812
by Nashaira Ajoeb - 06 1277 8033