



**Beste ,**

Ik ben sprakeloos! En dat gebeurt me niet zo heel vaak :-)...

Het heeft even geduurd voor ik de woorden kon vinden, maar vandaag ontvang je dan toch een nieuwsbrief. Hierin vind je een terugblik op de boekrelease op 20 juni, een creatieve win-actie en ook kijken we vooruit naar een paar leuke events die eraan komen. Natuurlijk bevat deze nieuwsbrief ook weer een lekker recept. Ditmaal van de zogenaamde blissballs die ik tijdens mijn boekrelease had en die bijzonder goed in de smaak vielen.

Net als het boek zelf trouwens!



## Hoe begon het ook alweer?

Iets meer dan een jaar geleden zag ik een rijpe citroen hangen, om precies te zijn, de citroen die je op bovenstaande foto ziet. Deze citroen moest geplukt worden, zodat het boompje weer ruimte kreeg om te groeien en te bloeien. Deze citroen stond voor mij in mijn leven symbool dat het tijd was om ruimte te maken om te starten met het schrijven van het boek dat ik al heel lang van binnen voelde borrelen.

De tijd was rijp om de stap te zetten en er waren geen excuses meer, dus waagde ik de sprong.

Ik had niet kunnen vermoeden hoe mijn leven er nu, een jaar later, uit zou zien. Mijn praktijk is inmiddels een kleine 8 maanden gesloten en na hard werken kwam een maand geleden mijn eerst boek uit.

Wat een klus! Maar wat heb ik er van genoten! Ik heb zoveel nieuwe dingen geleerd en ben ontzettend goed geholpen door allemaal mensen die hun kennis en kunde tot mijn beschikking stelden tijdens het creatieproces.





## Geen weg meer terug!

In de vorige nieuwsbrief, een maand geleden, kondigde ik aan dat mijn boek met de midzomerzonnwende de wereld in zou gaan en ik kan verklappen dat dat is gelukt!

Maar wat een achtbaan was het de afgelopen maand.

### **Plankgas de wereld in!**

Maandenlang was mijn boek nog een soort van verscholen, een project waar in stilte keihard aan werd gewerkt. Ik zat met een clubje trouwe meelezers in een veilige schrijf-bubbel. Maar op 10 juni kwam daar verandering in en maakte ik mijn project openbaar. Mijn boek, dat tien dagen later daadwerkelijk de wereld in zou gaan, kon vanaf dat moment gekocht worden en er was geen weg meer terug! Super spannend! Enerzijds omdat het best wel kwetsbaar voelde om mijn werk nu openbaar te maken, onzeker over of er écht wel animo voor zou zijn en anderzijds, omdat het boek nog steeds niet helemaal af was en ik het al wel ging verkopen. Letterlijk 6 minuten na het verschijnen van de nieuwsbrief werd de eerste bestelling geplaatst en volgde er een stortvloed aan bestellingen, mijn laptop en telefoon stonden ineens roodgloeiend. Ik krijg weer een warm hart als ik terugdenk aan het gevoel dat ik toen kreeg.

Ik liep helemaal te stuiteren van enthousiasme en spanning tegelijkertijd, maar wat ben ik dankbaar voor het overweldigende aantal mailtjes en berichten met felicitaties, gelukswensen en ook alle bestellingen die direct na het verzenden van de vorige nieuwsbrief al op gang kwamen.

## **Gelukkig had ik alles ruim van tevoren gepland!**

Maar ruim plannen biedt geen garanties weet ik nu :-). Op het moment dat een groot deel van jullie direct aan het bestellen sloeg, had ik nog geen compleet exemplaar van mijn boek in mijn handen gehad, was de verzending via PostNL niet opgetuigd en waren de enveloppen om de boeken in te verzenden nog steeds niet geleverd. Maar het grootste probleem was dat ik met twee drukkers te maken had die allebei hun eigen tegenslagen bleken te hebben. Tsjongejongejonge, de laatste etappe van dit proces was echt een thriller! Het is dat het uitgeven van een boek nogal stressvol is, anders zou ik direct een tweede boek schrijven over het uitgeven van mijn eerste!

Je zou toch denken, 'alles is van tevoren afgesproken en gepland, wat kan er nog misgaan?' Genoeg kan ik je zeggen! Ik zal je de details besparen. Gelukkig kon ik de adviezen uit mijn boek ook voor mezelf toepassen! Zo liep ik om te landen iedere dag een rondje op blote voeten door het park bij ons in de buurt en ook nam ik regelmatig kamillethee met lavendel, om mijn hoofd een beetje koel te houden. Ik geloof echt dat dat geholpen heeft!

## **Little did I know...**

Waar ik dacht dat het schrijven van het boek het spannende stuk was en dat alles in kannen en kruiken zat sinds het indienen van mijn manuscript, kwamen er dagelijks meer uitdagingen bij dan oplossingen en ging de tijd iedere dag een beetje meer dringen.

Kortom, de verkoop was gestart, de plek voor de release geregeld, maar het was maar de vraag of het boek er überhaupt zou zijn. Er volgde een zenuwslopende week, waarin we uiteindelijk om het lot een beetje naar ons hand te zetten, zelf de koeriersdiensten tussen de twee drukkers zijn gaan rijden. De 450 km die we aflegden, bespaarde ons 2 dagen en die redde de deadline. Op 19 juni, rond de avondspits konden we, met nog 27 uur te gaan voor de boekrelease, opgelucht ademhalen en reden we met 175 boeken (van de bestelde 500) achterin de de auto terug naar huis.

## **Eind goed, al goed!**

Een dag later stonden we tijdens de midzomerzonnnewende met 50 mensen zingend rond het vuur, om mijn boek de wereld in te lanceren en leek het alsof er nooit een vuiltje aan de lucht is geweest.

Wat een bijzondere en prachtige avond!



## Oosterse wijsheid in een Westers leven



www.lauravantoen.com

## Heb jij hem al?

Ruim 300 exemplaren zijn inmiddels verkocht en de eerste druk begint hierdoor al aardig op te raken. De tweede druk is inmiddels in bestelling!

### Nieuwe verkooppunten

Mocht je het boek nog niet besteld hebben en wel graag willen hebben, dan kan dat natuurlijk via mijn [website](#). Mocht je nou in



de buurt wonen en de verzendkosten willen besparen, dan heb ik goed nieuws! Vanaf volgende week is mijn boek bij Roda Kantoorboekhandel, in de Piet Heinstraat in Den Haag, te verkrijgen en ook Café Blossom in de Anna Paulownastraat zal binnenkort mijn boek in de verkoop nemen.

### **Boekpresentaties in aantocht**

In het najaar zullen er een aantal boekpresentaties gepland gaan worden, hier kun je natuurlijk ook een boek kopen en je boek laten signeren. Houd voor data en locaties de nieuwsbrieven in de gaten, of kijk af en toe op mijn website.

### **Bestellen via mijn website**

Wil je het gemak van een boek bij jou in de brievenbus, bestel dan via mijn website via onderstaande link:

[Bestel hier je boek!](#)

### **De eerste reacties**

Inmiddels is mijn boek 3 weken 'op aarde' en wordt er al flink gelezen! Ook de eerste reviews van lezers komen binnen en die maken me helemaal blij. Het boek lijkt te voldoen aan wat ik hoopte te schrijven, namelijk een toegankelijk boek waarbij je waardevolle kennis op een onderbouwde en tegelijkertijd leuke manier aangeboden krijgt en je laat zien hoe eenvoudig het kan zijn om je gezondheid op natuurlijke wijze te ondersteunen.

## LEZERS REVIEWS:

Sandra, Acupuncturist

★★★★★

Wat een heerlijk boek. Ik heb het bijna in een ruk uitgelezen! Herkenbaar en toch haal ik er weer inspiratie uit.

Trijnie, Psychotherapeut/  
rouwbegeleider

★★★★★

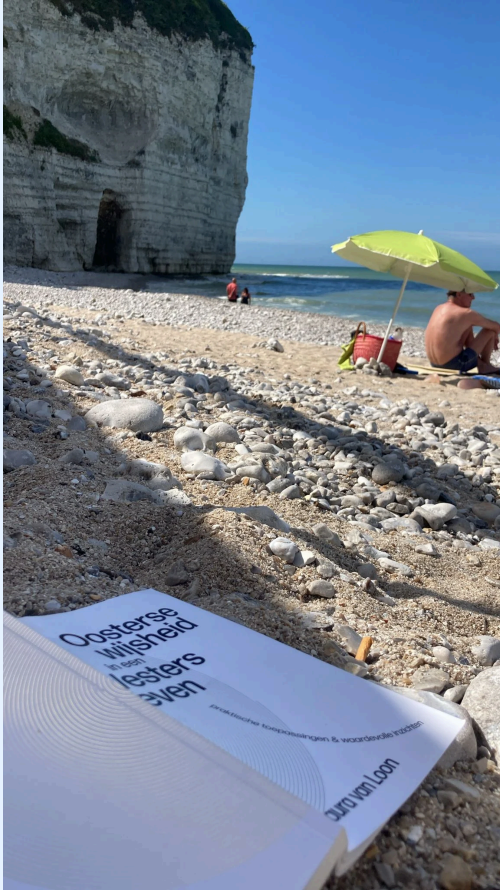
Top boek, ik heb het al kado gedaan en schrijf het voor aan cliënten. Ik moest keihard lachen om het verhaal over de kruidenthee in de Ardennen



## Help dit boek de wereld in!

Mijn wens is dat zoveel mogelijk mensen toegang hebben tot de inhoud van dit boek en dat kan ik niet in mijn eentje. Daarom wil ik jullie vragen om me te helpen het boek bekendheid te geven door een review te sturen, of door een leuke foto van jouw boek op je socials te plaatsten.

Ook zal ik acties houden, waarbij ik boeken kado doe, zodat nog meer mensen toegang hebben tot de inhoud. Naar aanleiding van een aantal hele leuke vakantiefoto's die ik al binnenkreeg ontstond het volgende idee:



## Win een boek om kado te doen!

Het boek blijkt nu al een ware 'summer-read' te zijn en ik ben razend nieuwsgierig in welke landen en plaatsen mijn boek allemaal terechtkomt!

Daarom heb ik het volgende bedacht: Laat me deze zomer via een foto weten waar jouw exemplaar uithangt. Tag me op [Facebook](#) en/of [Instagram](#) en de 3 leukste of creatiefste inzendingen ontvangen een boek om kado te doen. Deze actie loopt t/m 15 september 2024. Dan maak ik de winnaar bekend.

## Events op komst!

Behalve dat ik heel druk ben geweest met het uitgeven van mijn boek heb ik nog een paar andere leuk nieuwtjes te melden:

### Belevenisdagen

Naar aanleiding van de onderwerpen in boek wil ik belevenisdagen gaan geven. Hierbij gaan we een dag of dagdeel dieper in op wisselende thema's uit het boek. Exacte inhoud, data en locaties staan nog niet vast, houd mijn website in de gaten voor meer details. Ik verwacht in augustus het plan concreet te maken en met data te komen. Je kunt me ook altijd mailen met een verzoek om een dag(deel) over een bepaald onderdeel te organiseren voor een groepje mensen.



## **Tweedaagse retraite**

Op 21 en 22 september a.s. zal ik samen met mijn dierbare collega Annemiek ten Hoor een tweedaagse retraite organiseren met als thema: 'Ontmoet de stilte in jezelf'

We hebben een prachtige plek gevonden in Zelhem bij een beginnend voedselbos, met een grote buitenruimte en een royale vuurkuil.

Het programma dat we hebben opgesteld, helpt je om je weer te verbinden met de stilte in jezelf en van daaruit de wereld tegemoet te treden. Omdat dit de eerste keer is dat we dit geven hanteren we een try-out tarief van € 275,- inclusief programma en maaltijden en exclusief overnachting. (Overnachten kan al vanaf € 15,- p.p.p.n..) We gaan uit van minimaal 6 en max 18 deelnemers.

Ik kijk er enorm naar uit om met elkaar de stilte te omarmen, ben jij er ook bij?

Inschrijven kan via mij of via het contactformulier op de [website](#) van Annemiek ten Hoor.

*Zie onderstaande flyer voor meer informatie of scroll door voor de rest van de nieuwsbrief:*



#### STILTE

*Wat is dat? Is dat waar we allemaal naar op zoek zijn, bewust of onbewust? Hoe zou je leven eruit zien als je bewust verbonden bent met het stille, onbeweeglijke, deel in jou? Hoe maak je daar bewust contact mee en hoe integreer je dat deel van jou in je dagelijkse leven? En.....moet het daar in de buitenwereld stil voor zijn? Annemiek en Laura nemen je in twee dagen mee op een innerlijke reis.*

#### VAN BUITEN NAAR BINNEN

Met behulp van eeuwenoude inzichten en technieken vanuit het Sjamanisme en de Traditionele Chinese Geneeskunde begeleiden wij je naar je stille kern. We leiden je aandacht stap voor stap van buiten naar binnen en vanuit de verbinding met jouw binnenste, richt je je focus uiteindelijk weer naar buiten.

#### HET PROGRAMMA

Op zaterdagavond vieren we de stilte bij het kampvuur en doen we een water-en-vuur-ceremonie.

Op zondagochtend doe je als deelnemer een mini visionquest, waarbij je wordt uitgenodigd om alle afleiding los te laten en op jezelf te zijn met jezelf en Moeder Aarde.

We zullen dit weekend zoveel mogelijk buiten zijn en het programma wordt afgestemd op de dynamiek van de groep.



[WWW.ANNEMIEKTENHOOR.NL](http://WWW.ANNEMIEKTENHOOR.NL) & [WWW.LAURAVANLOON.COM](http://WWW.LAURAVANLOON.COM)

#### WAT NEEM JE MEE NAAR HUIS?

Je voelt je rustiger, meer verbonden met jouw stille kern en je innerlijke kompas. Je krijgt tools mee die je direct in je dagelijks leven kunt toepassen, waardoor je ieder moment contact kunt maken met de stilte in jou. Zelfs als het in je buitenwereld 'stormt' weet je in de stilte van de storm te blijven.



#### WANNEER EN DOOR WIE?

In het weekend van 21 en 22 september 2024, waarin de dag en de nacht even lang zijn organiseren Annemiek ten Hoor (links) en Laura van Loon (rechts) een tweedaagse waarin je wordt meegenomen op een reis naar de stilte in jezelf. Kijk op onze websites om te lezen wie we zijn. [www.annemiektenhoor.nl](http://www.annemiektenhoor.nl) en [www.lauravanloon.com](http://www.lauravanloon.com)



#### WAAR?

In Gelderland, op een prachtige locatie bij een startend voedselbos in Zelhem verbinden we ons met Moeder Aarde en al het Bewustzijn dat aanwezig is, met onszelf en met elkaar.



#### PRAKTISCH:

**Aankomst zaterdag 21 september om 10.30 uur.**

**Vertrek zondag 22 september om 17.00 uur.**

**Investing nu op basis van try-out: € 270,-**

**Inclusief:** Twee dagen programma en vegetarische maaltijden. (2x lunch, 1x ontbijt en 1x diner op zaterdag.)

**Exclusief overnachting:** je kunt voor €15,- een nachtje kamperen op het terrein bij het voedselbos (zelf je kampeerspullen meenemen) of in een ingerichte tent overnachten a €45,- p.p. o.b.v. beschikbaarheid. 1 persoon per tent, of €35,- p.p. o.b.v. 2 personen per tent. Ook zijn er diverse B&B's in de nabije omgeving.



#### INSCRIVEN?

Leuk! Dat kan via [www.annemiektenhoor.nl/contact](http://www.annemiektenhoor.nl/contact) en heb je nog vragen, dan kun je die hier ook stellen.

[WWW.ANNEMIEKTENHOOR.NL](http://WWW.ANNEMIEKTENHOOR.NL) & [WWW.LAURAVANLOON.COM](http://WWW.LAURAVANLOON.COM)

[Volg hier mijn activiteiten](#)

[Ontdek hier wie Annemiek is](#)

## Aanbod voor professionals

Ook voor therapeuten zal ik later dit jaar themadagen gaan organiseren, waarbij we onderandere zullen kijken naar de impact van stress op onze gezondheid. Met behulp van de inzichten vanuit de eeuwenoude Traditionele Chinese Geneeskunde en de relatief nieuwe polyvagaaltheorie reik ik je tools aan om je cliënten (en jezelf) op eenvoudige, maar doeltreffende wijze te begeleiden bij het hervinden van ontspanning. Deze dagen zal ik in samenwerking met Total Health geven. Accreditatie wordt aangevraagd. Houd mijn en hun [website](#) in de gaten voor verdere ontwikkelingen, of schrijf je in op hun nieuwsbrief, zodat je op de hoogte wordt gehouden.

# Met 'blissballs' kun je aankomen!

Letterlijk en figuurlijk. Want ok, ze zijn wat calorierijk, maar tegelijkertijd ook heel voedzaam en simpelweg heerlijk! Ze zien er hartstikke leuk uit en zijn eenvoudig te bereiden. Ze doen het voortreffelijk als bite bij de koffie, of als 'petit-dessert'.



## Blissballs

ca 20 balletjes ⌚ 30 minuten  
1 uur koelen

### INGREDIËNTEN

ca 250 gram dadels zonder pit  
ca 150 gram rauwe noten, bijvoorbeeld  
amandelen en/of cashewnoten  
ca 50 gram gesmolten kokosolie  
een zakje kokosrasp  
evt 4 eetlepels rauwe cacaoibs voor een bite

### BEREIDING:

1. Laat de dadels en noten 10 minuten wellen in koud water en giet af.
2. Snij de dadels en noten heel klein, of gebruik een keukenmachine. Het geheel kan wel behoorlijk gaan klonteren.
3. Meng de kokosolie, een half koffiekopje kokosrasp en eventueel de cacaoibs door het noten/dadelmengsel.
4. Het mengsel moet nu goed stevig zijn en aan elkaar blijven zitten. Als het nog te korrelig is, voeg dan nog wat extra gesmolten kokosolie toe.
5. Rol nu balletjes van het mengsel en rol deze door de overgebleven kokosrasp heen.
6. Laat de balletjes minimaal een uur opstijven in de koelkast.

WWW.LAURAVANLOON.COM

*Eet smakelijk!*



Voel je vrij om het recept (of de hele nieuwsbrief) met iedereen te delen waarvan je denkt dat die er wat aan heeft!

## Tot slot:

Ik vind het hartstikke leuk om te horen hoe je het boek vindt. Mocht je een review willen schrijven, graag! Je kunt deze aan me mailen, appen, of me taggen op Facebook of Insta.

Wil je meedoen met de zomerwinactie, plaats dan een foto op Facebook en/of Insta van jouw boek op jouw 'zomer-bestemming' (dat kan natuurlijk ook in het park om de hoek zijn) met vermelding van de lokatie waar je de foto nam en denk er vooral ook aan om mij te taggen!

Ik kijk uit naar jullie reacties!

Ik wens je een hele mooie zomer toe



en groet je vanuit mijn hart!

**Laura van Loon**

Den Haag  
Nederland

[Unsubscribe](#)

