



Tijd om naar binnen te keren!

Beste ,

Afgelopen maanden was het even stil van mijn kant. Na alle hectiek van het uitbrengen van mijn boek had ik behoefte aan een periode van stilte om te kunnen reflecteren. Ik heb me heerlijk uitgebreid ondergedompeld in de energie van het najaar, die inmiddels in volle gang is.

Je hebt het zelf vast ook gemerkt. De dagen zijn korter en het is beduidend kouder dan een maand geleden. Misschien merk je dat je minder energie hebt dan in de zomer en heb je behoefte aan verstillig.

Hoe kun je je energie juist in dit seizoen versterken? Elk seizoen heeft zijn eigen kracht die we kunnen benutten. Als we de kracht van het seizoen beter begrijpen, kunnen we de energie voor ons laten werken. Klinkt aantrekkelijk, toch? Dat is het ook!



Haal energie uit het najaar

De natuur toont ons dat dit de tijd is om het overtollige los te laten. De bladeren aan de bomen hebben hun taak vervuld en laten zich vallen om voeding voor de aarde te worden. Dat wat wordt losgelaten, dient voor het nieuwe seizoen van groei en bloei.

Een seizoen van loslaten en naar binnen keren klinkt op het eerste oog misschien niet als iets wat veel energie oplevert, maar het tegendeel is waar! In de Chinese geneeskunde wordt de herfst gezien als een tijd van verzamelen en oogsten: wat heb je het afgelopen jaar geleerd, en wat kun je nu achterlaten? De herfst is het seizoen van het Metaal Element, en is verbonden met de longen en de dikke darm. Dit zijn de organen die ons zowel op fysiek als op emotioneel niveau helpen los te laten wat we niet langer nodig hebben, en zo ruimte maken voor nieuwe energie.

Juist in dit jaargetijde kun je door deze twee organen te ondersteunen je energie versterken.

De volgende drie dingen kunnen je daarbij helpen:

1. Adem!

Een van de drie basisingrediënten om energie aan te maken is zuurstof. Je energie kun je op een natuurlijke manier versterken door vaker diep te zuchten. Zeker flink diep uitademen helpt, want zo maak je letterlijk ruimte voor nieuwe frisse lucht. Uitademen helpt je meteen om spanning los te laten en nieuwe energie binnen te laten.

2. Verwarm jezelf

Nu het buiten kouder wordt, is het extra belangrijk om jezelf warm te houden. Drink meer warme dranken en kies voor verwarmende gerechten zoals soepen en stoofschotels. Denk aan ingrediënten zoals pompoen, gember en kaneel, die je spijsvertering ondersteunen en het immuunsysteem versterken. Onderaan deze nieuwsbrief tref je een lekker verwarmend recept aan.

3. Reflectie en dankbaarheid

Het najaar nodigt ons uit om terug te kijken op het jaar en te waarderen wat we hebben bereikt. Door momenten van reflectie in te bouwen, kun je je energie naar binnen richten en ruimte maken voor innerlijke rust. Door bewust om te gaan met de energie van de herfst, kun je deze tijd van het jaar zien als een kans om te versterken en te vernieuwen.

In mijn boek vind je natuurlijk nog veel meer inspirerende adviezen om vitaal het najaar door te komen.

Geef vitaliteit cadeau!



Een mooi cadeau voor de feestdagen!

Bestel hem hier!

Sinterklaas is alweer in het land, en de feestdagen staan voor de deur. Wat is er mooier dan iemand te verrassen met een cadeau dat hen helpt om hun vitaliteit op een eenvoudige en doeltreffende manier te verhogen? Mijn boek is inmiddels goed ontvangen en ik ben er ontzettend trots op! Het biedt waardevolle inzichten en praktische tools voor iedereen die zich meer verbonden wil voelen met zichzelf en de natuur om zich heen. Ik krijg ontzettend leuke mails van mensen dat het boek zo leuk is en tegelijkertijd ook echt helpt om zichzelf beter te begrijpen en hun vitaliteit helpt te verbeteren. Er zijn inmiddels veel mensen die een tweede en zelfs derde bestelling hebben geplaatst om mijn boek kado te doen aan iemand anders. Hier word ik ongelooflijk blij van, alle bloed zweet en tranen (en daar zaten zeker ook tranen van het lachen bij) van het creatieproces vallen op hun plek als ik zie dat mijn boek haar weg in de wereld vindt!

Als je nog op zoek bent naar een bijzonder cadeau voor deze tijd van het jaar, dan is mijn boek misschien wel het perfecte geschenk!

Ik ben benieuwd wat je ervan vindt als je het cadeau doet of zelf leest!

(Woon je in Den Haag, dan kun je het boek ook kopen bij kantoorboekhandel Roda in de Piet Heinstraat, of bij mijn favoriete lunchroom Blossom aan de Anna Paulownastraat.)

Een terugblik

Omdat het najaar ook mij uitnodigt om naar binnen te keren, kan ik niet anders dan terugkijken op mijn innerlijke reis van het afgelopen jaar. Op 1 november was het exact een jaar geleden dat ik mijn praktijk voor onbepaalde tijd heb gesloten. Op deze dag heb ik uitgebreid stilgestaan bij mijn afgelopen jaar en tsjongejongejonge, wat is er ongelofelijk veel gebeurd. Er is natuurlijk een boek gekomen, waarvan inmiddels al de tweede druk uit is gekomen (!) en ik geef nog altijd les aan de acupunctuuropleiding, maar ik moest ook na 17 jaar als therapeut werkzaam te zijn geweest uitvinden wie ik ben als ik niet in die rol zit. Dit proces is nog in volle gang, maar ik wil er al wel graag wat over delen.

Een vooruitblik op wat komen gaat

Er gebeurt namelijk veel achter de schermen! Terwijl ik geniet van de energie van het najaar en de rust die het met zich meebrengt, ben ik namelijk ook bezig met het creëren van nieuwe manieren om mijn kennis en ervaring te delen. Ik ben momenteel mijn website aan het herschrijven om beter aan te sluiten bij deze nieuwe fase en ben ik de mogelijkheden aan het onderzoeken voor het maken van een podcast. Ook ben ik bezig met het ontwikkelen van een nieuw bedrijfslogo, wat voelt als een symbolische manier om de verandering van mijn bedrijf te bekrachtigen. Hoewel deze dingen nog niet concreet zijn, beleef ik veel plezier aan het verkennen van deze nieuwe fase en richting. Ik houd je natuurlijk op de hoogte van de vorderingen! Voor nu deel ik graag een verwarmend recept met je.

Verwarm jezelf van binnenuit

Een van mijn favoriete drankjes in dit jaargetijde blijft toch wel de golden milk. Het bevat kruiden die je lichaam verwarmen en die ook nog eens gezond zijn. Zo bevat kurkuma curcumine, een stof met antioxidant- en ontstekingsremmende eigenschappen en werkt gember als een tonicum voor je spijsvertering. De energie van dit drankje is erg warm, om te voorkomen dat je teveel interne hitte gaat genereren, is het goed om niet meer dan 1 kopje per dag te drinken.



Snelle Golden Milk

🕒 5 minuten
2 personen

Golden milk (of kurkuma latte) is een populaire drank, die een verwarmende en balancerende mix biedt van kurkuma en andere kruiden.

INGREDIËNTEN

- 500 ml plantaardige melk, bv amandel
- 1 tl kurkuma
- 2 schijfjes gember
- 1/2 tl kaneel
- een snufje zwarte peper
- 1 gekneusd kardemompeultje
- 1 steranijs
- 1 tl kokosolie of ghee
- 1 tl honing of ahornsiroop (naar smaak)

BEREIDING:

1. Giet de plantaardige melk in een pan en verwarm op laag vuur.
2. Voeg alle kruiden toe en roer alles goed door.
3. Voeg nu de kokosolie of ghee toe en blijf roeren tot de melk begint te pruttelen.
4. Laat het geheel nog 3-5 minuten met een deksel op de pan op laag vuur sudderen, zodat de smaken goed vrijkomen.
5. Haal de pan van het vuur en voeg honing of ahornsiroop toe naar smaak. Roer goed door, eventueel met een garde zodat er schuim ontstaat.
6. Giet de golden milk in een kopje en geniet ervan terwijl het warm is.

WWW.LAURAVANLOON.COM

*Op je
gezondheid!*

Tot slot

Ik hoop dat je na het lezen van mijn nieuwsbrief het najaar met een vernieuwde energie weet te omarmen, voel je vrij om deze mail of de recepten en oefeningen te delen. Ik ben benieuwd hoe jij de veranderingen in dit seizoen ervaart!

Ik wens je een warm, rustig en vitaal najaar toe!

Met een hartelijke groet,



Laura

Laura van Loon

Anna Paulownastraat 70, Den Haag
Netherlands

[Unsubscribe](#)

