



Ik wens je balans toe!

Lieve ,

Allereerst wens ik je een heel gezond, vervullend en inspirerend nieuwjaar!
Dat 2025 een jaar wordt waarin je innerlijke kracht groeit, je balans hoogtij viert en jouw licht volop mag stralen!

Vitaliteit voor iedereen!

Mijn nieuwsbrief is afgelopen 1,5 jaar flink gegroeid en ik wil de nieuwe leden van mijn nieuwsbrief van harte welkom heten! Superleuk dat je me gevonden hebt en de moeite hebt genomen om je in te schrijven!

Aan de leden die al langer meereizen via deze mail, dankjulliewel voor jullie aanwezigheid en vele leuke reacties waarin jullie me laten weten dat mijn tips en inzichten jullie verder helpen. Precies dat is de reden dat ik deze nieuwsbrief schrijf.

Want ik geloof dat meer vitaliteit voor iedereen is weggelegd.

Dit jaar blijf ik je graag inspireren op het gebied van balans, natuurlijke vitaliteit en innerlijke wijsheid.

In deze nieuwsbrief tref je:

*** Inspiratie rondom balans ***

*** Een persoonlijke update ***

*** Een lekker recept ***

*** Een vraag ***

Ik wens je veel inspiratie toe en groet je vanuit mijn hart!

Laura



Balans, wat is dat?

Ik wens je balans toe, maar wat bedoel ik daar eigenlijk mee?

Hoewel ik in mijn praktijk ook vaak zei dat ik mensen hielp om in balans te komen, is balans in mijn ogen geen doel of eindpunt. Ultieme balans is namelijk stilstand; denk maar aan een weegschaal die in balans is, of de stapel stenen op de foto hierboven, daar is de beweging gestopt en dit leidt tot stagnatie. Terwijl beweging juist groei en vitaliteit brengt. Balans, zoals ik

die bedoel, is een vloeiende dans tussen Yin en Yang, meedeinen op het ritme van dag en nacht, je levensfase en de seizoenen in de natuur.

Nu, in de winter, mag je dan ook net als de natuur vertragen, verstillen en naar binnen keren. Maak eens een avondwandeling in het donker, of neem een moment van stilte voor je je gaat klaarmaken voor de nacht. Creëer momenten met weinig prikkels en neem tijd om te reflecteren.

Balans betekent aangepast versnellen en vertragen, in afstemming op je binnenwereld en op de buitenwereld. Ik wens je een dynamische balans toe.

Als er geen up's en down's in je leven zouden zijn...



...dan leefde je niet

Persoonlijke update

2024 was voor mij het jaar waarin ik mijn eerste boek uitbracht, een bijzonder project en tegelijkertijd een heel proces.

Door een boek te publiceren zeg je namelijk ook ja tegen meer zichtbaarheid en die had ik even niet aan zien komen! Ik schreef het boek omdat ik mijn meest waardevolle inzichten uit mijn praktijk niet voor mezelf wilde houden. Dat je daarmee als persoon ook meer in de spotlights komt, was zacht gezegd 'even wennen'. Een vriendin met kennis van PR helpt me bij het ontdekken van mijn nieuwe pad en ondertussen begin ik er steeds meer plezier in te krijgen om mijn kennis te delen. Het feit dat ik mijn eigen foto's kan gebruiken in mijn berichten maakt dat ik mijn oude hobby weer heb opgepakt. Tegenwoordig ga ik weer in tijgersluipgang door

natuurgebieden, op zoek naar mooie natuurfoto's. Want als je mijn boek hebt gelezen, dan weet je dat **alleen al het kijken naar afbeeldingen van de natuur ontspannend werkt**. Om deze reden probeer ik met regelmaat mooie foto's met jullie te delen, zodat mijn berichten niet alleen inspirerend, maar ook ontspannend zijn. Dat geeft gezondheid voor lichaam en geest!

Doe er je voordeel mee en geniet van deze prachtige (al zeg ik het zelf :-)) foto die ik nam op Scheveningen.



Een nieuwe richting, dezelfde missie

Afgelopen maanden heb ik hard gewerkt aan mijn nieuwe richting. Nu ik niet meer werkzaam ben als therapeut, heb ik de ruimte genomen om te reflecteren en mijn missie verder te verfijnen. Wat is het dat ik écht wil bijdragen? Wat geeft mij energie en wat kan ik betekenen voor anderen?

Afgelopen maanden heb ik hard gewerkt aan mijn nieuwe richting. Nu ik niet meer werkzaam ben als therapeut, heb ik de ruimte genomen om te reflecteren en mijn missie verder te verfijnen. Wat is het dat ik écht wil bijdragen? Wat geeft mij energie en wat kan ik betekenen voor anderen?

Mijn kern blijft onveranderd: ik wil mensen helpen hun eigen kracht te ontdekken, hun (dynamische!) balans te vinden en zich vitaler en meer verbonden te voelen met zichzelf en de wereld om hen heen. Nu doe ik dat op een andere manier. In plaats van één-op-één begeleiding richt ik me op het delen van kennis, inzichten en inspiratie via andere vormen, zoals boeken, trainingen, lezingen en via sociale media.

Mijn missie is om complexe kennis over gezondheid en balans toegankelijk, praktisch en inspirerend te maken. Zonder dogma's, maar met praktische handvatten waarmee jij zelf aan de slag kunt.

Een nieuw jaar een nieuw logo

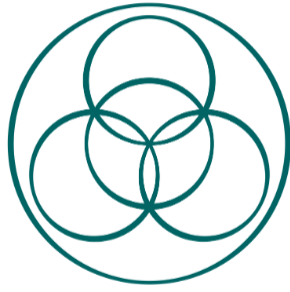
Mogelijk heb je het al op de socials voorbij zien komen: Mijn nieuwe logo is geboren! Het werd ontworpen door Maria Ravelli, die ook het omslag van mijn boek ontwierp.

De vijf cirkels symboliseren de verbinding tussen lichaam, geest en ziel en tussen hemel en aarde. Het is een visuele vertaling van de eenheid waar ik voor sta: de balans tussen onze innerlijke kracht en de wereld om ons heen.

Dit logo herinnert ons eraan hoe we de boodschappen van de hemel hier op aarde kunnen belichamen en weerspiegelt hoe alles onlosmakelijk verbonden is met elkaar.

Naast een nieuw logo hebben we ook mijn huisstijl onder handen genomen, waardoor mijn berichten vanaf nu een herkenbaar karakter hebben. De smaragdgroene kleur benadrukt de harmonie tussen (groene) natuurwijsheid en (blauwe) rationele toepasbaarheid.

Ik ben benieuwd wat jij ervan vindt!



Versterk je basis met soep!

In de winter geef ik regelmatig de tip om warme dranken te drinken en soep te eten, en wie mij een beetje kent, weet dat ik dit al jaren doe. De winter is volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde het seizoen van het Waterelement, en de organen die daarbij horen zijn de Nieren. Soep is een geweldige manier om de Nieren te ondersteunen en zo je accu op te laden, iets waar ons lichaam in deze tijd van het jaar veel behoefte aan heeft. Zwarte bonen hebben ook nog eens de kleur van het waterelement (zwart) en versterken de nierenergie extra, wat ze tot een perfecte keuze maakt in deze koude maanden. Deze soep helpt ons niet alleen om fysiek op te warmen, maar ook om in balans te blijven met het winterseizoen. Eet smakelijk!



Zwarte Bonensoep

2 porties

⌚ 15 minuten
+
15 min koken

Zwarte bonen versterkt je Nierenergie en je Yin. Deze soep is perfect op koude winterse dagen.

INGREDIËNTEN

- 1 blik zwarte bonen (400 g)
- 500 ml groentebouillon
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel garam masala
- 1 eetlepel olijfolie
- Sap van een halve limoen
- Eén avocado in blokjes

BEREIDING:

1. Giet de bonen in een vergiet en spoel ze kort af.
2. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn.
3. Voeg de garam masala toe en bak kort mee.
4. Doe de zwarte bonen en bouillon erbij en laat 10 minuten zachtjes koken.
5. Pureer de soep grof met een staafmixer, zodat er nog wat structuur overblijft.
6. Breng op smaak met limoensap, zout en peper.
7. Serveer warm, bestrooid met blokjes avocado en eventueel met een handje verse koriander.

Tip: Gebruik ipv kruidenbouillon een portie "Laura's krachtbouillon".

www.lauravanloon.com

Eet smakelijk!

Delen? Ja graag!

Het is mijn missie om deze inzichten breder bekend te maken, zodat steeds meer mensen zich verbonden voelen met hun eigen gezondheid en balans. Hoe meer mensen geïnspireerd raken, hoe groter de impact kan zijn! Dus als je iemand kent die baat zou hebben bij deze boodschap, stuur de nieuwsbrief dan gerust door.

Alvast heel hartelijk bedankt voor je steun!

Met een hartelijke groet,



Laura

Laura van Loon

Anna Paulownastraat 70, Den Haag
Netherlands

[Unsubscribe](#)

