

# ZinneWende

## Wintereditie

**Beste lezer,**

Met veel enthousiasme presenteer ik de allereerste editie van de 3 maandelijks ZinneWende-nieuwskrant!

Een bijzonder moment, een nieuw hoofdstuk om mijn passie voor alles wat met klank en trilling te maken heeft met jou te delen.

Of je nu op zoek bent naar ontspanning, meer balans of een diepere verbinding met jezelf; ik hoop je te inspireren met het veelzijdige aanbod van ZinneWende en de laatste nieuwtjes.



Ik nodig je daarom uit om even rustig te gaan zitten en tijd te nemen om op ontdekkingsreis te gaan langs de aankomende activiteiten, lopende acties, interessante wist je datjes en een pagina met inspiratie om zelf aan de slag te gaan.

Laat je inspireren, voel je vrij om vragen te stellen en meld je aan voor dat wat jou aanspreekt.

Ik ontmoet je graag binnenkort op één van de sessies of een individuele afspraak.

# ZinneWende

## Aanbod

---

### ONTSPANNENDE KLANKSCHAALMASSAGE

Een klankschaalmassage helpt je te ontspannen en weer op te laden.

Het haalt je uit je hoofd en brengt je terug in verbinding met je hart en je gevoel.

Door je over te geven aan de klanken zal je ervaren dat je meer in je lijf komt en meer in verbinding met jezelf.



### ONTSPANNENDE KLANKREIS

Een klankreis biedt een unieke vorm van ontspanning waarbij je jezelf onderdompelt in een wereld van klanken en trillingen afkomstig van klankschalen en andere klankinstrumenten.

### KLANK & COACHING

Ontdek hoe klankschaalmassages en coachingsgesprekken jou kunnen ondersteunen bij het loslaten van fysieke, emotionele en/of energetische blokkades.



### KLANK & YOGA

Ontdek hoe yoga, klank en trilling elkaar kunnen versterken en je, via je lijf, nog dichter bij jezelf brengen.

Meer info: [www.zinnewende.be](http://www.zinnewende.be)

# ZinneWende

## Aankomende activiteiten



### Ontspannende Klankreis

ZinneWende

Een klankreis helpt je te ontspannen en weer op te laden. Het haalt je uit je hoofd en brengt je terug in verbinding met je hart en je gevoel. Door je over te geven aan de klanken zal je ervaren dat je meer in je lijf komt en meer in verbinding met jezelf.

**WANNEER:** - Vrijdag 07/02/2025  
- Vrijdag 28/03/2025 => Telkens van 20:00u tot 21:30u  
- Vrijdag 06/06/2025

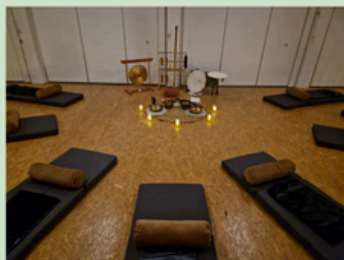
**WAAR:** ToBe Kempen, Hendrik Conciencestraat 20, 2300 Turnhout

**PRIJS:** 25 € / klankreis

**INSCHRIJVEN:** [www.zinnewende.be](http://www.zinnewende.be)

Matjes, dekentjes en kussens zijn aanwezig, maar je mag uiteraard ook je eigen deken of kussens meebrengen.

Draag comfortabele kledij.



Meer info: [www.zinnewende.be](http://www.zinnewende.be)

# ZinneWende

## Aankomende activiteiten



### YOGA & KLANKREIS

“Bewegen & baden in klanken”

*Ken je dat gevoel na yoga dat je lekker lang wilt blijven liggen in savasana? Dat moment van diepe ontspanning, waarin je de stress even achter je kunt laten en volledig kunt loslaten.*

*Je zintuigen staan op scherp, je voelt de energie stromen door je lichaam & ervaart rust in je hoofd. Dat moment, die ervaring van gelukzaligheid, even hoeft er niets, diepe ontspanning... Dat is het ideale moment voor een klankreis (of soundbath).*

**Deze sessie is geschikt voor iedereen, ongeacht je ervaringsniveau met yoga of klankschaal meditatie. Schrijf jezelf in of schenk iemand een gelukkig momentje. De sessie duurt twee uur.**

€45

Vrijdag 21 februari 2025 om 19u00  
Zaterdag 22 februari 2025 om 10u00

Yoga Studio Nomad  
Dennenlaan 9, 2340 Beerse

Schrijf je in!

Meer info: [www.zinnewende.be](http://www.zinnewende.be)

# ZinneWende

## Cadeaubonnen

---

Op zoek naar een origineel cadeau?

Verras iemand met een ZinneWende Cadeaubon!

Perfect voor wie op zoek is naar diepe ontspanning en een moment van innerlijke rust.

De warme klanken en zachte vibraties van de klankschalen en andere klankinstrumenten brengen lichaam en geest in balans.

Bestel nu deze bijzondere cadeau-ervaring die blijft resoneren!



### Cadeaubon ZinneWende

€ 25,00 **GRATIS** verzending

#### **Klankreis**

Deze bon kan ingevuld worden voor een klankreis van ZinneWende.  
Check data in de agenda op deze website.



### Cadeaubon ZinneWende

€ 65,00 **GRATIS** verzending

#### **Klankschaalmassage**

Deze bon kan ingevuld worden voor een ontspannende klankschaalmassage.  
Neem contact op om een afspraak te maken.

**Meer info: [www.zinnewende.be](http://www.zinnewende.be)**

# ZinneWende

## Deel & win

<https://www.zinnewende.be>

WIN WIN WIN

2025

Een nieuw jaar...

Een nieuwe website!



ZinneWende

Ik ben verheugd, om na vele uren werk, de nieuwe website van ZinneWende eindelijk te kunnen lanceren en delen met jullie.

Je vindt er alle informatie over het aanbod van ZinneWende en meer uitleg over de effecten van klank en trilling op je fysiek, emotioneel en energetisch welzijn.

WINACTIE

Om de lancering van de nieuwe website te vieren, heb ik iets leuks voor jou!

Wat kan je winnen?

- 1 deelname aan een klankreis bij Tobe-kempen (t.b.v. 25 €) op 07/02/25, 28/03/25 of 06/06/25
- 1 ontspannende klankschaalmassage bij Tobe-kempen (t.b.v. 65€) op afspraak

Hoe doe je mee?

Ga naar de Facebookpagina van ZinneWende

1. Like deze post.
2. Deel het bericht op jouw tijdlijn.
3. Laat in de reacties weten dat je deelneemt aan deze deelactie.

Deelnemen kan tot en met zondag 26/01/2025.

De 2 winnaars worden bekendgemaakt op maandag 27/01/2025.

# ZinneWende

## Wist je dat

---

**De klanken en trillingen van klankschalen heel veel positieve effecten hebben op lichaam en geest:**

### **Fysieke effecten:**

Vermindert spierspanning  
Vermindert pijnklachten  
Vertraagt ademhaling en hartslag.  
Verbeterd doorbloeding en zuurstoftoevoer naar de cellen.  
Stimuleert de organen en ondersteunt ontgifting.

### **Mentale en emotionele effecten:**

Verlaagt stress en angst.  
Verbeterd slaap en concentratie  
Bevordert emotionele balans door het loslaten van vastgehouden emoties.  
Verhoogt concentratie en mentale helderheid.  
Helpt je emoties beter te voelen en begrijpen.  
Verhoogt je zelfvertrouwen waardoor je gemakkelijker je grenzen kan aangeven.  
Meer positiviteit en zin in het leven.

### **Energetische effecten:**

Helpt blokkades in energiebanen (meridianen) op te heffen.  
Harmoniseert de chakra's door ze in resonantie te brengen met hun natuurlijke frequenties.  
Creëert een gevoel van innerlijke rust en balans.  
Dieper contact met jezelf en je intuïtie.

# ZinneWende

## Zet je op weg

---

### **De winter: een periode van rust & bezinning**

In de winter gaat de natuur in ruststand. Denk maar aan de bomen die hun bladeren in de herfst verliezen om in de winter hun vochtpeil omhoog te kunnen houden. Maar ook aan dieren die zich terugtrekken in een winterslaap.

Wij mensen gaan natuurlijk niet in een echte winterslaap, maar we kunnen wél de winter gebruiken om het rustiger aan te doen. Door letterlijk naar binnen te keren, meer rust in te bouwen en langer te slapen, bereidt ons lichaam zich het beste voor op het groeiproces dat in de lente weer van start gaat.

### **Enkele tips om goed voor jezelf te zorgen in de winter:**

#### **Laat het licht binnen**

Hoe donkerder en guurder het is buiten, des te belangrijker het is om meer licht te binnen te laten. Dit is zowel nuttig voor ons lichaam, als ons humeur.

#### **Ga naar buiten**

In periodes dat zonlicht schaars is, is het des te belangrijker om af en toe wat natuurlijk licht mee te pikken. Enkele minuten zonlicht op je huid kan wonderen doen om je vitamine D gehalte op peil te houden, een essentieel vitamine dat ons lichaam nodig heeft om calcium uit voeding op te nemen en het immuunsysteem operationeel te houden.

#### **Ga zorgvuldiger om met uw energie**

Doe het deze winter wat rustiger aan. Klap uw eigen blaadjes in en neem de tijd om op te laden om in het voorjaar weer open te gaan als een mooie energieke bloem. Zeg vaker 'nee' als u geen zin heeft of moe bent. Neem een warme douche en blijf lekker in bed liggen met een boek wanneer het kan. Zelfzorg is zo belangrijk!

#### **Eet warme voeding**

In de winter adviseren we om warme voeding als basis te kiezen om uw eigen kacheltje opgestookt te houden. Eet bijvoorbeeld havermoutpap als ontbijt in plaats van yoghurt met muesli. Een koud ontbijt kost het lichaam teveel energie om weer op te warmen. Kies voor verwarmende specerijen als kaneel, kurkuma, gember en kruidnagel. Eet warme maaltijdsoepen van oranje groenten als zoete aardappel en pompoen.



# ZinneWende

## Zet je op weg

---

### **De winter: een periode van rust & bezinning**

#### **Zorg voor warme voeten**

Vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde zijn warme voeten in de winter een must om verkoudheid en griep te voorkomen. Masseer de voeten voor u gaat slapen bijvoorbeeld met warme sesamololie (de geurloze, koudgeperste variant!). Voeg hier eventueel een paar druppels lavendelolie aan toe voor extra ontspanning en een lekkere geur. Dit zorgt voor een goede nachtrust én een betere weerstand.

#### **Leg je huid extra in de watten**

Niet alleen ons gemoed kent een dipje tijdens de wintermaanden, ook onze huid krijgt het hard te verduren. Een ideale gelegenheid om wat extra verwenmomentjes in te lassen.

#### **Maak het gezellig binnen**

Rust en tevredenheid in je hoofd zijn vaak onlosmakelijk verbonden met je omgeving: als die warmte en gezelligheid uitstraalt, voel je je vanzelf al beter. Richt je woon- en slaapkamer daarom extra knus in tijdens deze periode, met zachte plaids en warm licht.

#### **Kruip op tijd in je bed**

Het is misschien aanlokkelijk om 's winters lekker lang voor de tv te blijven hangen en pas laat in je koude bed te kruipen. Toch doe je er goed aan om je slaappatroon tijdens deze periode extra goed in de gaten te houden. Slaaptekort en vermoeidheid kunnen klachten zoals futloosheid en neerslachtigheid erger maken. Probeer daarom rond hetzelfde tijdstip te gaan slapen en ook 's ochtends op een regelmatig uur op te staan.

#### **Maak plaats voor mindere momenten**

De winter brengt ook vaak gevoelens van verdriet en melancholie.. Laat de ruimte om deze gevoelens toe te laten. Niet elke dag is perfect of gevuld met vreugde, neem de dag zoals het komt. Geef deze emoties een plaatsje door ze bewust toe te laten en te erkennen.

# ZinneWende

## Zet je op weg

---

**Recept voor 'Golden Milk', een verwarmend drankje voor lichaam en ziel, boordevol antioxidanten:**

Ingrediënten voor 1 glas of mok:

- 250 ml amandelmelk (of andere plantaardige melk)
- ½ theelepel kaneel
- 2 theelepels kurkuma (vers geraspt of gedroogd)
- ½ theelepel kardemom (naar smaak)
- ½ theelepel gember (vers geraspt of gedroogd)
- Snufje zwarte peper

Optioneel: theelepeltje honing of ahornsiroop

Verwarm de melk samen met de specerijen samen in een pannetje tot tegen het kookpunt.

Voeg naar smaak wat honing of ahornsiroop toe.

**Recept voor winterthee:**

Ingrediënten voor 1 grote pot

- 1 appel
- 1 sinaasappel
- 2 plakjes gember
- 1 kaneelstokje
- 1 steranijs (optioneel)
- 1,5 liter water

Snijd de appel en sinaasappel in plakjes en doe in een pan samen met gember, kaneel en steranijs. Giet 1,5 liter erbij en verwarm de thee zo'n 10 minuten op het vuur. Schenk de winterthee in kopjes en geniet ervan!

# ZinneWende

## Zet je op weg

Zet je donkere winterbril af en richt je aandacht op dingen waar je blij van wordt. Wat zijn jouw "lichtpuntjes" in de winter?

**Maak een lijst van minimaal 7 dingen die jij waardeert aan de winter.**

- 1) .....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....
- 6).....
- 7).....

Gebruik deze tijd ook om oude wonden te helen en los te laten wat je niet meer dient. Maak een lijst van angsten, twijfels, of patronen die je in het nieuwe jaar wilt doorbreken, en werk eraan om deze bewust los te laten

Wat wil/kan ik loslaten?

.....

.....

.....

.....

**Een klankreis of klankschaalmassage kunnen je ondersteunen bij dit proces!**

# ZinneWende

## Contact

---

“LAAT DE KLANKEN EN TRILLINGEN JE MEENEMEN NAAR EEN PLEK VAN RUST, WAAR JE HOOFD STIL WORDT EN JE HART ZICH OPENT”

**KLANK & COACHING**

BE1013057706

**ZinneWende**

Lien Van Eyck

Gsm: 0032/494559661

Info@zinnewende.be

www.zinnewende.be



zinne.wende



ZinneWende

**Warme groetjes en hopelijk tot snel**

*Lien*