

In deze **nieuwsbrief** van Stichting De Ster kun je onder andere lezen over:

- **De Keizerin: Marcel Zwart**
- **Tarot en Ismakogie: Elly Hoekstra**
- **Praktijktrainingsdagen: Elly Spronk**
- **Openbare avond: De Tarot als weg tot Persoonlijke Bewustwording: Elly Spronk**
- **Praktijktrainingsavonden de Ster**
- **Contactgegevens**

De Keizerin



De kaart De Keizerin, moeder van haar kinderen en echtgenote van de Keizer, vervult een grootse taak met waardigheid. Zij ontvangt het leven en geeft het door. Zij beschermt en koestert al wat kwetsbaar is. Vanuit haar centrale positie zorgt zij voor alles wat er nodig is. Daarom is het begrijpelijk dat moederdag een oudere traditie heeft dan vaderdag, en ook door meer mensen in ere gehouden wordt. Begrijpelijk, want

de Keizerin regelt van alles zonder daarbij te stressen en is met heel haar hart aanwezig, zonder zich op de voorgrond te dringen. Zij heeft feeling voor mensen en grote waardering voor menselijk contact. Dankzij haar is er ook in intermenselijke contacten ruimte voor warme belangstelling, zachtheid en begrip. Dit kan zowel in de straat met de burens als in internationaal verband grote gevolgen hebben. Zo hebben de presidentsvrouwen Raisa Gorbachov (Soviet-Unie) en Nancy Reagan van de VS een belangrijk aandeel geleverd in het vallen van de Berlijnse muur.

Intussen weten we wel dat juist de mooiste kwaliteiten de naaste schaduwzijden hebben. Bij de Keizerin zijn dat vooral bemoeizucht, controle en een zo grote gerichtheid op anderen dat de eigen groei verwaarloosd wordt. De Keizerin die niet alleen met heel haar hart voor anderen aanwezig is, maar ook haar eigen behoeften kent en daarin goed voor zichzelf zorgt, kan waarlijk groots, prachtig, en tegelijk ontroerend zijn. Op wereldschaal is de Keizerin (samen met de Keizer) mede verantwoordelijk voor de actuele milieuproblematiek. De schaduwzijde van de Keizer is overproductie, terwijl in de schaduw van de Keizerin de neiging tot overconsumptie de kop op steekt. In het domein van de Keizerin ontwikkelt zich nu

steeds meer het bewustzijn dat we vrij zijn om voor meer kwaliteit te kiezen in plaats van meer van hetzelfde. Ook de behoefte aan onthaasting is een verwijzing naar de lichtzijde van de Keizerin. De Ster wenst u een voorspoedig 2011, met het besef en het vertrouwen dat u zich daarvoor niet over de kop hoeft te werken. Het volstaat om uw talenten zodanig te ontwikkelen en te benutten, dat anderen er blij mee zijn en dat u er zelf van geniet.



Affirmatie:

***Ik ben vervuld van Liefde,
Kracht en Schoonheid***

Liefde is Leven

De liefde vergaat nooit en het leven zal nooit vergaan, zolang er liefde is.

Dit is wat de apostel Paulus ons laat zien: dat achter alles wat geschapen is, de liefde aanwezig is als de hoogste gave, omdat de liefde blijft, terwijl al het andere eindig is.

De liefde is hier, is in ons, nu, op dit moment.

Het is niet iets wat ons pas gegeven wordt bij de dood.

Integendeel: de kans is uiterst klein dat we ons de liefde nog eigen maken als we oud zijn, behalve als we nu de liefde zoeken en haar nu praktiseren.

Ten volle liefhebben is ten volle leven.

Voor altijd liefhebben is voor altijd leven

Waarom willen we voor altijd leven?

Omdat we graag willen dat de dag van morgen ons iemand brengt die we liefhebben. Omdat we met die persoon aan onze zijde graag nog een dag extra willen leven. Omdat we iemand willen vinden die onze liefde verdient en die op zijn beurt ons zo kan liefhebben dat wij vinden dat wij verdienen.

Want leven is liefhebben!

Zelfs de liefde voor een huisdier, kat of hond, bijvoorbeeld, kan het leven van de mens zin geven.

Spreek met jezelf af dat je een vol en goed leven zult leiden. Als je straks omkijkt, zul je zien dat de beste momenten van je leven die momenten zijn geweest waarin de geest van de liefde aanwezig was.

Kleine daden van liefde die niemand opvallen, die niemand kent, geven het leven zin.

Ook in een om ons heen veranderende wereld blijven drie dingen hun waarde behouden:

Geloof, Hoop en Liefde

Maar de sterkste hiervan is de liefde.

(Fragmenten uit de brief van Paulus aan de Korinthiërs)

Auteurs : Marcel Zwart en Elly Spronk

Marcel Zwart is als docent verbonden aan de beroepsopleiding tot Tarotkundige van Stichting de Ster

Elly Spronk is voorzitter van Stichting de Ster en verzorgt vele cursussen en opleidingen op het gebied van de Tarot en Speelkaarten, waaronder "de Tarot als weg tot Persoonlijke Bewustwording".

In beweging met het Tarotspel: de Keizerin

De kaarten van de Tarot hebben een verbinding met het lichaam en daarom met de bewegingsleer Ismakogie.

Tarot

Door middel van de Tarotkaarten kun je een beter inzicht krijgen in jezelf en je klachten, waardoor het mogelijk is oorzaken van ziekte te achterhalen. Je leert om dichter bij jezelf te komen en de signalen van je lichaam eerder te onderkennen. Je leert je eigen rol ten opzichte van je klachten te herkennen.

Op die manier kun je sneller tot een efficiënte aanpak komen en zelfs preventief aan je gezondheid werken.

Ismakogie

Ismakogie is een bewegingsleer voor een goede, mooie en gezonde houding. De nadruk ligt op het 'inprogrammeren' van de oefeningen in het dagelijkse leven. Je wordt je bewust van je lichaam.

Als je houding verandert, verminderen of verdwijnen heel vaak ook klachten. Als je natuurlijk beweegt, belooft je lichaam je.

De oefeningen geven een basisrust, die van binnen voelbaar en van buiten zichtbaar is.

Bezig zijn met Ismakogie is een ontdekkingsreis door je lichaam en geest. Ook hier zien we een overeenkomst met de Tarot.

Elke tarotkaart heeft zijn eigen specifieke wijsheid. Bij elke kaart hoort bij een lichaamsdeel en elke kaart symboliseert een gemoedstoestand.

De Keizerin

De Keizerin heeft een verbinding met creativiteit. De kaart gaat over groei en ontwikkeling.

Lichaamsdeel

De Keizerin heeft een verbinding met de schouders, de armen en handen, de longen en de luchtwegen.

Zwakke plekken

De zwakke plekken schouders, armen, handen, longen, luchtpijp, bronchiën, ademhaling, zuurstofverbinding van het bloed en de tongspier.

Aanpak

Je kunt op twee manieren beginnen. Je hebt een klacht in het gebied van de schouders, armen, handen, longen of luchtwegen. Kijk dan welke kaart daar bij hoort.

Of je hebt een klacht en op de vraag naar de oorzaak daarvan trek je de kaart de Keizerin.

Kijk in beide gevallen naar wat de Keizerin jou te zeggen heeft.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Hoe goed zorg ik voor mezelf?
- Hoe goed zorg ik voor de ander?
- Hoe kan ik mezelf ontwikkelen?

Oefeningen

Om het proces van de Keizerin te ondersteunen kun je de volgende oefeningen doen.

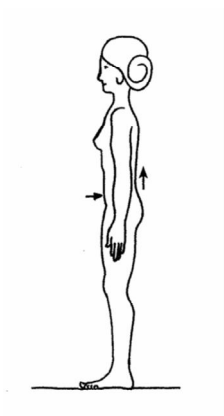
Basisoefening staan

De ideale oefenhouding is in twee rechte hoeken. Een rechte hoek van 90 graden tussen voet en onderbeen en tussen hals en kin. De hielen staan iets dichter bij elkaar dan de voorvoeten.

Oefening 1

Ga goed staan.

Span de buikspieren terwijl je uitademt. Doordat het middenrif omhoog gaat bij de uitademing en er als het ware meer ruimte in de buikholte komt, is het makkelijk om de buik naar binnen te trekken. De lendenwervels veren naar achter en de wervelkolom wordt gestrekt. Bij deze oefening worden de buikspieren getraind en de onderrugspieren langer en leniger.



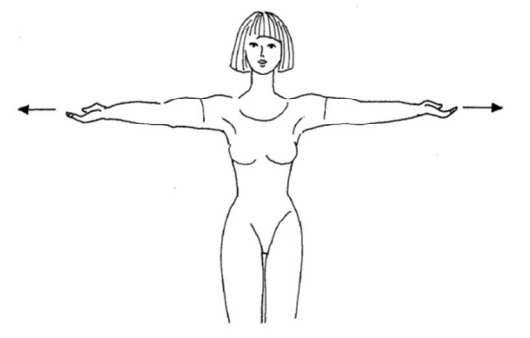
Oefening 2

Ga goed staan.

Strek de armen op schouderhoogte opzij. Houd je schouders laag. Strek nu beide middelvingers en gebruik al je armspieren.

Overstrek niet je ellebogen, maar houdt deze licht gebogen.

Adem uit. De beweging terug laten vloeien.



Auteur: Elly Hoekstra

Elly Hoekstra is ismakogiedocent en tarotkundige

Zij is medeauteur van drie boeken over ismakogie Vitaal en Mooi met Ismakogie, Heel je rug en De actieve bekkenbodem

De tekeningen komen uit deze boeken

Praktijktrainingsdagen

Docent: Elly Spronk

Dit jaar hebben we voor het eerst 5 trainingsdagen op het programma staan. **U kunt zich per trainingsdag inschrijven.**

De eerste trainingsdag was op 2-10-2010.

Deze dag hebben we besteed door aandacht te geven aan de poortkaarten XII de Gehangene, XIII de Dood, XV de Duivel en XVI de toren.

Daarna hebben we gewerkt met het leggen en duiden van een uitgebreid Keltisch kruis. We hebben hier vorm aan gegeven door "Living Tarot". Dus mensen hebben de plaatsen van de kaarten ingenomen.

Op 28-11-2010 hebben we hoofdzakelijk gewerkt met de hofkaarten (uitleg en leggingen, o.a. familieopstellingen). Dit was een prachtige dag, waardoor er veel verdieping in het contact met de kaarten plaatsvond.

De eerstvolgende trainingsdag is op 27-02-2011

Iedereen is van harte welkom!

Wel s.v.p van tevoren opgeven in verband met de te reserveren ruimtes.

Meer informatie omtrent de datums, kosten en manier van inschrijving vindt u op onze website.

Openbare avond De Ster, Centrum voor Bewustwording

De Tarot als weg tot Persoonlijke Bewustwording 26-01-2011

Elly Spronk en medewerkers

Deze avond zal Elly u kennis laten maken met de Tarot van Rider – Waite. De 22 kaarten van de Grote Arcana laten onze levensloop zien. Ons leven is een Inwijdingsweg.

De kaarten weerspiegelen onze drijfveren, onze mogelijkheden en moeilijkheden, ze beschrijven onze levensweg om te worden wie we (kunnen) zijn.

Ook de kaarten van de Kleine Arcana (de elementen vuur, aarde, lucht en water) worden genoemd. Zij laten ons de omstandigheden zien waar we in ons dagelijkse leven mee te maken kunnen krijgen.

De kaarten van de Hofhouding (Koning, Koningin, Ridder en Page) laten ons zien welke houding we aannemen ten opzichte van de verschillende situaties in ons leven.

Grote processen (Grote Arcana) kunnen we niet veranderen, zoals ook de omstandigheden die daar bij horen een feit zijn. Maar onze houding tegenover wat er in ons dagelijkse leven gebeurt, kunnen we wel veranderen en daarmee kunnen we leren zelf sturing te geven aan ons leven.

Na de pauze worden er door docenten en afgestudeerden van "De Ster" gratis consulten gegeven.

Locatie: Kulturhus de Rietborgh,
Borgsche Rieten 15, Terborg

Aanvang: 20.00 uur, zaal open 19.30 uur tenzij anders vermeld.

Kosten: € 10,- per avond

Op al onze openbare avonden zal mevr.

Adrie Beyen aanwezig zal zijn met een boekenstand, waar de nieuw uitgekomen boeken gepresenteerd zullen worden.

A3 boeken, Oosterveldweg 15, 7274 DZ Geesteren,
T 0545 48 11 40, www.A3boeken.nl



Praktijktrainingsavonden De Ster

Op 19-01-2011 wordt de eerste praktijk trainingsavond gegeven van het seizoen.

Deze avonden zijn bedoeld voor iedereen die belangstelling heeft voor de Tarot.

U bent op deze avond van harte welkom.

De eerstvolgende datums van de trainingsavonden zijn op:

09-02-2011, 16-03-2011

Deze praktijk trainingsavonden worden gegeven in:

Kulturhus de Rietborgh, Borgsche Rieten 15 Terborg

Aanvang: 19.30 uur

Sluiting: 22.00 uur

Kosten: € 12,50 per avond per persoon

Nieuwe Locatie per 1-11-2010

Per **1 november 2010** worden alle activiteiten van de Ster gegeven in **Kulturhus De Rietborgh aan de Borgsche Rieten 15 7061 ZM in Terborg.**

Mocht u vragen hebben, kunt u altijd contact met ons opnemen.

Contactgegevens:

De Ster, Centrum voor Bewustwording

P/a Industrieweg 80

7061 AV Terborg

Telefoon: 0315-323643

Internet: www.dester.org www.tarotkundige.nl

Email: info@dester.org

Deze nieuwsbrief ontvangt u omdat uw emailadres bekend is bij Stichting De Ster.

Wilt u uitgeschreven worden stuur dan een email naar: info@dester.org met als titel 'Uitschrijven'.