

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

- Voorwoord
- De Geliefden: Marcel Zwart
- Tarot en Ismakogie: Elly Hoekstra
- Openbare avond:  
Viering Zomerzonnwende met Vincent Rikkerink
- Praktijktrainingsavond De Ster
- Nieuws examens
- Website



## Voorwoord

Hallo allemaal,

Alweer tijd voor een nieuwsbrief.

Dit keer attenderen wij jullie op bijzondere workshops i.s.m. met het **Magazine Happinez**.

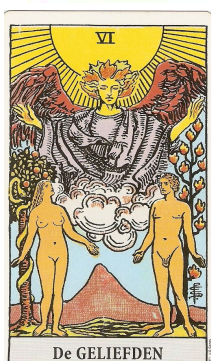
In het nummer dat is uitgekomen op 23 april 2011 staat een artikel vermeld over de Tarot, over De Ster en een workshop die wij aanbieden voor lezers van Happinez op 2 en 3 juli in de Hunting Lodge in Velp. Deze zijn volgeboekt. Wegens grote belangstelling bieden wij op **3 september 2011** (en bij voldoende belangstelling ook op 4 september 2011) nogmaals deze workshop aan.

Dit alles, omdat De Ster in mei van dit jaar haar 15-jarig bestaan viert.

Voor de lezeraanbieding van het blad Happinez, verwijzen wij u naar onze website: [www.dester.org](http://www.dester.org).

Terborg, juni 2011

Elly Spronk, voorzitter



## De Geliefden

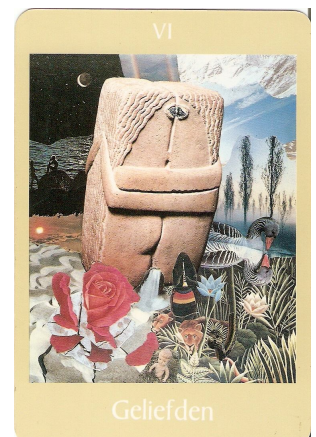
Over de Geliefden – en over de liefde – is al veel gezegd en geschreven. Misschien zijn dichters en muzikanten wel de meest

beschrijven. Niettemin, pas na de fase van de verliefdheid leren wij elkaar echt kennen. Dan komt het proces van geven en nemen op gang. Of beter gezegd: geven en ontvangen. Want daar ligt het wezenlijke dat wij liefde noemen. De ander raakt iets in ons aan, dat alleen aangeraakt kan worden omdat het er al is.

Daarom heeft deze kaart zoveel te maken met de moed om zich te laten raken. We worden uitgenodigd om kwetsbaar te zijn, door ons voor de ander open te stellen, waarbij we ons eigenlijk vanwege de ander voor onszelf open stellen. De gevolgen hiervan zijn niet altijd te overzien. Natuurlijk laten wij ons graag verrassen, maar ons zelfbeeld is soms wat stijf en kan dan wel heel erg uitgedaagd worden. Sommigen onder ons zullen zich Sinterklaas-avond herinneren als een situatie waarin op een leuke manier met dit spanningsveld gespeeld werd.

In dat licht bezien is de Geliefden een uitnodiging om de ander (en dus jezelf) steeds beter te leren kennen, in alle sensitiviteit en vanuit oprechte belangstelling. Zo geef je ruimte aan de ander en aan wat er zich tussen jou en de ander kan afspelen.

In elke relatie is kortom enig aanpassingsvermogen nodig. Als je de energie van de Geliefden nog niet zo sterk in je hebt, dan zul je wellicht eerder wat stroef en halsstarrig zijn in de omgang met anderen. Heb je juist veel van deze energie in je, dan loop je misschien het

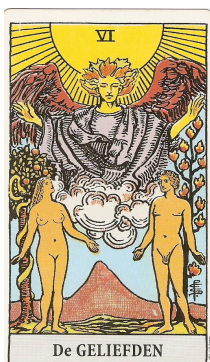


gevaar te toegankelijk te zijn. Ik wens ons allen toe dat we hierin de gewenste, delicate balans kunnen vinden en bewaren, zodat de liefde die u geeft en ontvangt een steeds grotere bron van vreugde zal zijn.

## Auteur: Marcel Zwart

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

### In beweging met het Tarotspel: de Geliefden



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

#### Tarot

Door middel van de Tarot kun je een beter inzicht krijgen in jezelf en je klachten, waardoor het mogelijk is oorzaken van ziekte te achterhalen. Je leert om dichterbij 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 'in-programmeren' 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 Geliefden

De Geliefden heeft een verbinding met keuzes maken. De kaart heeft ook te maken met zelfvertrouwen, liefde en harmonie.

#### Lichaamsdeel

De Geliefden heeft een verbinding met de stofwisseling en de bloedsomloop.

#### Zwakke plekken

De zwakke plekken zijn het buikvlies, de buikstreek en de twaalfvingerige darm.

#### Aanpak

Je kunt op twee manieren beginnen. Je hebt problemen met de stofwisseling of de bloedsomloop. Dan kijk je welke kaart daarbij hoort.

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

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

#### Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke energie heb ik nodig om beter keuzes te kunnen maken?
- Hoe krijg ik meer harmonie in mijzelf?

#### Oefeningen

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

#### Basisoefening in het liggen

Je ligt in twee hoeken. De hielen iets dichterbij elkaar dan de voorvoeten.

Als je ligt, is de belasting van het lichaamsgewicht op de spieren en gewrichten minder. Dit is het grote voordeel van oefeningen doen in bed of op de grond. Leg een kussentje onder het hoofd als dat teveel achterover hangt.

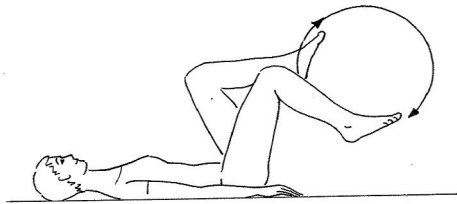
#### Oefening 1

Ga goed liggen met opgetrokken knieën. Leg je rechterhand op je buik en draai met je hele handpalm een cirkel over je buik. Begin rechts, ga omhoog en dwars over je buik links naar beneden en onderlangs weer naar rechts. Op deze manier masseer je als het ware je dikke darm. Als je deze oefening elke ochtend in bed doet, bevordert dat een goede darmwerking.



### Oefening 2

Ga goed liggen met opgetrokken knieën. Til je rechterknie naar je borst en dan je linkerknie en maak met je hielen een fietsbeweging in de lucht. Goed voor de bloedsomloop en een mooie oefening om de dag mee te beginnen.



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

## Openbare avond De Ster, Viering Zomerzonnwende

met: **Vincent Rikkerink**



De zomerzonnwende, rond 21 juni, markeert het moment in het jaar waarop de zon zijn grootste kracht heeft en daarna in kracht inboet. Op deze openbare avond zal in worden gegaan op de natuurkalender, de betekenis ervan en onze (lichamelijke) reactie daarop. Het is een moment van bezinning welke we dan ook via een praktische oefening zullen vieren.

Tot slot is er een gezellig samenzijn.

Vincent Rikkerink is al jaren actief als Kosmisch Healer/Reader en heeft onder andere een 2-jarige opleiding tot Kosmisch Kristalmaster gevolgd.

### Locatie:

Kulturhus de Rietborgh, Borgsche Rieten 15 Terborg

**Aanvang:** 20.00 uur.

De zaal is open vanaf 19.30 uur

**Entree:** € 10,00 per persoon

## Praktijktrainingsavonden De Ster Last Minute Melding

Op **15-06-2011** verzorgt Elly Spronk een praktijktrainingsavond.

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

U bent op deze avond van harte welkom.

**Aanvang:** 19.30 uur

**Sluiting:** 22.00 uur

Deze praktijktrainingsavonden worden gegeven in

Kulturhus de Rietborgh, Borgsche Rieten 15 Terborg

De kosten bedragen € 12,50 per avond.



## Legging en uitreiking oorkonde deelnemers De Tarot als weg tot persoonlijke Bewustwording

Op 25-05-2011 zal de groep die de cursus "De Tarot als weg tot persoonlijke Bewustwording" gevolgd heeft, hier een proeve van bekwaamheid in afleggen, wat beloond zal worden met een oorkonde.

Wij wensen de deelnemers veel succes!!

## Praktijexamens van de Tweejarige Beroepsopleiding tot Tarotkundige

Op 26-06-2011 zal de groep studenten die de Beroepsopleiding volgen, de praktijkexamens worden afgenomen.

Wij wensen de examenkandidaten veel succes!!

## Website

Wij attenderen u op onze website, waar u meer kunt lezen over de activiteiten van De Ster, Centrum voor Bewustwording.

Deze website is te bereiken via [www.dester.org](http://www.dester.org) of [www.tarotkundige.nl](http://www.tarotkundige.nl)

U kunt op deze website ook alle nieuwsbrieven terugvinden.

---

## Contactgegevens:

De Ster, Centrum voor Bewustwording  
P/a Industrieweg 80  
7061 AV Terborg  
Telefoon: 0315-323643  
Internet: [www.dester.org](http://www.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](mailto:info@dester.org) met als titel 'Uitschrijven'.