

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

- **De Zegewagen: een beschrijving van Marcel Zwart**
- **Tarot en Ismakogie: de Zegewagen door Elly Hoekstra**
- **De Zegewagen: De Weg is het Doel Door Elly Spronk**
- **Agenda de Ster**
- **Praktijktrainingsavonden**
- **Geslaagden Beroepsopleiding tot Tarotkundige**
- **Uitreiking oorkonde deelnemers De Tarot als weg tot persoonlijke Bewustwording**
- **Workshops Hunting Lodge**
- **Website**
- **Overdenking**



is, dan is de wagenmenner een ander mens geworden. Het bewustzijn is gegroeid, doordat er een nieuw veld veroverd is – waar je je eerst niet thuis voelde, daar kun je je nu met meer zelfvertrouwen en gemak in bewegen. Als je vaak genoeg in Frankrijk geweest bent ga je je vanzelf iets van de Franse taal en stijl eigen maken. Als je je regelmatig in de tarotkaarten verdiept, krijg je toch de smaak te pakken, ook al denk je misschien nog steeds “ik leer het nooit”.

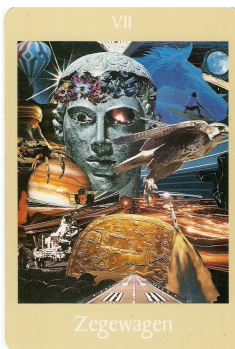
Hetzelfde geldt in wezen ook voor de zo vurig gewenste relatie. Het doet er eigenlijk niet eens zoveel toe of je nu op zoek bent naar een partner of dat je al een partner hebt. In beide gevallen wordt er van je gevraagd om af en toe iets nieuws te ondernemen. Zo beschouwd heeft de Zegewagen te maken met het achterlaten van oude zekerheden en de bereidheid (of zelfs het verlangen) om het onzekere avontuur tegemoet te gaan.

Laat je door het bovenstaande echter niet van een welverdiende vakantie afhouden. De vakantie is namelijk een geschikte tijd om nieuwe helderheid te verkrijgen over welke reis je werkelijk nog zou willen maken.

### **Auteur: Marcel Zwart**

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

## **De Zegewagen**



De kaart de Zegewagen wijst op de reis van de held, die overigens heel goed een heldin kan zijn.

Wat gebeurt er eigenlijk als we op reis gaan? Om te beginnen vragen reizen meestal om uitgebreide voorbereidingen.

Welke vlucht, welk huisje, hotel

of pension? Die voorbereidingen zie je in de kaart weerspiegeld. De centrale figuur heeft een meditatieve houding, staat als het ware te wachten op het startschot. De vakantie past hier prima bij, je wilt gewoon even ergens anders zijn en de dagelijkse sleur achter je laten. Daar is niets mis mee, en wij wensen je dan ook van harte een fijne vakantie toe. De strekking van de Zegewagen gaat echter wel een stuk verder. De meditatieve houding van de wagenmenner wijst op een motivatie die gericht is op een dieper reisdoel, een wezenlijke innerlijke motivatie. Als de reis achter de rug

## In beweging met het Tarotspel: de Zegewagen Auteur: Elly Hoekstra

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 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 '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, beloont 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 Zegewagen

De Zegewagen heeft een verbinding met evolutie en overwinning (op jezelf). De kaart heeft te maken met het verlaten van de vertrouwde omgeving en het op eigen benen gaan staan.

### Lichaamsdeel

De Zegewagen heeft een verbinding met de nieren, het urinewegsysteem en de lendenstreek.

### Vatbaar voor

Je kunt vatbaar zijn voor nierstenen, blaasontsteking en spit.

### Aanpak

Je kunt op twee manieren beginnen. Je hebt een klacht in het gebied van de nieren, het urinewegsysteem of de lendenstreek. Dan kijk je welke kaart daarbij hoort. Of je hebt een klacht en op de vraag naar de oorzaak trek je de kaart de Zegewagen.

Kijk in beide gevallen naar wat de Zegewagen te zeggen heeft.

Stel jezelf de volgende vragen

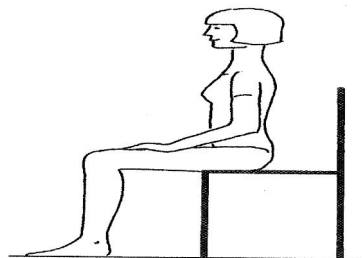
- Aan welke patronen houd ik vast?
- Welke thema's mag ik los laten?

### Oefeningen

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

### Basisoefening

De ideale oefenhouding is vóór op de stoel en in rechte hoeken. Een rechte hoek van 90 graden tussen voet en onderbeen, tussen onderbeen en bovenbeen, tussen bovenbeen en romp en tussen hals en kin. De hielen staan iets dichterbij elkaar dan de voorvoeten.



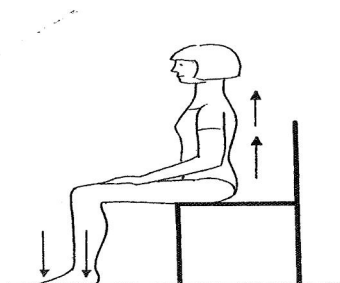
### Oefening 1

Hoe ouder je wordt, des te meer neemt de beweeglijkheid van je midden af met ernstige gevolgen voor de inwendige organen en je onderrug. Het is dus van belang beweeglijk te zitten.

Ga goed zitten en veer de rechterhiel een paar maal tegen de grond. Op deze manier veer je de hele

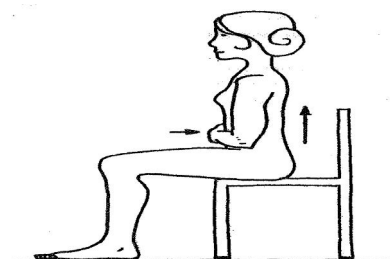
rechterkant van het lichaam omhoog. Beweeg vloeiend en adem uit als je langer wordt en smaller. Leg de handen op de bovenbenen en voel hoe de beenspieren steeds opnieuw aangespannen worden. Dan veer je een paar maal de linkerhiel tegen de grond. Als dat goed gaat afwisselend links en rechts veren.

Voel hoe je in een wiegbeweging links en rechts langer wordt.



### Oefening 2

Ga goed zitten en leg je handpalmen losjes tegen de buik. Span de buikspieren aan en trek de buikwand naar binnen. Beweeg langzaam en adem uit bij het naar binnen veren. Blijf rechtop boven op de zitbeenknoobbels zitten. Voel dat de lendenwervels naar achteren veren en de rug gestrekt wordt. De onderrugspieren worden opgerekt, terwijl de buikspieren aangespannen worden.



**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 bekkenbodemp. De tekeningen komen uit deze boeken.**

### De Zegewagen: "De weg is het doel"

Is er wel een weg te vinden in de vloedgolf van verzonden ideeën, die weer weggecijferd worden door nieuwe computerprogramma's? Er is een overvloed van spirituele



lessen, cursussen en boeken, die elkaar overlappen of ontzenuwen. Is het nog wel zinvol om naar onze weg, naar de waarheid, de realiteit achter de zichtbare wereld te zoeken?

De mensenziel kan niet anders. Dus: vooruit met de Zegewagen; op weg.

We zullen op onze weg zeker de nodige moeilijkheden tegenkomen, maar ook inzien dat moeilijkheden vaak mogelijkheden bieden, vooral op persoonlijk en spiritueel niveau.



Was het Jezus, Boeddha, Zoraster, Einstein, Schweizer, Jung, Rudolf Steiner, Henri van Praag of Jozef Rulof?

Of was het misschien wel Hans Stolp, Deepak Chopra of Eckhart Tolle?

Edgar Cayce of de tarot van Rider Waite, Crowley of Voyager?

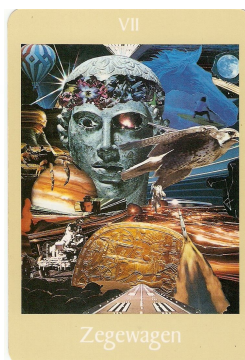
"Alle zielen ontmoeten allerlei verwarring op hun zoektocht naar de eigen identiteit, maar de weg is verlicht, hoewel hij soms door verschrikkelijke donkere gebieden lijkt te voeren.

Het doel van de hele tocht is de waarheid te vinden en er dan naar terug te keren, wijzer geworden en beter in staat haar te dienen en tenslotte: in haar over te gaan. (Emmanuel II)

Als je je verder ontwikkelt, krijg je een ruimere kijk, zodat je steeds meer en meer van de universele waarheden kunt bevatten, die nu nog onontdekt in je aanwezig zijn.

Hoe kun je in die chaos van spirituele winden jouw koers vinden, jouw weg van waarheid, liefst dé waarheid?

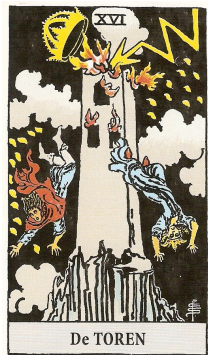
Je hebt als menner van de Zegewagen een sterke kompasnaald meegekregen.



Jouw intuïtie langs lijnen van liefde, met moed en vertrouwen, visie, scherp zien en niet – veroordelen, open voor het verschijnsel dat jij kan bevatten en waarnemen.

Door het volgen van trainingen en cursussen kan je

waarnemingsvermogen ruimer,  
zuiverder, opener worden, met minder  
oneigenlijke bijkleuringen,  
vooroordelen en projecties.  
Open om de stem van je geweten te  
horen, je innerlijke goeroe, jouw  
contact met de gouden draad,  
verbonden met het Goddelijke  
Energiecentrum.



Op weg dan maar met onze Zegewagen.  
Er hoeft geen doel te zijn, omdat de weg – hier en nu –  
het doel is.

**Dank Bron van Leven  
Voor mij en wie mij  
zijn gegeven  
Op mijn weg in liefde en antiliefde**

**Elly Spronk**

**Bron: Tjongeroog Nieuws, augustus - december  
2011, [www.hoogenraad-oberman.nl](http://www.hoogenraad-oberman.nl)**

## **Agenda de Ster, Centrum voor Bewustwording**

- 11-09-2011 Start Beroepsopleiding tot Tarotkundige
- 17-09-2011 Start  
"De tarot als weg tot persoonlijke Bewustwording"
- 22-10-2011 Start  
Tarot en Gezondheid **(gewijzigde datum)**
- 28-09-2011 Openbare avond:  
Werken met Licht - energieën  
Brigitte Brandon
- 01-10-2011 Start  
Tarot en Speelkaarten
- 30-10-2011 Start  
Verdiepingscursus Speelkaarten
- 09-10-2011 Start  
Praktijktrainingsdagen

Meer informatie omtrent de datums, kosten en manier  
van inschrijving vindt u op de website van de ster:

[www.dester.org](http://www.dester.org)

## **Praktijktrainingsavonden De Ster**

Op iedere 3<sup>e</sup> woensdagavond van de maand worden er  
praktijktrainingsavonden gegeven.

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

Er wordt onder andere geoefend met het leggen van een  
Keltisch Kruis.

U bent op deze avonden van harte welkom.

De eerstvolgende datums van de trainingsavonden in  
het nieuwe seizoen zijn:

21-09-2011, 19-10-2011, 16-11-2011, 07-12-2011

Deze praktijk trainingsavonden worden gegeven in de te  
Terborg.

De kosten bedragen € 12,50 per avond.

## **Geslaagden Beroepsopleiding tot Tarotkundige**

De volgende cursisten zijn op 26 juni 2011 geslaagd  
voor de Tweejarige Beroepsopleiding tot Tarotkundige:

- Corinne Wisboom
- Marian Soeter
- Saskia van der Zaan
- Philomene Strijthagen
- Yvonne Haagsma
- Marc Huisman

Wij feliciteren hen met het behaalde diploma.

Een getuigschrift is behaald door:

- Edje de Groot
- Bianca Riphagen

Na de diploma-uitreiking, hebben we het seizoen  
afgesloten met een gezellig samenzijn samen met de  
geslaagden en hun familie.

## Uitreiking oorkonde

### De Tarot als weg tot persoonlijke Bewustwording

Op 25 juni 2011 heeft Elly Spronk de oorkondes uitgereikt aan de deelnemers van deze cursus, die toegang geeft tot de Beroepsopleiding tot Tarotkundige.

De oorkondes zijn in ontvangst genomen door:

- Marijke Sluiter
- Petra Lindeboom
- Mascha Staal
- Sonja Dijkers

### Workshop Hunting Lodge

De workshops bij "The Hunting Lodge" 2 en 3 juli jl voor Happinez Lezers, waren een groot succes.

Leuke gasten, uitstekende verzorging door het team van "The Hunting Lodge" en kundige begeleiding door Tarotkundigen, hebben deze dagen voor de gasten als ook voor ons allen tot een bijzondere ervaring gemaakt!

In verband met de zeer grote belangstelling wordt er ook op 3 september nog een workshopdag verzorgd bij "The Hunting Lodge" met het thema:

Wie, waar ben ik?

De uitnodiging kunt u downloaden door op de volgende link te klikken: <http://www.dester.org/happinez-aanbieding-3-en-4-september/>

### Volgende workshops in "The Hunting Lodge" :

Op **25 september 2011** verzorgt Stichting de Ster in "The Hunting Lodge" de workshop:

Mandala tekenen en Tarot

Op **6 november 2011** verzorgt Stichting de Ster in "The Hunting Lodge" de workshop:

Tarot en Gezondheid.

Meer informatie vindt u in de desbetreffende kaders.  
Inschrijving vindt plaats door middel van volgorde van binnenkomst

## MANDALA TEKENEN

zondag 25 september 2011

van 11.00 tot 17.00 uur

Ontvangst: vanaf 10.30 uur

De mandala is een intuïtieve tekening die u zelf maakt. Het biedt inzicht in uw belevingswereld van denken en voelen en naar verleden en toekomst. Tijdens de workshop wordt uw thema verder uitgewerkt met behulp van tarot.

Onder leiding van: Houkje Besselink-Van der Wal en Elly Spronk

Kosten:

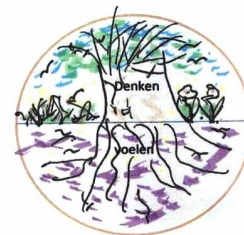
Compleet verzorgde dag voor €75, =inclusief koffie of thee en een heerlijke lunch., op het prachtige landgoed

'The Hunting Lodge',  
Beekhuizenseweg 1 in Rozendaal (vlakbij Arnhem).

## AANMELDEN

Telefonisch:  
0315 323 643

Via e-mail:  
[info@dester.org](mailto:info@dester.org)



## TAROT EN GEZONDHEID

zondag 6 november 2011  
van 11.00 tot 17.00 uur  
Ontvangst: vanaf 10.30 uur

Wat is uw kracht en wat zijn eventuele valkuilen? Wat is uw lichamelijke conditie? Tijdens de workshop ervaart u hoe u meer balans in uw leven kunt creëren. En maakt u kennis met Ismakogie: de leer van bewust bewegen.

Onder leiding van: Elly Spronk en Elly Hoekstra

Kosten:  
Compleet verzorgde dag voor €75, inclusief koffie of thee en een heerlijke lunch., op het prachtige landgoed 'The Hunting Lodge', Beekhuizenseweg 1 in Rozendaal (vlakbij Arnhem).

### AANMELDEN

Telefonisch:  
0315 323 643

Via e-mail:  
[info@dester.org](mailto:info@dester.org)

Voor uitsluitend dringende zaken, kunt u bellen met het telefoonnummer: 0315-323643. U wordt dan z.s.m. teruggebeld.

### 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)

### Overdenking

*Iedereen Wat achter ons ligt*

*en wat voor ons ligt*

*is niets vergeleken met*

*wat in ons ligt*

**(Ralph Waldo Emerson)**

### 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 email adres 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'.

### Bereikbaarheid tijdens vakantie De Ster

Vanaf 17-07-2011 tot en met 5 augustus zijn wij met vakantie. Wij zijn dan slecht bereikbaar.

Na 5 augustus worden uw emails beantwoord.