

# happinez

MINDSTYLE MAGAZIN



vind je  
oorsprong

**Begin opnieuw** - Films die je wakker schudden  
Zintuigen als coach - **3x detox** - Vind je volmaakte **wederhelft**  
**Eva en de ex van Adam** - Stress kun je deleten  
Het geloof van **Paul Witterman, Anouk en Jamie Oliver**



8 17 10966 245095



## Kleur kiezen



**Wat:** Aura-Soma Kleurenconsult

**Waar:** bij Sabine Rijssenbeek in The Health Company

**Basisprincipe:** jouw eigen energiesysteem laat door middel van het kiezen van kleuren zien welke energiebehoefte je hebt om in balans te komen.

**Hoe:** in het tuinhuis van The Health Company beginnen we met een korte meditatie. Even weg uit het malende hoofd, terug naar de buik, de intuïtie. Daarna laat Sabine me een verzameling van 107 prachtige flesjes zien, elk gevuld met twee kleuren, een mengsel van etherische olie, kruiden, kristalenergie en water. Ik mag er vier uitkiezen.

Mijn kleurenkeuze blijkt niet alleen veel over mij te vertellen, maar ook waardevolle adviezen in zich te dragen. Zo vertelt het 'Troubadour'-flesje dat mijn grootste doel in dit leven het zoeken naar harmonie is tussen hoofd en hart. Ik weet 't, ik weet 't... dit is inderdaad een van mijn grootste thema's. Het 'Trekker' flesje laat me zien dat ik - als echte *controlfreak* - meer moet loslaten en leven in

het nu. Ik kies dit flesje uit als 'mijn olie'. Het dagelijks opsmeren van deze groen/roze olie zal me volgens Sabine ondersteunen in dit proces. Maar zelfs voordat ik ook maar een druppel heb opgesmeerd voel ik dat het proces al is gestart door simpelweg op intuïtie te kiezen uit de kleurrijke flesjes en te 'luisteren' naar hun advies.

**Adres:** The Health Company, Cornelis Schuytstraat 48, Amsterdam. Telefoon: 06 14165605.

**Website:** [www.thecolourcompany.nl](http://www.thecolourcompany.nl) of [www.aura-soma.nl](http://www.aura-soma.nl) voor een kleurentherapeut in de buurt.

**Prijs:** € 80,- voor een consult van anderhalf uur. Flesje olie € 26,-.

## Opladen

### Logeren in historisch erfgoed

Wie zin heeft om zich een paar dagen op te laden in eigen land of bij de burens in de Benelux én gevoelig is voor een bijzondere omgeving, moet eens een kijkje nemen op de site [www.historichotelsbenelux.com](http://www.historichotelsbenelux.com). Hierop is een overzicht te vinden van hotels die alle zijn gevestigd in een monumentaal gebouw. Er zijn adressen in de historische kern van steden en stadjes voor wie houdt van shoppen of museumbezoek en adressen op lommerrijke plekken daarbuiten voor wie op zoek is naar rust en stilte.



**Energiedip?** Een tijdelijk gebrek aan energie ga je te lijf door met je vingertoppen beide slapen te masseren. Dit stimuleert de bloedcirculatie en geeft direct de energieboost die je nodig hebt.



## Tijd voor jezelf in Andalusië

Voor wie de lente wil inluiden met een weekje voor zichzelf organiseert yogadocente en natuurgeneeskundig therapeut Riny van der Ende van 22 tot en met 29 maart een 'week naar je hart'. Met een groep van maximaal twaalf personen verblijf je in een villa aan de Andalusische kust, op 60 kilometer van Malaga. Hier draait het maar om een ding: tijd voor jezelf. Door middel van dagelijkse yoga-, meditatie- en filosofie sessies zul je opnieuw ervaren hoe het is om alles achter je te laten en de aandacht naar binnen te richten. Naast de sessies is er nog voldoende tijd om actief te zijn en de prachtige omgeving van kust en witte dorpen te verkennen. Prijs: € 675,- voor een week (exclusief vliegtickets). Voor meer informatie: [www.eigentijdseyogareizen.nl](http://www.eigentijdseyogareizen.nl) of 0499 477069