

VAN AFGEMATTE DUIZENDPOOT NAAR JIJ ENERGIEK OP NUMMER 1

MET 3 PRAKTIJKVOORBEELDEN.
WAT ZIJ KUNNEN, KAN JIJ OOK.



MARIANNE WITMER

natuurencirkei.nl

INHOUD

INTRODUCTIE PAGINA	3
OVER DE AUTEUR PAGINA	4
WAT IS GEZONDHEID PAGINA	5 – 7
HET EEN KAN NIET ZONDER HET ANDER PAGINA	8 - 9
ENKELE PRAKTIJKVOORBEEDEN PAGINA	10 - 16
DE UNIVERSELE MEETLAT EN JE VOEDING PAGINA	17
DROOM HET, VISUALISEER HET EN DOEN PAGINA	18
ACTIE ! PAGINA	20
ACTIE EN AANMELDEN! PAGINA	21



INTRODUCTIE

Voor wie is dit e-book?

Dit e-book heb ik voor jou geschreven. Je bent een vrouw, misschien moeder en mogelijk heb je ook nog een onderneming. Je bent een duizendpoot, dienend en creatief en je wilt op alle niveaus optimaal functioneren. Je staat altijd tussen jezelf, de ander, je gezin en je bedrijf in. Daarbij vergeet je goed voor jezelf te zorgen en zonder het te beseffen ben je je zelf aan het voorbij hollen.

Ik heb dit e-book geschreven om je te helpen om overspannenheid of zelfs een burn-out in je drukke dagelijkse leven te voorkomen en als je dat punt al bereikt hebt dan help ik je met liefde om er uit te komen.

Jij voorop:

Ik kan je helpen om je eigen plek in je leven te creëren; jij voorop en het is de hoogste tijd! Als jij niet top fit in je vel zit, is je omgeving ook niet in de flow die je voorstelt.

Stop met jezelf voor de gek te houden dat die flow er vanzelf wel zal komen als je al je werk netjes af hebt. Dat gaat je niet lukken. Het zal je wel lukken als je echt voor jezelf gaat kiezen en jezelf leert kennen.

Wat je leert:

Je leert jezelf beter dan ooit kennen op mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel niveau. Je gaat met mij op een innerlijke reis: schat graven naar de meest fascinerende diepe waarheid in jezelf.

Oude denkpatronen die niet meer nodig zijn ruimen we op.

Je gaat genieten van voor jezelf zorgen, van de tijd die je voor jezelf nodig hebt. Je zal in alle opzichten voor je gezondheid zorgen en je ontdekt nieuwe denkpatronen waardoor je kwaaltjes kunt voorkomen en eventuele ziekte kunt genezen.

Voeding als ondersteuning:

Je leert eenvoudige oeroude begrippen over gezondheid en ziekte. Hierdoor kan je met plezier ook nog een nieuwe kookstijl ontwikkelen.

Je bent niet alleen. We doen het gezellig samen 1 op 1 of in een groep.

Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

OVER DE AUTEUR

Ik ben opgegroeid in een onderwijzersgezin in Utrecht en vond het in mijn jonge jeugd heel vanzelfsprekend dat ik ook onderwijzeres zou worden. Maar er kwam een tijd dat ik daar heel anders over dacht. Het leek me niets om saai voor de klas te staan en koos op mijn eigen manier voor mijn innerlijke ontdekkingsreis en groei.

Op mijn weg ontving ik spirituele lessen van onder andere de krachtige Hongaarse Sjamaan Joska Soos, Lut van der Velden en Louis Indrasuria terwijl ik ondertussen verschillende HBO opleidingen in fysieke- en mentale gezondheid en reïncarnatietherapie volgde.

Ook ik legde een lange weg af waarin ik andermans behoeftes boven die van mij stelde, in mentale stress leefde en met pijn in mijn lichaam. Na een jarenlange zoektocht ontdekte ik de rust, kracht en snelheid van werken met mijn onderbewuste en leerde die volledig te vertrouwen.

Sinds 1991 coach, mentor en train ik ambitieuze vrouwen van Hoofd naar Hart en Intuïtie. Zo ontdekken ze hun zachte kracht, innerlijk leiderschap en hun werkelijke vervullende levensdoel.

Dankzij zelfinzicht en ook de blijvende verbeterde fysieke vitaliteit maken zij hun droom waar, leven zij voluit en genieten zij van hun hobby's, gezin en werk.

Dat is mijn expertise en ik heb de afgelopen 30 jaar honderden cliënten naar hun innerlijk leiderschap en blijvende fysieke en mentale fitheid mogen begeleiden.



Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

WAT IS GEZONDHEID?

Ge-ZON-d-heid wil zeggen dat we van de zon afstammen. We zijn lichtwezens en natuurwezens, verbonden met innerlijk helder weten en met onze intuïtie. We zijn gezond als we in evenwicht zijn.

Als we in evenwicht zijn is ons fysieke, mentale, emotionele en spirituele wezen met de natuur in overeenstemming. We voeden ons op natuurlijke wijze en zien een eventueel afwijkende gezondheid (dit noemen we thans ziekte) als een natuurlijk eliminatieproces.

Meerdere soorten Ge-ZON-d-heid

Je kunt ge-ZON-d zijn op mentaal gebied, maar ook op emotioneel, somatisch en op spiritueel gebied. Al deze gebieden werken met elkaar samen. Als één van de gebieden uit balans is, merk je dat bijna onmiddellijk op één van de (of op alle) andere gebieden.

Met mij leer je nog beter naar jezelf te luisteren. Je wordt kalmer, zal je zelfverzekerder voelen, je reageert sneller en brengt jezelf in balans. Ook ben je in staat om zelf je kwalen te voorkomen met voldoende kennis in huis.

Van denken in je hoofd naar voelen met je intuïtie en je hart.

Het kan echt hoor. Je kunt je super vrij voelen als je door hebt hoe je (nog meer) je hart open kunt zetten! Het zijn de oude overtuigingen die in je hoofd rondhollen en rammelen. De stemmetjes die je er steeds van weerhouden te doen wat je het leukst vindt maar die je dus toch maar weer niet doet.

Je oude overtuigingen overwinnen

Je oude overtuigingen proberen – helaas te vaak met succes – om jouw echte verlangens te boycotten. Ze maken je bang, onvrij en... afhankelijk van andermans ge..... Ja hoor.. al weer die gedachtes.

Je leert van mij hoe je bij je blokkade en overtuigingen komt en vooral..... ontdek je jouw diep verborgen andere overtuigingen. De overtuigingen die helemaal van jou zijn. Die ècht bij jou passen. Jouw echte overtuigingen zet je voor de oude aannames en overtuigingen in de plaats.

Je kunt relatief snel het door jou gewenste resultaat bereiken

Het snelst bereik je jouw gewenste resultaat door bij mij te leren hoe je onnodige overtuigingen overboord kunt zetten. Je leert jezelf echt kennen. Tegelijkertijd leer je hoe je het beste voor je fysieke gezondheid kunt zorgen.

Het resultaat is blijvend en duurzaam doordat je ontdekt, ervaart en voelt wie je werkelijk bent. Je ervaart wat je echt wilt neerzetten voor jezelf en de wereld. Je groeit van denken in je hoofd naar Voelen in je Hart en je went er aan om je Intuïtie dankbaar te gebruiken.



Waarom zou je ge-ZON-d en biologisch eten?

Weet jij hoe intens jouw ge-ZON-d heid op alle vlakken samenhangt met de juiste voeding voor jouw systeem of vergiftiging daarvan? Het gangbare en vaak verpakte eten is in vele opzichten vergiftigend voor je systeem.

Alle chemische toevoegingen, maar ook verkeerd gekozen producten zorgen al te vaak voor een heel grote belasting van je spijsvertering. Dat werkt weer door naar onbalans op minstens één maar vaak ook op alle gebieden.

Dat is vooral merkbaar als je wat op leeftijd komt.

Natuurlijk leven en biologisch eten - liefst uit je eigen tuin - betekent voor je gezondheid een enorme vooruitgang ten opzichte van de huidige luxe diepvries en/of vooral de voor- verpakte en voorbewerkte maaltijden.

Bij niet bio voeding moeten je organen erg hard werken om alle chemische meststoffen, dito onkruidverdelgings middelen en pesticiden uit je lichaam te verwijderen.



Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

pagina 7

HET EEN KAN NIET ZONDER HET ANDER

Begin 1900 was de voeding van de bodem nog natuurlijke dieren- en plantenmest. Daarna werden kunstmatige chemische meststoffen gebruikt en werd er grootschalig geteeld. Het bodemevenwicht werd verstoord waardoor de planten zwakker werden. Zwakke planten geven jou ook niet de krachtige voeding die je systeem verdient.

De natuur zorgt zelf voor “opruimen” van zwakke planten en zo kwamen er plaagbeestjes en ander ongedierte. De onkruidverdelgers en pesticides worden nu gebruikt vanwege het onevenwicht dat sindsdien in de natuur is ontstaan. Hoe kan jouw systeem in balans zijn als je onevenwichtig voedsel eet?

Biologisch eten

Biologisch eten betekent extra goed voor jezelf en voor je omgeving zorgen. Voor die balans hou je altijd rekening met ieders verschillende behoeftes naar leeftijd, geslacht, werk, klimaat en omstandigheden.

Met een puur natuurlijke leefstijl en biologische voeding geef je je lichaam de natuurlijke weerstand van die gezonde planten in je lichaam. Je immuun systeem wordt sterker waardoor er veel minder ziektes zullen ontstaan. Bovendien zorgt biologische voeding voor rust aan je hele systeem. Daardoor zal je intuïtie beter voor je werken.

Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

pagina 8

Gezondheid van Moeder Aarde

Bovendien steun je biologische telers in hun bestaan door hun biologische en sterke producten te kopen. Omdat deze groentes ge-ZON-d zijn, zijn ze ook langer houdbaar als je ze wilt bewaren. De biologische telers hebben jouw steun keihard nodig en de wereld wordt – als we het samen doen - een stuk schoner en mooier!

Wees je bewust

Wees je alsjeblieft bewust dat als je de niet-bio producten koopt, je de onnatuurlijke en gesubsidieerde land- en tuinbouw steunt.

Je werkt indirect daarmee je eigen gezondheidsideaal en dat van vele, ook onwetende mensen, tegen! Zelfs jouw en ieders keuzevrijheid staat hierdoor op het spel.



Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

pagina 9

PRAKTIJKVOORBEELD Elise:

Regelmatig erge hoofdpijn, vaak migraine en buikpijn

Met deze klachten kwam Elise bij me. De vitale vrouw van 45, getrouwd, twee kinderen en eigen onderneming voelde zich ronduit uitgeblust, had erge last van buikpijn, buikkrampen, migraine, sliep slecht en piekerde veel.

Ik luisterde naar haar levensverhaal, wensen en plannen. Ze wilde zich weer fit voelen, plezier in haar gezin en onderneming hebben, vooral tijd voor zichzelf, met haar vriendinnen genieten. en alles weer heerlijk in de flow hebben...

Behandeling met voeding

Om te beginnen bekeken we haar voedingspatroon. Vanuit kennis van de oude Chinese 5 Elemententheorie en Macrobiotiek zochten we de voor haar ideale voeding uit. Dit is belangrijk voor de basis van je gezondheid en werkt kalmerend en balancerend op de vrouwelijke emoties en hormonen. Elise ervoer opluchting doordat de migraine weg bleef met de eenvoudige voedingsaanpassingen. Diverse andere hoofdpijnen en buikpijn werden merkbaar minder.

Behandeling in regressie

Vervolgens vonden we na enkele regressie-sessies uit waar het niet goed zat in haar leven, in het verleden. Tijdens één van de sessies kreeg ze het inzicht dat wat haar in het NU dwarszit een trigger vormde voor wat er toen was gebeurd. Na een huilbui kwam ze blij tot het inzicht dat haar conclusie van destijds paste bij de situatie van toen. In het NU waren de omstandigheden anders en ze kon deze keer een heel nieuwe conclusie maken.

Resultaat

Ze voelde zich energieke bij haar “nieuwe” voeding en ging daarmee door. Ze werd levendig en vond haar speelsheid terug. Ze richtte haar dagen in naar haar wensen en doelen en haar vitaliteit nam gaandeweg verder toe. In slechts een half jaar veranderde haar leven in de basis voorgoed. Fysiek, mentaal en emotioneel werd ze krachtiger.

In die relatief korte tijd werd ze zelfverzekerder. Ze heeft een duurzame basis opgebouwd om verder te groeien naar de stabiele vrouw die ze wenst te zijn. Haar plezier in haar gezin is weer terug en nu helpt ze veel cliënten succesvol in haar praktijk.

Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

Het nieuwe dagmenu van Elise

Ontbijt:

Lichte misosoep met wortel, prei en peterselie.
In water gekookte havervlokkenpap met frisse bosbessen, zonnebloempitten en suikervrije appelstroop.

Lunch:

In plaats van haar boterhammen met margarine, vlees of kaas besmeerde ze maar 2 sneetjes biologisch volkoren brood met suikervrije mayonaise, verse sla, tomaat en ei. Daarbij genoot ze nog van een kom tamarisoep met diverse groentes.

Tussendoortje:

Verse worteltjes, komkommer of granenreep (rijststroop) bij zoetbehoefte.

Avondeten:

Gekookte volle rijst, gewokte wortel, prei en paksoy (donkergroen bladgroen) samen met seitan, afgemaakt met gebonden tamarisaus. Als dessert gepofte appel uit de oven. Daarna voor goede spijsvertering jasmijnthee zonder munt.



Marianne Yvonne Witmer

AANBEVELING:

Ik ken Marianne al een tijdje via netwerk en gezamenlijke business / linkedIn trainingen die we hebben gevolgd. Ik ken haar als een zachtaardige en lieve vrouw met veel kennis over natuur, voeding en energiebalans. Tot ik een post plaatste waarin ik vertelde over een bizarre droom en zei meteen eronder reageerde dat die droom nooit zomaar is. Ik nam contact met haar op, nieuwsgierig als ik ben en een paar dagen later zat ik in een zoomsessie met Marianne.

Ik wist niet dat zij zo kundig was op dit vlak. Binnen enkele seconden stelde zij precies de juiste vragen die blijkbaar nodig waren. En heeft zij een innerlijk stuk aangeraakt wat echt nodig was en waar ik zeker nog iets mee mocht doen. De begeleiding van Marianne hierin was ongelooflijk puur, fijn en bizar hoe treffend. Er is een wezenlijk stuk aangeraakt en hebben hier samen aan gewerkt. Heel bijzonder en zoontzettend waardevol.

Aan het einde van deze sessie voelde ik een enorme rust, liefde en tevredenheid. Ze heeft me vervolgens nog wat huiswerk meegegeven zodat dit gevoel goed kan ankeren.

Marianne werkt zeer intuïtief en helder. Zeker aan te bevelen als er iets is wat je graag zou willen oplossen.

Dank je, lieve Marianne.



Heleen Verkerk

Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

PRAKTIJKVOORBEELD Jacqueline:

Jacqueline, 55 jaar, voelde zich uitgehold door veel hoofdpijnen en migraine. Voortdurend was ze moe en ze sloep slecht. Haar twee kinderen waren het huis inmiddels uit en het werd rustiger om haar en haar man heen. Ze had het druk als hoofddocent en onderdirecteur op een muziekschool en vroeg zich af of ze in de kunst iets anders wilde gaan doen.

Zelfverzekerd doch zichtbaar vermoeid ging ze zitten en keek me met grote ogen aan. Zo wilde ze niet door gaan en de paracetamolletjes en de dokter konden haar ook niet helpen. Ze wilde van de medicaties af en kwam bij me om van die hoofdpijnen en slapeloze nachten af te komen.

Waarmee beginnen?

“Met regressiesessies zouden we een stuk stress kunnen reduceren” bedacht ik hardop en ik vertelde dat ik uit ervaring wist dat haar darmen en spijsvertering de oorzaak van haar migraine zouden kunnen zijn. We zouden haar voedingspatroon nader kunnen bekijken.

Toch begonnen we met enkele regressie sessies en tot haar opluchting nam de stress af waardoor ze voldoende kon slapen. De migraine was wel nog altijd hevig, terwijl de andere hoofdpijn minderde. Het werd tijd om regressiesessies en voeding samen in te zetten. Omdat ze voor haar voeding meer tijd nodig had besloot ze enkele uren minder te gaan werken.

Regressie in combinatie met voedingsverandering

Ze moest weerstanden overwinnen en erg wennen aan het elke dag verse groente halen want ze haalde 1x per week alles in huis voor de diepvries. Ze leerde ook nog waarom ze beter biologische groentes kon eten. Daarvoor moest ze ook nog naar een andere winkel... Haar man kookte altijd, maar nu moest ze ook enkele keren per week zelf koken. Ook dat had ze er voor over.

Resultaat

Haar weerstand voor de aanpassingen veranderde doordat ze merkte dat de migraine minderde. Ook sloep ze steeds beter en langer. Samen met haar man begon ze zich te verdiepen in de oeroude Macrobiotische kennis.

Beide begonnen te begrijpen dat ze hun gezondheidsbasis konden verbeteren waardoor bezoeken aan de dokter en medicatie verleden tijd werden. Ook de migraine is voorgoed verdwenen en Jacqueline kan nu weer naar hartelust wandelen en hardlopen.

Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

Het nieuwe eetpatroon van Jacqueline:

Jacqueline wende geleidelijk aan het gebruik van mijn hele basisadvies en ook haar man deed uiteindelijk mee. Door geleidelijk de nieuwe dingen in te voeren behaalde ze uiteindelijk haar mooie doel: kalm leven, goed slapen en zonder hoofdpijn. Naar mijn voorstel deed ze het volgende:

- Ze begon met bij elke maaltijd 50% of meer hele granen te gebruiken. Deze kon zij op verschillende manieren bereiden.

- 5% van de maaltijd gebruikte zij misosoep (van gefermenteerde granen, sojabonen of tamari (soja)soep samen met groentes, zeegroentes, bonen en granen.

- Gekookte, gestoomde en gebakken groentes vertegenwoordigden ongeveer 20-30% van de hoeveelheid van haar maaltijd.

- In het Nederlandse klimaat kan ze het beste tropische groentes en -fruit vermijden.

- Haar maaltijd bestond voor 10-15% uit aduki bonen en zeewieren zoals wakame.

- Ze mocht een paar keer per week indien nodig een kleine hoeveelheid witte vis en zeedieren en fruitdessert uit dezelfde klimaatzone.

- Haar drinken bestond uit gemineraliseerd water, paardenbloemthee of granenkoffie.

- Enkele producten moest ze vermijden: vlees, dierlijk vet, gevogelte en zuivel. Roken deed ze niet en alcohol gebruikte ze al niet meer.

- Alles waar suiker in zat werd ook vermeden, op een enkele uitzondering na.

**



Praktijkvoorbeeld Suze:

Suze, moeder van 46 had veel last van Stress, Maag- en Buikpijn. Hoe kwam mijn cliënte ooit op het idee dat "NEE" zeggen verkeerd is, dat mensen niet (meer) van haar hielden, dat ze niet kreeg wat ze wilde en dat ze in haar onderneming haar doel niet bereikte?

Via regressie sessies ontdekten we dat ze als peuter vaak "NEE" zei. Ze imiteerde haar omgeving. De grote mensen zeiden dat woordje ook en Suze voelde onbewust dat daar kracht in zat! Ze zei dat woordje na, het klonk wel grappig. Als haar iets gevraagd werd, en ze "NEE" zei, voelde ze meteen dat het hen vertelde dat ze iets anders wou.

Ze leerde te houden van dat toverwoord, maar niet lang... In hun innerlijke strijd om haar te "leren hoe het hoorde" stonden de ouders in boosheid en uit onmacht ineens verder weg van zichzelf en van haar. Mijn cliënte voelde zich alleen en werd bang. Het schitterende "NEE" veranderde in haar twee mogelijkheden: "weet niet" of "misschien" en gaandeweg voegde ze zich in hun belang!

Door onze regressiesessies kreeg Suze inzicht en vond zo haar oorspronkelijke kracht terug. Ze nam haar innerlijk kind liefdevol in haar armen om samen te genieten en te groeien. Hierdoor groeide Suze weer in haar kracht naar degene die ze werkelijk is: iemand die de leiding neemt over haar leven.

"NEE" zeggen is nu voor haar van harte kiezen voor een innerlijk juichend "JA" voor haarzelf. Maag- en Buikpijn zijn verdwenen. Ze is nu vitaal, kalm en een liefdevolle, krachtige vrouw. Ze heeft genoeg tijd voor zichzelf, haar gezin en haar vriendinnen. De winst in haar bedrijf groeit ook weer gestaag!

**

De namen van al deze praktijkvoorbeelden zijn om privacy redenen gefingeerd

DE UNIVERSELE MEETLAT VAN JOUW VOEDING

Natuurlijk is biologische voeding het krachtigst voor je systeem, maar misschien kies je om welke reden dan ook voor niet-bio voedsel. Met biologische voeding kan je een heel goede – èn blijvende – gezondheid bereiken met de eenvoudige eeuwenoude Chinese kennis van gezondheid en ziekte.

Je ontdekt het gebruik van een altijd werkend systeem, voor jou persoonlijk.

Het Yin en Yang, de natuurlijke meetlat, is een natuurlijke methode waarmee je je gezondheid zelf in de hand zult krijgen. Je leert de balans van de Universele meetlat gebruiken. Door deze natuurlijke en zeer specifieke methode zal je intuïtie sterker worden waardoor je kwalen kan voorkomen en eventuele ziektes genezen.

Je bent dan niet meer afhankelijk van artsen. Ook al weten zij het nog zo goed, JIJ weet het beter. Jij voelt wat je nodig hebt. Gezond en intuïtief zal je kunnen kiezen en handelen.

Zelfs met niet-bio voeding zal je het verschil in balans in je systeem kunnen merken, maar wel wat minder.

Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

pagina 17

DROOM HET, VISUALISEER HET, MAAK JE PLAN EN.. DOEN!



Na mijn HBO opleidingen heb ik bij elkaar wel bijna € 50.000 geïnvesteerd in mijn eigen gezondheid, innerlijke groei en ondernemersontwikkeling.

Mijn leergeld:

Ik noem dit mijn leergeld en ik heb echt wel wat moeten overwinnen om zoveel in mijn eigen ontwikkeling te investeren. Achteraf is het de moeite meer dan waard geweest.

Hoe ik mezelf genas:

Ik weet hoe ik mezelf genas van maagpijn, onrust en vele verkoudheden waardoor ik energiek en doelgericht ben geworden en ik weer helder kan denken. Ik maakte een veelzijdige spirituele ontdekkingsreis (onder andere reïncarnatietherapie) naar diepere inzichten over mezelf en de wereld. Ik ontdekte oer-koken voor mijn leven en magische supplementen.

Mijn ervaringen:

Ik werkte als macrobiotische restaurant Kok. Voor zieke patiënten kookte ik, waardoor ze weer tot "leven" kwamen. Met reïncarnatietherapie leerde ik mezelf pas echt kennen.

Dit leerde ik allemaal. Ik kan jou ook leren koken en ik zal je helpen je echte zelf te ontdekken en er naar te leven.

Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

AANBEVELING:

Voor ik met Marianne contact had voelde ik me vaak vermoeid, was ik non-stop verkouden / griepig en zaten mijn (voorhoofds)holtes verstopt. Nu ik met haar gewerkt heb ervaar ik meer energie, meer lucht en zijn mijn holtes weer open

Ik beveel Marianne van harte aan omdat:

1. zij zeer kundig advies geeft over planten, kruiden en supplementen
2. ze stelt veel vragen en kan daarmee haar advies goed ondersteunen en je extra tips geven bijvoorbeeld over bepaalde voedingsmiddelen die je beter (een tijdje) kunt vermijden, in mijn geval koemelkproducten.
3. Marianne is heel gezellig om mee te kletsen, we lachen wat af! En intussen haalt ze op die manier al heel wat informatie uit een ongedwongen gesprekje.

Dankjewel, Marianne!



Anouk Welters

Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

pagina 19



ACTIE!

Tijdens ons samenwerken krijg je meer inzicht in het waarom; het WHY van je werkelijke doelen en dromen. Je voelt je veilig en leert jezelf in je ziel te kijken en in vertrouwen los laten wat je niet meer dient. Nu is de tijd voor jou gekomen.

Het is Tijd om je droom in je werkelijkheid te manifesteren.

**Voelen dat je NEE kunt zeggen tegen de ander is:
Kiezen en JA zeggen voor jezelf.**

Nu is het van belang en je wilt meteen leren hoe je voedsel als extra ondersteuning kunt toepassen waardoor je van die kwaaltjes af komt.

Je wilt en kunt onafhankelijk zijn van iedereen die het zo goed weet. Jij weet het zelf diep van binnen beter. Je vernieuwt de verbinding met Jezelf!

**“RUST IN JE HOOFD,
VUUR IN JE HART EN
KRACHT IN JE LIJF”**

Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

pagina 20

ACTIE!

**Ontdek of ik je verder kan helpen naar
Je stralende zelfvertrouwen, blijvend fit,
creatief en springlevend!**

**In mijn GRATIS 30 minuten zoomgesprek leg ik je
alles uit wat mijn holistische live training voor
jou, je privé en je onderneming kan betekenen.**

**Meld je >>hier<< aan voor je GRATIS
zoomgesprek**

**E-mail: natuurcirkel@natuurcirkel.nl
Of stuur me een persoonlijke boodschap op
Facebook of LinkedIn**

Tot snel!

Liefs, Marianne Witmer

Marianne Yvonne Witmer

www.natuurcirkel.nl

pagina 21