



KARMALIJN

Magazine

JUNE 2020 | ISSUE NO.1 | GRATIS



THE SUMMER ISSUE

Handlezen Hocus Pocus of spiegelen van je ziel?

Interview: Ellen Duim | 25 jaar Handlezen

KarmaCare: Zo houd je je energie bij jezelf!

Aandacht voor je handen
Hormonale disbalans in de handen

Karmalijn Agenda



KARMALIJN

Magazine

Lieve Jij!

Hartelijk dank voor het downloaden van het gratis Karmalijn Magazine!

Dit is de allereerste uitgave: The Summer 2020 Issue! Ieder kwartaal zal een nieuwe editie verschijnen.

In dit magazine neem ik je graag mee op reis door de fascinerende wereld van je HANDEN. Het is een magazine geworden met interessante & inspirerende wetenswaardigheden over je handen, maar ook over spiritualiteit en selfcare in de breedste zin van het woord.

Zelf heb ik mijn handen jarenlang verwaarloosd. Dat klinkt heftig en zo voelt het ook achteraf gezien. Ik nam de tijd niet om mijn nagels te verzorgen, ik had regelmatig nijdnagels. Handcreme gebruikte ik niet.



Ik had totaal geen aandacht voor mijn handen en op een dieper level betekende dat dat ik absoluut geen aandacht had voor mijzelf en mijn eigen welzijn. Ik schoof alles dat met zelfverantwoordelijkheid nemen te maken heeft voor me uit. Dat is inmiddels wel veranderd. En ik kan je vertellen: it feels good!

Contact maken met je handen is contact maken met jezelf. En die bewustwording hoop ik je mee te geven door boeiende artikelen in dit magazine met achtergrond informatie en veel tips om je een handje in de goede richting te helpen (excuse the pun).

*Veel liefs,
Julia X*

THE SUMMER ISSUE

Julia Quist – 47 jaar – Handlezeres bij Karmalijn. Moeder van 3 beautiful boys van 18, 15 en 11. Passie voor handlezen (duh!), muziek, dansen, reizen & Vino (niet gezond, wel lekker). Meer weten over mijn weg naar het handlezen: <https://www.karmalijn.nl/julia-quist-handlezen>

Handlezen: Hocus Pocus of spiegelen van je ziel?

Handlezen; het roept nogal uiteenlopende reacties op. Van "Mega interessant", naar "Ik ben sceptisch, maar toch ook wel nieuwsgierig", tot "Oh NEE dat wil ik allemaal niet weten hoor - dat vind ik eng".

Prins op het witte paard

Hoewel de groep van enthousiastelingen [gelukkig] steeds groter wordt, kom ik echt nog wel een veel mensen tegen die in de laatste categorie zit.

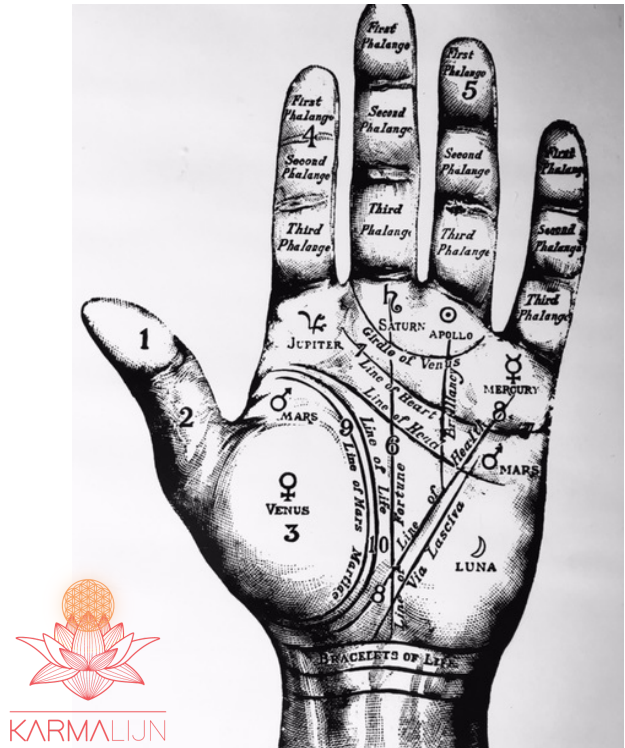
En eerlijk is eerlijk, heel vreemd is dat niet. Want het beeld dat geschetst wordt vanuit de overlevering is dat van een mysterieus uitziende dame met een glazen bol die je gaat vertellen wanneer de prins op het witte paard langs komt, hoeveel kinderen je krijgt, en dat je vroeg aan je einde komt.

En laten dit nu juist de dingen zijn die NIEt in je handen te lezen zijn.

No Hocus Pocus

Het hedendaagse handlezen is een empirisch wetenschappelijke vorm van handlezen, met een psychologische benadering. Kortom: het handlezen kun je zien als een karakteranalyse.

Je handen laten je zien hoe jij in eerste instantie zal reageren op bepaalde situaties. Daarnaast staan al je kwaliteiten en mogelijkheden in je handen getekend, maar ook de saboteurs en/of de patronen die jou tegenhouden om de beste versie van jezelf te worden.



NO HOCUS POCUS

Spiegeltje Spiegeltje in de Hand

Je handen zijn werkelijk je spiegels. Zonder oordeel laten ze zien wie je bent, waar je vandaan komt en hoe je op dit moment in het leven staat.

Is het toekomstvoorspellen? Nee!

Want het mooie is dat als *jij* verandert, je handen ook veranderen. Daar valt niet veel op te voorspellen.

Een handlezing helpt je herinneren aan alles wat jou maakt. Hiermee kun je wél je koers bepalen richting de toekomst zoals jij die het liefst voor je ziet, met je eigen handen als zuiver kompas.

Interview: Ellen Duim: 25 jaar Handlezen



FOTO: ROBERT ESLING

Ellen Duim - Al 25 jaar lang runt ze een succesvolle praktijk Handlijnkunde in Amsterdam. Je zou haar kunnen kennen uit de Happinez waar ze meerdere malen haar kennis in heeft gedeeld. Ook is ze een vaste waarde op het Happinez Festival. Naast het geven van consulten, geeft zij ook de 3-jarige opleiding Handlijnkunde. Als kers op de taart schreef ze ook Het Handleesboek.

www.ellenduim.nl

Ellen is mijn mentor en voorbeeld. Vol fascinatie en verwondering heb ik de opleiding bij haar gevolgd die ik in 2016 succesvol heb afgerond. Ik ben haar ontzettend dankbaar dat zij haar kennis en wijsheid heeft gedeeld. Ellen viert dit jaar het 25 jarig jubileum van haar praktijk – reden genoeg voor een interview!

Zelf ben ik ooit door een collega erop gewezen dat het super interessant is om een handlezing te laten doen bij jou. Dat advies heb ik ter harte genomen en – hoewel er wat jaren overheen zijn gegaan – kwam van het een het ander en zijn wij nu collega's.

Hoe ben jij ooit in aanraking gekomen met het handlezen?

Na jaren gewerkt te hebben bij een uitgeverij, kwam ik terecht bij een reclamebureau. Een leuke en logische vervolgstap dacht ik. Maar al snel had ik door dat ik daar niet op m'n plek zat en raakte ik overspannen. Op aanraden van een vriendin kwam ik terecht bij Lies Franse, een van de bekendste handlezers uit die tijd. Ietwat sceptisch zat ik als 28-jarige tegenover haar: 'ze gaat mij toch echt niet vertellen wie ik ben? Dat weet ik toch zeker zelf wel?'

Maar na 15 minuten leek het alsof ze me door en door kende, wist ze me te vertellen wie ik was, waar ik tegenop liep en waarom ik m'n draai maar niet kon vinden. En passant zei ze dat ik een gevoelsmens ben met een fantastische intuïtie en dat ik met mijn kwaliteiten een hele goede handlezer zou zijn! Na de sessie heb ik me direct opgegeven voor haar 3-jarige opleiding handleeskunde. En het vervolg is bekend.

Toen je voor het eerst je handen hebt laten lezen; wat was de grootste eye-opener voor jou?

Dat mijn handen me tot op het bot lieten zien wie ik ben. En door het verhaal te horen, realiseerde ik me dat ik er zelf voor verantwoordelijk ben mijn patronen onder de loop te nemen en mijn kwaliteiten in de wereld te zetten. En ik dus nooit meer kon zeggen dat ik het allemaal niet wist.

.....

Wat is de grootste misvatting over het handlezen?

De bekendste misvatting is dat handen de toekomst kunnen voorspellen en vertellen hoe oud je wordt. Een andere misvatting is dat handen niet zouden veranderen. Dat doen ze in sommige aspecten namelijk wel! Als jij veranderingen aanbrengt in je leven, veranderen de handen met je mee.

Wat is het mooiste dat een handlezing iemand kan brengen?

Handen laten je zien wie je in wezen bent. Ze laten de essentie zien, én de ruis die er over de essentie heen ligt. Door beiden te benoemen kan iemand weer de keuze maken: ga ik door zoals ik gewend ben of zoals van mij wordt verwacht, of neem ik verantwoordelijkheid voor mijn keuzes en word ik de beste versie van mijzelf en maak ik een feestje van mijn leven.

Je viert dit jaar een prachtig jubileum: je praktijk bestaat namelijk 25 jaar! – gefeliciteerd met deze mooie mijlpaal. Je hebt aardig moeten pionieren: hoe heb je het begin van je carrière als handlezer ervaren?

Ik heb hard gewerkt in het begin van mijn handlees carrière. Handlezen was in mijn begintijd echt nog 'vreemd', een 'kermisattractie', en ik moest me dan ook vaak verantwoorden voor het werk dat ik deed. Tot ik me realiseerde dat ik, door me te verantwoorden, de vooroordelen eerder in stand hield dan ze wegnam. Vanaf het moment dat ik mijzelf en het handlezen serieus nam, hoefde ik ook niet overal de discussie meer aan te gaan.

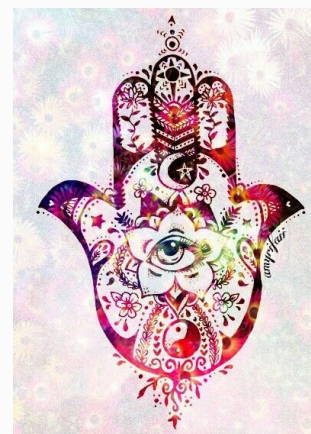
Naast al het harde werken zijn er ook fantastische dingen op mijn pad gekomen en voel ik mij gezegend: zo kwam ik vanaf het begin van mijn Handlees carrière al regelmatig op radio en tv en werd ik gevraagd om een rubriek te schrijven in de Happinez. Ik ga er van uit dat er deuren voor je opengaan als je werk doet dat in je handen geschreven staat.

Over de afgelopen 25 jaar bekeken: staat men nu meer open voor het handlezen dan 25 jaar geleden? Zie je daar een ontwikkeling in? Absoluut!

25 jaar geleden (28 jaar geleden, toen ik met de opleiding begon) was alles dat alternatief was, een ondergeschoven kindje. Denk alleen al aan de stoffige natuurwinkeltjes, waar de sla vol slakken zat en je met name mensen met geitenwollensokken tegenkwam, terwijl het tegenwoordig normaal is om je in spiritualiteit te verdiepen en biologisch te eten.

Als iemand in het begin van mijn praktijkjaren op consult kwam, zei men vaak op kantoor dat hij/zij even naar de dokter ging. Nu hoor ik dat er tijdens de lunch op kantoor regelmatig wordt gesproken over spiritualiteit en vertelt men vaak enthousiast over de mooie hand-, tarot- of astrologielezing die is ondergaan.

Mede door bladen als Happinez is spiritualiteit meer in de belangstelling gekomen en onderdeel geworden van het dagelijks leven. Maar ook bladen als Libelle, Margriet en de Linda besteden regelmatig aandacht aan spirituele onderwerpen. Ik denk dat ook door de opkomst van het internet spiritualiteit meer bereikbaar en bespreekbaar is.



.....

Zie je nieuwe dingen in de handen? Zijn er lijnen die nog niet eerder in de boeken zijn verschenen?

Zeker! Het mooie van dit vak is dat je nooit bent uitgeleerd. Toen ik begon was er nog geen internet zoals we dat nu kennen. Ik moest mijn kennis halen uit de opleiding die ik deed en de boeken die er beschikbaar waren. Nu is het mogelijk contact te hebben met handlezers over de hele wereld en hun visie op het vak te horen. Zo'n verrijking!

Even een blik vooruit naar de toekomst: Hoe zie je die van het handlezen in algemene zin voor je. En voor jezelf, nog 25 jaar erbij!?

Inzicht gevende methodieken zoals handlezen worden steeds meer algemeen erkend. Ik geef bijvoorbeeld regelmatig teamsessies bij bedrijven en er is eigenlijk niemand meer die daar vreemd van opkijkt. Eigenlijk zou ik iedereen een keer een handlezing gunnen in zijn/haar leven. Hoe mooi zou het niet zijn als je op 20-jarige leeftijd al weet wie je bent en wat jouw kwaliteiten en valkuilen zijn, zodat je bewuster keuzes kunt maken?

Voor mijzelf: ik geniet intens van mijn werk. Ik vind het fantastisch iedere keer weer bijzondere mensen te ontmoeten met hun eigen, unieke verhaal. Handen ontroeren mij enorm; alleen al het feit dat ik dat persoonlijke verhaal vanuit de handen mag verwoorden is toch prachtig?

Dus natuurlijk nog 25 jaar erbij! Als je doet wat je hebt te doen in het leven, denk je toch niet na over stoppen of pensioen??

Je hebt inmiddels een behoorlijk groot aantal studenten gehad die de opleiding succesvol hebben afgerond. Daarmee creëer je in feite steeds meer handlezers. Hoe zie jij dit?

Daar ben ik enorm trots op! De opleiding Handleeskunde & Coaching leidt op tot Handleeskundig coach, maar ook als je geen praktijk wil starten is de opleiding een fantastische manier om jezelf te leren kennen, waardoor je makkelijker verbinding met jezelf en een ander aan kunt gaan.

Ik heb nog nooit gedacht in 'concurrentie' en weet dat de behoefte groot genoeg is aan goede handlezers. Als ik zie hoe overvol mijn praktijk is, dan ben ik blij dat er handlezers zijn die samen met mij het vak uit willen dragen. En zoals ik al zei: ik gun ieder mens een handlezing om inzicht te krijgen in het eigen functioneren. En daar heb je toch veel handlezers voor nodig!?

Als ik tegen mensen zeg dat ik van Ellen Duim les heb gehad, dan reageert 99% direct op je achternaam. Wat betekent Duim voor jou?

Hahaha! Mijn naam is inderdaad wel een ding he?! Meant to be, zeggen we dan.

De duim staat voor de 'innerlijke generaal', de authentieke autoriteit in jezelf. De duim laat zien of en hoe jij je kwaliteiten in de wereld kunt zetten. Niet slecht dus om zo te heten, toch?

Wat is jouw meest favoriete quote/gezegde over HANDEN?

'Volg je hart, je handen weten de weg'.

KarmaCare

Zo houd je je energie bij jezelf!

5 tips

Ben je gevoelig voor energieën? Heb je weleens het gevoel dat je 'leegloopt' bij sommige mensen, in het openbaar vervoer, of tijdens het winkelen? Met deze 5 waardevolle tips houd je je energie bij jezelf. Voor de diversiteit zijn het tips vanuit verschillende disciplines.

- 1 Plaats je rechterduim in het midden van je linkerhand. Draai dan kleine rondjes met je duim alsof je iets dichtdraait. Doe dit ook bij je rechterhand met je linkerduim. Vergeet het niet open te draaien zodra je weer thuis bent.**

Julia Quist - www.karmalijn.nl

- 2 Visualiseer een double arrow ter hoogte van je hart. Daarmee focus je je aandacht zowel naar buiten als naar binnen. Wanneer je met iemand in gesprek bent of 'gewoon' onder de mensen bent en je voelt dat je deze pijl zowel naar buiten als naar binnen richt, blijf je in contact met jezelf.**

Dr. Louise Lagendijk - www.thecorewomencare.com

- 3 Bewust blijven ademen - blijf aanwezig. Dus ademend aanwezig zijn.**

Sanny Bijvoet - Sanchari Yoga - www.sanchariyoga.nl

- 4 Ik leer kinderen bewust stevig te staan, hun gevoelsknop te sluiten door rond de navel de chakra dicht te draaien als een pot jam. Een leuk boekje over (bij) jezelf blijven is: Hoe geel weer geel werd.**

Kindercoach Elliëtte Kreek - www.bijzonder-coaching.nl

- 5 Een screenless dag, dus een dag lang geen telefoon, mobiel of laptop om alle prikkels van buiten uit te schakelen. Zoek de natuur op of boek een dagje sauna.**

Melanie Peters - www.acupunctuurvoorvrouwen.nl

Aandacht voor je handen



Nagelriemen

Als kind had ik er een enorme hekel aan als mijn moeder met het bokkepootje aan kwam zetten om mijn nagelriemen los te duwen. Wat een rottig gevoel. Inmiddels weet ik hoe belangrijk het is om dit te doen, want de nagelriem staat voor de hartfunctie.

Als de nagelriem vastgegroeid zit aan de nagel dan zit er als het ware een slot op je hart. Met een hart dat op slot zit is het lastig verbinding te maken – zowel met jezelf als met de ander. Dit kan resulteren in innerlijke stress. Door de nagelriem te verzorgen zorg je ervoor dat niet alleen je nagelriem losser wordt, maar je maakt langzaam het hart weer open.

Verzorging nagelriemen

Je kunt natuurlijk ouderwets met het bokkepootje (en een beetje olie) aan de slag gaan om voorzichtig de nagelriem terug te duwen. Maar er is ook een hele fijne manier om de nagelriem weer soepel, los en gezond te maken: de Wonderpen – Cuticle Night Repair van Herôme. De pen doet zijn naam echt eer aan.

Het cuticle night repair serum zit in een handige pen met een kwastje. Breng het serum met het kwastje aan op de nagelriemen voordat je gaat slapen.

In 1 week heb je goed verzorgde, losse en soepele nagelriemen en op een dieper niveau open je je hart.



www.herome.com | Cuticle Night Repair Wonderpen €11,08 | dit is **geen** advertentie !
Ik ben echt fan van deze wonderpen en deel met liefde mijn ervaring.

Hormonale disbalans in de handen

Blame it on the hormones Baby

Herken je deze!?: “Het zullen je hormonen wel zijn?” of “Moet je ongesteld worden ofzo?” Toppunt van wat ik ooit gehoord heb: een man die hoorde dat een vrouw de piloot was van een vlucht en zei “Ik vlieg niet met een vrouw als piloot, stel je voor dat ze PMS heeft die dag”. Say What?!

Hormonale rollercoaster rides

Ik heb ze vervloekt hoor die hormonen, de migraines toen ik jonger was, de rugpijn als mijn menstruatie er aan zat te komen en als de ‘She Dragon’ in mij de controle weer overnam.

Als vrouw belanden we van de ene in de andere hormonale rollercoaster ride.

Eerst in de puberteit, dan door eventuele zwangerschappen of als dat niet lukt een vruchtbaarheidstraject en als uitsmijter mag je ook nog door de menopauze en overgang heen. Hormonen hebben een grote invloed op ons vrouwen, zowel fysiek als mentaal. En aangezien ze nogal de neiging hebben te schommelen zijn het af en toe ongeleide projectielen die je aardig uit balans kunnen brengen.

Hormonale disbalans in de handen

Ik kom het dan ook heel vaak tegen in de handen: een hormonale disbalans. Benieuwd of jij dit ook kunt zien? Kijk dan naar je vingertoppen. Bij een ‘schone’ vingertop zie je heel goed je vingerafdruk, ook wel het huidpatroon. [zie foto 1] Heb je last van een disbalans dan zie je op alle vingers horizontale lijntjes over het huidpatroon liggen. [zie foto 2]. Deze kunnen ook gecombineerd zijn met een verticaal lijntje waardoor het nog lastiger wordt om het huidpatroon te zien.



Foto 1: schone vingertop



Foto 2: horizontale lijntjes

De energie stroomt van onderaan de handpalm door je hand naar je vingers.

En vice versa. Je kunt je nu goed voorstellen dat het doorstromen van die energie veel makkelijker gaat bij een “schone” vingertop dan bij een vingertop waar veel ‘ruis’ op zit in de vorm van de horizontale lijnen. De energie wordt geblokkeerd en kan niet lekker doorstromen. Je ervaart waarschijnlijk bewust of onbewust verlies van energie, waardoor je bijvoorbeeld erg moe kunt zijn.

Blame it on the hormones Baby

Als handlezer is het prachtig om te zien dat de vingertoppen 'schoner' worden en dat de lijntjes langzaam zullen verdwijnen als je daadwerkelijk aan de slag gaat met het herstellen van de balans.

De balans herstellen

De vraag is natuurlijk "wat kun je eraan doen om de balans weer in evenwicht te brengen?"

Om die vraag te beantwoorden sprak ik met Melanie Peters. Melanie is acupuncturist en gespecialiseerd in de behandeling van hormonale klachten bij vrouwen.

.....

Melanie, jij ziet veel vrouwen met uiteenlopende hormonale klachten. In plaats van symptoombehandeling lijkt het me dat je altijd eerst naar de oorzaak zoekt. Welke oorzaken zijn er aan te wijzen voor de verstoring van de balans in je hormonen. Zijn dit altijd fysieke oorzaken of zijn er ook oorzaken van buitenaf die invloed hebben?

Mannen & hormonale disbalans – ook dit komt uiteraard voor! Ik zie het alleen veel vaker bij vrouwen dan bij mannen. Een van de redenen is dat de complexiteit van de hormoonhuishouding bij vrouwen dusdanig anders is dan bij mannen.

Marjolein Dubbers van de energieke vrouwenacademie beschrijft het subliem: **mannen hebben een schuifknop, vrouwen hebben een schakelkast**.

Bij vrouwen zullen er dus continu schakelingen en verbindingen zijn met bovendien meer schommelingen. Bij mannen is het allemaal wat gelijkmatiger geregeld. Ik heb me in dit artikel gefocust op de hormonale disbalans bij vrouwen om de simpele reden dat ik zelf vrouw ben en mijn hele leven een haat-liefde relatie met mijn hormonen heb. Meer info voor hormonale disbalans bij mannen: www.acupunctuur.nl/pages/verschil-mannen-en-vrouwen

Als acupuncturist ben ik net Sherlock Holmes die op zoek gaat naar 'wie heeft het gedaan'. Dus inderdaad naar de oorzaak van symptomen als PMS klachten, pijnlijke menstruatie en opvliegers. Maar bij hormonale klachten is er zelden één schuldige aan te wijzen.

Hormonale klachten zijn ronduit complex. Grofweg deel ik de vrouwen in in types: gespannen, zwak, heet, koud, droog en dampig. Daarbij kan een vrouw bijvoorbeeld koud en heet tegelijk zijn.

Dus bijvoorbeeld van binnen te koud zijn, daardoor gespannen zijn (kou trekt namelijk samen) en daardoor ontstaat hitte. Die hitte kan bijvoorbeeld een opvlieger zijn. Deze kou kan zowel van binnenuit komen, omdat de interne kachel continu afgekoeld wordt met koud en rauw eten. Of van buitenaf: letterlijk de kou van buiten die in het lichaam is getrokken. Drie energiebanen die door de onderbuik lopen, beginnen in de voeten. Dus niet te vroeg die open schoenen aan, ladies!

.....

Wat zijn de meest voorkomende klachten die je ziet bij een hormonale disbalans?

Menstruatiepijn en PMS klachten komen echt heel vaak voor. Onderzoek toont ook aan dat 85% van de vrouwen maandelijks fikse klachtenervaart. 85%: dat is echt heel erg veel. Maar dat is niet normaal.

Ik maak wel eens grapjes dat als dit een mannenziekte was geweest, er al veel meer onderzoek naar deze klachten was gedaan én er veel meer oplossingen zouden zijn. Vaak wordt de pil geadviseerd, of een pijnstillertje. That's it. En er is zoveel aan te doen op een natuurlijke manier. In mijn magazine CYCLUS&ZO staat nu een thema over de cyclus. Veel vrouwen kennen hun eigen lijf onvoldoende en daar wil ik graag verandering in brengen.

Een continue disbalans lijkt me niet gezond. Wat kunnen de gevolgen zijn als er langdurig een hormonale disbalans is in het systeem?

In Chinese geneeskunde zeggen we: wat bij de menstruatie begint als een zucht, wordt een diepe kreun bij de zwangerschap en een helse schreeuw bij de overgang. Met andere woorden: negeer je alle signalen van je lichaam tijdens menstruatie en zwangerschap/bevalling, dan is de kans groot dat je een helse overgang krijgt.

En als je eenmaal de oorzaken in kaart hebt gebracht: wat kun je zoal doen om de disbalans te herstellen naar een mooi evenwicht?

Acupunctuur kan ondersteunen, maar vrouwen kunnen ook heel veel doen in voeding en leefstijl. Omdat hormonale klachten altijd complex zijn, is een advies op maat wel verstandig bij ernstigere klachten. Stress verminderen en werken aan een gezonde darmflora zijn twee punten die voor elke vrouw belangrijk zijn. Dus niet alleen aan staan, maar ook af en toe uit.

De werking van je darmen kun je checken door een paar dagen naar je ontlasting te kijken. Check deze met de Bristol stool chart. <https://www.continence.org.au/pages/bristol-stool-chart.html>

Niet de vorm van een mooie sigaar? Neem dan een goede pre- en probiotica voor 3 maanden om je darmflora te optimaliseren.



Melanie Peters:

Melanie is acupuncturist en gespecialiseerd in de behandeling van vrouwen-klachten. In haar praktijk in Deventer helpt ze wekelijks tientallen vrouwen bij menstruatie, kinderwens, zwangerschap en overgang. Daarnaast geeft zij het **magazine CYCLUS&ZO** uit over natuurlijke vrouwengezondheid.

www.acupunctuurvoorvrouwen.com

**ONTVANG 10% KORTING* OP HET
MAGAZINE CYCLUS&ZO MET DE CODE:**

Karmalijn

TE BESTELLEN VIA:

WWW.ACUPUNCTUURVOORVROUWEN.COM/MAGAZINE/

* GELDIG TOT 15 JULI 2020

MELANIE PETERS

FOTO: KIM DE VRIES FOTOGRAFIE

Karmalijn Agenda

Hieronder vind je de Karmalijn Agenda voor de komende maanden! Updates en aanvullingen vind je op mijn facebook pagina: <https://www.facebook.com/karmalijn/>

Wil je een handlezing boeken? Leuk! Dat kan op de volgende manieren:

- Online invullen van het contactformulier <https://www.karmalijn.nl/contact>
- Bel of what's app: 06-41610673
- Mail: julia@karmalijn.nl

CONSULTEN:

DONDERDAG 10 SEPTEMBER 2020 - GREEN CENTRAL - BINDERIJ 9, ALMERE ***VOL GEBOEKT***

ZONDAG 13 SEPTEMBER - WORKSHOP - HANDLEZEN & YOGA, ZIE VOLGENDE PAGINA

ZONDAG 19 SEPTEMBER 2020 - DE KONINGIN - KONINGINNEWEG 93, HILVERSUM ***VOL GEBOEKT***

ZONDAG 20 SEPTEMBER 2020 - YOIA - KORTE HAVEN 125, SCHIEDAM **2 PLEKKEN VRIJ!**

ZONDAG 27 SEPTEMBER 2020 - BLUEBIRDS - PRINSENGRACHT 493, AMSTERDAM **1 PLEK VRIJ**

VRIJDAG 2 OKTOBER 2020 - DE KONINGIN - KONINGINNEWEG 93, HILVERSUM **2 PLEKKEN VRIJ!**

ZONDAG 11 OKTOBER - EVENT - SOSU NETWERK FESTIVAL, ZIE VOLGENDE PAGINA

ZONDAG 18 OKTOBER 2020 - NO.52 - DEN BOSCH **1 PLEK VRIJ**

Karmalijn Agenda

Wil je een Workshop volgen?

Meld je aan op een van de volgende manieren:

- Online invullen van het contactformulier <https://www.karmalijn.nl/contact>
- Bel of what's app: 06-41610673
- Mail: julia@karmalijn.nl

WORKSHOPS & EVENTS:

HANDLEZEN & YOGA | MET HAND & HART IN VERBINDING - MET SANNY BIJVOET

13 SEPTEMBER - GAIA HOUSE OF YOGA - GIRAFFEWEG 10, ALMERE

AANMELDEN: MAIL NAAR ALMERE@GAIAHOUSEOFYOGA.COM

SOSU NETWERK FESTIVAL - KORTE SESSIES TIJDENS DE MINI MARKET

11 OKTOBER - STATION BRANDSTOF - DEN BOSCH

MEER INFO: [HTTPS://WWW.SOSUDENBOSCH.NL/EVENTS](https://www.sosudenbosch.nl/events)

AANVULLINGEN & WIJZIGINGEN VIND JE OP:

[WWW.FACEBOOK.COM/KARMALIJN](https://www.facebook.com/karmalijn)