

Allerlei berichten

Meditatietraining



"Mediteren is niet zweverig. Het is van hier en nu en daarmee heel concreet".

MIJN naam is Jacqueline Hospers, en ik help u succesvoller en gelukkiger te worden op het werk en in uw privéleven. U bent succesvol als u in staat bent uw wensen, intenties en doelen te

verwezenlijken. De technieken uit de meditatietradities helpen daarbij en ik sta graag voor u klaar om u dat te laten ervaren! Ik ga daarbij verder dan alleen maar stilzitten. Ik help u echt, door het aanbieden van verschillende technieken en visualisaties. Ik ben gedreven om u te helpen met uw doelen, wat die ook zijn.

IN de afgelopen jaren van mijn 'spirituele' ontwikkeling, heb ik steeds de praktische en concrete kant gezocht: 'wat heb ik eraan?' Alleen maar mediteren om het mediteren is niet genoeg. Ik heb ontdekt, dat alles wat met de 'innerlijke weg' en het bereiken van mijn wensen te maken heeft in verband staat met 7 levens thema's:

ik kan mezelf manifesteren
ik accepteer mezelf zoals ik ben
ik heb de moed te doen wat ik moet doen
ik handel vanuit liefde
ik ben authentiek
ik leef met aandacht
ik doe ertoe

ALS u deze thema's 'onder controle' hebt, zult u merken dat het leven u makkelijker, met meer creativiteit en met meer voldoening af gaat! Via de stilte in uzelf komt u hiermee in contact en bent u in staat er invloed op uit te oefenen.

HEB ik uw aandacht te pakken, bent u geïnteresseerd of wilt u meer weten? U bent van harte welkom op mijn website: www.jacquelinehospers.nl. De eerstvolgende beginnerscursus start op 2 oktober (4 bijeenkomsten van 1,5 uur) bij u in de buurt, en wel op de locatie van De Ruige Hof aan de Abcouderstraatweg.

Graag tot ziens,
Jacqueline Hospers

Volksuniversiteit Zuidoost

Volksuniversiteit Zuidoost gaat door!

SINDS de aftrap in mei 2010 heeft de Volksuniversiteit in Zuidoost 4 programma's aangeboden. Na een voorzichtige begin is het initiatief uitgegroeid tot een goed bezochte lezingencyclus die zich mag verheugen in een steeds groter wordende groep belangstellenden. Wij zien dus dat de opzet van een of twee lezingen per maand, met onderwerpen over kunst en cultuur, architectuur en muziek aanslaat. En daarom komt er weer een nieuw programma met nieuwe lezingen in de periode oktober 2012 - mei 2013. Alle deelnemers krijgen het nieuwe programma half september thuisgestuurd. Bent u nog geen deelnemer: stuur uw naam en adres naar secretariaat@vua-ams.nl en ook u krijgt het programma toegestuurd. Ook roepen wij u op om Volksuniversiteit Zuidoost bekend te maken bij uw vrienden en bekenden. Het is beslist de moeite waard! Graag tot ziens bij de eerste lezing van het 5e programma! Met vriendelijke groet
Herbert Bos - Volksuniversiteit Amstelland
Lidewij Verheggen - Volksuniversiteit Amsterdam

Amsterdamse Taalmarkt

Beter Nederlands leren spreken, lezen en schrijven?

OP woensdag 5 september was de Amsterdamse Taalmarkt. Meer dan 35 organisaties lieten daar zien wat u kunt doen om uw Nederlands te verbeteren. Heeft u moeite met Nederlands leren spreken, lezen en schrijven? Zoekt u werk en is de taal daarbij een probleem? Of wilt u meer weten over Nederland en de Nederlandse samenleving? De Gemeente Amsterdam doet er veel aan om u hierbij te helpen.

Beter Nederlands leren kan vaak (bijna) gratis

BETER Nederlands leren kan in Amsterdam nog vaak (bijna) gratis. Vanaf 2013 is de Wet inburgering van het Rijk herzien. Nieuwkomers die Nederlands willen of moeten leren, moeten dit vanaf januari zelf betalen. De gemeente vindt het belangrijk dat Amsterdammers Nederlands kunnen spreken, lezen en schrijven. Daarom blijft het voor veel Amsterdammers mogelijk om gratis of bijna gratis lessen te volgen of mee te doen aan activiteiten om de Nederlandse taal te oefenen.

Vragen over Nederlands leren?

Kijk dan op de websites:
<http://www.amsterdam.nl/inburgering> of op
<http://www.amsterdam.nl/volwassenenonderwijs>

Met vriendelijke groet, Emmeke van der Laan,
Gemeente Amsterdam Dienst Werk en Inkomen