

Jouw Reis met AYURVEDA

Nummer 3 Zomer Editie | Juni, 2023



**Cornelis Peters interviewt Eva Noorda,
Oncoloog en arts Integrative Medicine**



INHOUD

Voorwoord

06 Door de hoofdredacteur

Interview: Eva Noorda

09 Het Inspirerende Verhaal van Eva Noorda door Cornelis Peters

Evenwicht in de Strijd:

14 Ayurveda's Ondersteunende Rol bij Kankerzorg door Cornelis Peters

Voeding bij Kanker

15 Ondersteunende Voeding in het Helingsproces bij Kanker door Froukje van der Schaar

Ayurvedische Kruiden

22 Bij de behandeling van Kanker door dr. Gayathiri Kishortoman

Elektriciteit

26 De Kracht en Mystериën van Elektriciteit en Duurzame opwekking door Vighnesh Peters

Groene Energie Workshop

32 Vedische Astrologie door Vighnesh Peters

Shakti Bloemenmala

37 door Tonny Bol



Yoga: Surya-Namaskāra

41 De Zonnegroet - het voelen van
het doen, door Wendy Compeer

Ayurvedische Appeltaart

43 Origineel en gezond ayurvedisch
recept door Simone Hoogland

Ayuryoga opleidingen en cursussen

45 door Carla van Dijk

De Felt Sense

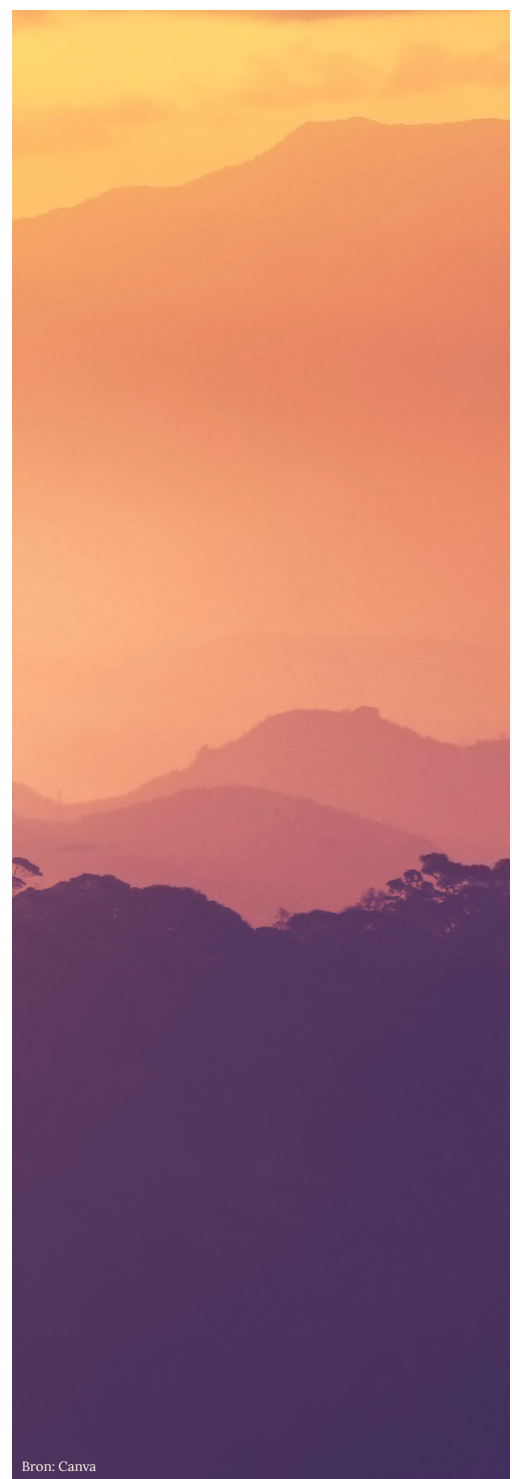
47 door Eva Stolk

EAC Kalender en Team

50

Colofon

53





“

De ayurvedische weg naar een goede gezondheid bestaat uit twee eenvoudige stappen:

1. Minder doen
2. Meer zijn

—Shubhra Krishan

Shakti Bloemenmala

GESCHREVEN DOOR TONNY BOL

Creëren als helend proces

Het helende proces van het maken van een bloemenmala is wat ik wil delen en anderen ook wil laten ervaren. Met de workshops en cursussen breng ik anderen in contact met hun gevoelens en het creëren vanuit het hart. Dit gaat op een heel spontane en natuurlijke manier. Deelnemers staan vaak verbaasd hoeveel dit proces ze brengt. Het spreekt ze aan op een dieper niveau en brengt ze in contact met hun eigen natuur.

Ayurveda en diepgang in het leven

Ayurveda gaat daar ook over: Kennis van het leven en hoe je je eigen leven kunt leiden op een manier die bij je past. Iedereen is anders en zo is ook elke creatie weer anders. Als je iets verder kijkt dan het dagelijkse leven en de situaties rondom leven en dood bekijkt, kom je doorgaans in contact met meer diepgang in het leven.



Fotograaf: Tony Bol



Fotograaf: Tony Bol

De periode rondom een overlijden, waarin je afscheid neemt van het leven en het rouwproces van de naasten dat daarop volgt nodigt uit om dieper naar het leven te kijken. Om dit te kunnen volgen zullen we verbinding moeten maken met onszelf en met de mensen om ons heen. Gevoelens willen doorleefd worden en dat is zeker niet altijd gemakkelijk. Als oud-verpleegkundige ben ik hier vaak mee in aanraking gekomen.

Rouw workshops en samen verbinden

Speciaal voor deze periode van het leven ben ik rouw workshops gaan geven. In deze workshops kun je met je eigen familie of vrienden ieder een eigen bloemenmala maken, waarbij iedereen zich afstemt op een dierbare die komt te overlijden, is overleden of wordt herdacht op een bepaald moment. De workshop geeft een gelegenheid om je met elkaar te verbinden en de onderlinge band te verstevigen door samen bezig te zijn en liefdevol te creëren. Uiteindelijk kunnen alle bloemenmala's met elkaar verbonden worden waardoor één grote bloemenslinger ontstaat. Deze kan dan met een ritueel aan de dierbare worden geschonken en de aandacht waarmee dit alles gebeurt is op zichzelf al helend tijdens het rouwproces.

Deze vedische traditie geeft kracht

Deze vedische traditie om met elkaar bloemenmala's te maken maakt je sterk en het maakt dit proces een stuk gemakkelijker te dragen dan dat je het alleen moet doorlopen. Samen kun je werkelijk iets doen voor je dierbare en bloemen geven daarbij troost. Ze vergemakkelijken het geven van uitdrukking aan je gevoel zonder er woorden aan te hoeven geven. Het is een traditie die vandaag de dag nog steeds in ere wordt gehouden en ons veel kan geven.



Erika Klein Kranenborg, Mensenmens Fotografie



Fotograaf: Daisy Renders, Herinneringbewaarster

Tonny Bol

De drijvende kracht achter Shakti Bloemenmala is Tonny Bol. Zij is haar onderneming gestart eind 2021 nadat zij 33 jaar als verpleegkundige werkzaam is geweest in allerlei werkvelden en daarna toe was aan een andere wending in haar leven.

Al op jonge leeftijd, begin 20, kwam ze in aanraking met ayurveda. Ayurveda heeft haar leven langzaam aan een andere wending gegeven en op meerdere gebieden diepgang geboden. Door de jaren heen is het voor haar een manier van leven geworden. Dit gaf een enorme verrijking, niet alleen voor haar eigen leven, maar ook voor de relaties met anderen. Zoals ze vertelt: "Waar ik ook ga, ik neem mezelf mee en wanneer ik verander, veranderen relaties vanzelf met mij mee".

Ayurveda heeft haar de samenhang van alles leren zien. De holistische benadering bracht een diep helingsproces op gang bij haar en dat heeft zich ook

de laatste 7 jaren in haar werk voortgezet. Tonny vertelt verder: "Ik was zoekende naar invulling van mijn werk wat het verlangen van mijn ziel kon beantwoorden. Iets wat zowel voedend is voor mijn ziel, geest en lichaam. De onderneming die ik heb opgezet als Shakti Bloemenmala is uit deze zoektocht voortgekomen. Het geeft me juist energie in plaats van dat het alleen maar energie vergt en het werken met bloemenmala's blijft mij inspireren en veel vreugde geven".

Zij is een echte pionier en haar werkzaamheden zijn uniek in Nederland. Met Shakti Bloemenmala verzorgt zij bestellingen van bloemenmala's op maat en naar wens voor allerlei bijzondere gelegenheden zoals bijvoorbeeld een huwelijksceremonie, een jubileum, een speciale opluistering of bij uitvaartzorg. Daarnaast geeft zij verschillende workshops, cursussen en organiseert speciale activiteiten rondom het proces van bloemenmala's creëren.



Shakti Bloemenmala

❖
Maatwerk

bloemenmala's & workshops

Een bloemenmala is een krans van verse bloemen met verschillende technieken aan een draad geregen.

Bestel een bloemenmala naar wens of maak hem zelf in een workshop

Je maakt een mala persoonlijker door ze met jouw eigen liefdevolle energie te creëren. Het proces is vreugdevol en meditatief van aard.

Voor het opluisteren van een speciale gelegenheid zoals een huwelijk, ceremonie of verjaardag etc...

Mala's zijn zo veelzijdig in gebruik. Je kunt er werkelijk iemand mee omringen door hem om te hangen.



BLOEMEN ZIJN DE UNIVERSELE



TAAK VAN DE LIEFDE



**Kijk voor het aanbod
op de website:**

www.shaktibloemenmala.nl

Tel: 0630883292