



Beleef het bij leef!

Nieuwsbrief juli 2018

Inhouds-opgave

Pag. 1 Feest

Pag. 2 Recept

Pag. 3 Open dag

Pag. 4 Wees creatief

& boek van de maand

Agenda

30 september is onze feestelijke open dag ter gelegenheid van ons 1-jarig bestaan.

Wees welkom bij Leef! vanaf **12:30**

!

I.v.m. de vakantieperiode zal er geen nieuwsbrief verschijnen in de maanden augustus en september.

Feest... Leef! 1 jarig bestaan



Met dit 1^{ste} jubileum van Leef! kijken we met dankbaarheid en trots terug op een jaar waar we met z'n allen keihard hebben gewerkt om Leef! tot een begrip te maken in Millingen aan de Rijn en omgeving.

Inmiddels zijn we met 7 enthousiaste zelfstandig ondernemers werkzaam in ons mooie pand aan de Rijndijk. Vele cliënten, jong en oud weten de weg te vinden naar Leef! en nog steeds horen we dagelijks dat mensen echt ervaren even aandacht voor zichzelf te hebben zodra ze bij Leef! binnenkomen. De sfeer wordt als rustgevend, huiselijk en erg prettig ervaren.

Met dit jubileum wil ik ook nog eens terugkijken naar hoe het allemaal begon.... Rinny en ik hebben 3 keer een wellnessbeurs georganiseerd in Millingen aan de Rijn met als doel om mensen te laten zien en ervaren wat er op het gebied van wellness te vinden was in regio. Deze beurzen werden alle keren door meer dan 500 bezoekers bezocht. Hieruit ontstond voor Rinny en mij een mooie vriendschap en de droom om een centrum te starten in Millingen waar we met verschillende disciplines een cliënt kunnen bedienen op het gebied van welzijn.

In 2016 besloten we actief te gaan zoeken naar een pand om ons te vestigen. En enige weken later kwam het mooie pand aan de Rijndijk onder onze aandacht. Na heel wat brainstormen onder het genot van een kop thee, een glaasje wijn en zelfs een lunch en diner zagen wij onze droom langzaam werkelijkheid worden. Leef! was een feit.

Inmiddels een jaar verder hebben we heel veel geleerd op het gebied van bedrijfsvoering maar wat misschien nog wel belangrijker is dat we keer op keer beleven dat we ons hart moeten volgen. Durven te vertrouwen op ons gevoel en op het feit dat het allemaal wel goed komt!

**Dus; Dromer, laat je nooit zeggen dat dromen zonde van je tijd is.
Je dromen zijn je realiteit in de wachtrij.
In je dromen plant je de zaden voor de toekomst.**

Lieve collega's en cliënten bedankt voor een fantastisch jaar!
Ik droom lekker verder over een mooie toekomst maar Leef! nu.

Natalie

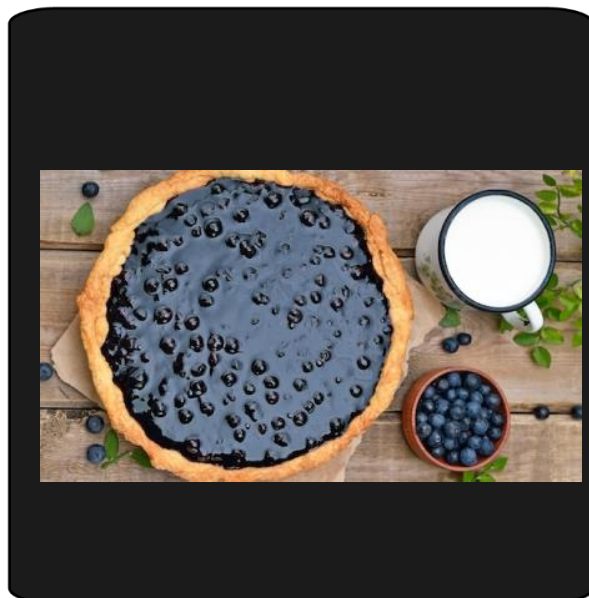
Blauwe bessentaart

Ingrediënten

3 bakjes blauwe bessen (375 gram)
sap van ½ sinaasappel
400 g geleisuiker
6 plakjes diepvries roomboterbladerdeeg, ontdooid
300 g amandelspijs
100 g vanillekwark

Verder heb je nodig

Lage metalen taartvorm met uitneembare bodem Ø 26 cm,
ingevet bakpapier
steunvulling of gedroogde peulvruchten



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng in een pan blauwe bessen met sinaasappelsap en geleisuiker. Breng alles al roerend aan de kook en laat 4 minuten flink doorkoken. Laat de jam afkoelen.
2. Bekleed de taartvorm met plakjes bladerdeeg. Druk de naden dicht en vorm de rand wat rommelig net iets boven de vorm uit. Bedek de bodem van de vorm met een stuk bakpapier en verdeel de steunvulling erover.
3. Schuif de taart een richel onder het midden in de oven en bak de taartbodem in 15-20 minuten gaar en lichtbruin. Verwijder de steunvulling en het bakpapier en bak de bodem in nog 5 minuten goudbruin.
4. Maak intussen in een diep bord amandelspijs los met een vork en meng vanillekwark erdoor.
5. Neem de taartbodem uit de oven en laat 5 minuten afkoelen. Verwijder de vorm en laat de bodem verder afkoelen.
6. Zet de taartbodem op een schaal en strijk het amandel-kwarkmengsel erover uit. Verdeel hierover de blauwe-bessenjam

Zondag 30 september

Feestelijke open dag

Leef! bestaat 1 jaar en dat willen we heel graag met jou vieren op een manier die bij Leef! past.

Vanaf 12:30 staat er zoals je van ons gewent bent een kop koffie, thee of speciaal watertje voor je klaar.

Tegen betaling zijn er lekkere hapjes en drankjes om uit te proberen van Ooijsmoois.

Elk uur start er een mooie workshop of presentatie door één van onze collega's.

Ook hebben wij wat speciale gasten uitgenodigd om je een divers en inspirerend programma aan te kunnen bieden;

- Bbq
- Wijnproeverij
- Bierproeverij
- Mindfulness wandeling
- Blotenvoetpad
- Ayurvedisch koken
- Diabetes en nu....
- Sterrenreis
- Ademen



Wees Creatief!

Dromenvanger maken

Benodigheden:

Een ring in gewenste grote verkrijgbaar in hobbywinkel

Katoen in gewenste kleur(en)

Kralen, belletjes, pompons, veertjes en andere bedels die je aan je dromenvanger wilt hangen

Werkwijze:

Omwikkel de ring met één of meerdere kleuren katoen en ga daarna met een lange draad van links naar rechts en van boven naar beneden.

Daar maak je 4 draden onder aan de dromenvanger en maak daar je persoonlijk uitgezochte bedels etc. aan en knoop een lusje aan de bovenkant zodat je de dromenvanger op kunt hangen.

Veel knutselplezier!



Boek van de Maand: Tekst

Liever met lef van Dagmar Valerie

In 'Liever met lef' inspireert blogger Dagmar Valerie je om positief in het leven te staan en altijd te blijven dromen. Haar eigen levensverhaal is hierin de rode draad. Het leven voor de volle 100% leven, hoe doe je dat? Niet alleen door je hart te volgen, maar ook door kwetsbaar te zijn, positief te denken en door te zetten. Met motiverende quotes, leuke lijstjes en fijne tips om niet alleen te dromen, maar vooral ook te doen. Wat staat er op jouw bucketlist? Volg je hart en maak je dromen waar, leef met lef!

Bron: www.bol.com

