Licht in tijden van rouw

Zorg, zachtheid en heling met liefdevolle aandacht

Kitty Pouw

Welkom

Lieve lezer,

Je hebt dit boekje niet voor niets in handen. Misschien draag je veel. Misschien ben je iemand verloren. Of misschien sta je stil bij het leven en voel je dat je even wilt ademhalen. Wat het ook is: je bent welkom.

Liefdevolle woorden, zachte rituelen en inzichten uit de Ayurveda, een eeuwenoude levenswijze die uitnodigt tot verzachting, stilte, openhart en verbinding.
Laat je meevoeren, niet om iets op te lossen, maar om je gedragen te voelen door Moeder aarde.

••• Licht en flow. •••

Met warme groet,
Kitty Pouw

Wat is Ayurveda & wat is rouw volgens Ayurveda?

Ayurveda is een holistische gezondheidsleer uit India, gericht op balans tussen lichaam, geest en ziel. Volgens Ayurveda is elk mens uniek en vraagt elk levensmoment om afstemming. Ook bij rouw.

Rouw wordt in Ayurveda gezien als een verstoring van het evenwicht, vooral in de levensenergie Vata, het element van lucht en ruimte. Dat kan zich uiten in:

- Piekeren, rusteloosheid, angst en onrust in je hoofd
- Slapeloosheid of vermoeidheid
- Fysieke inspanning of een leeg gevoel in je borst
- Moeite met aarden of aanwezig te zijn

Kalmeren, verwarmen, voeden.

Een moment voor jezelf, in alle zachtheid.

“In zachtheid
ontstaat ruimte”

3 praktische Ayurvedische tips

Deze drie tips zijn speciaal voor jou. Ze komen uit de eeuwenoude wijsheid van de Ayurveda. Ze helpen je zenuwstelsel extra te ondersteunen, en brengen liefde en zachtheid, juist in tijden waarin je dat goed kunt gebruiken.

1. Masseer je voeten voor het slapen

Masseer je voeten met een lekkere olie voor het slapen. Je zenuwstelsel komt tot rust, je hoofd wordt stiller, en je slaap wordt dieper. Een klein ritueel met een groot effect.

2. Warme drankjes

Kies voor kruidenthee zoals Komijn, Koriander, Venkel. Deze thee is de Ayurvedische thee voor een gezonde spijsvertering!

3. Rustmomenten

Even ontspannen. Gun jezelf 20 minuten per dag om echt te ontspannen. Ga liggen op een matje of in je bed. Maak het zo comfortabel mogelijk: een dekentje, een kussentje op je ogen, misschien een fijne geur, en zet mooie rustgevende muziek op. Laat de aarde je dragen. Je hoeft helemaal niets.

”Een moment
van rust is
een cadeau
aan jezelf.”

Mantra: kalmeren, verwarmen, voeden.

Extra tip: Een heerlijk verwenmoment voor jezelf

In tijden van rouw raakt het natuurlijke ritme vaak zoek, en dat is niet gek.

Juist in deze tijden is ritme helend. Denk aan:

- Elke ochtend starten met warm water, of heet water en die even af laten koelen
- Een wandeling maken in de natuur
- Je voeten masseren met warme olie voor het slapen.

•••

Regelmaat geeft gronding en
warmte geeft kalmte.

Kitty's aanbod

Op locatie bied ik:

Ayurvedische massages

Boek een heerlijke massage bij Kitty. Een heerlijk verwenmoment voor jezelf. Even helemaal verzorgd worden, zonder iets te hoeven doen. De warmte, de aanraking en de rust helpen je diep te herstellen.

Wandelen, gesprekken & meditaties

In de natuur wandelen, in gesprek en de ruimte voor wat er is. En meditatie.

Begeleiding bij sterven

Liefdevolle aandacht, ZIJN in het moment en veiligheid in de laatste levensfase. Waardevolle gesprekken met stervenden.

Alles wat ik doe, gebeurt vanuit een open hart. Intuïtief, afgestemd en in verbinding.

Met liefdevolle aandacht en een open hart sta ik voor je klaar!

Sta eens even stil...

En pak pen en papier. Of lees alleen maar, dat is ook goed.

Welk gevoel heb ik vandaag en waar in mijn lichaam voel ik dit?

Wat heb ik nodig op dit moment?

Wat geeft mij op dit moment een beetje licht?

"Luisteren naar jezelf is ook zorgen voor jezelf."

“Verzachting
begint bij stilte.”

Contact & afsluiting

Heb je behoefte aan een moment van rust,
een massage, een gesprek of gewoon
iemand die even naast je komt staan?

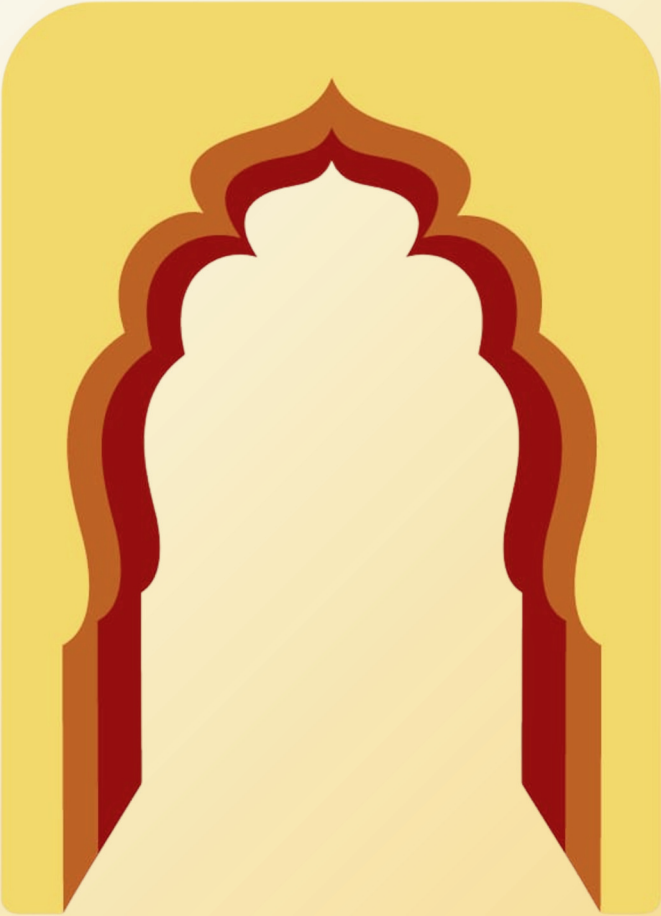
Je bent welkom.

Lieve groet,
Kitty Pouw
Liefde – Stilte – Kracht

Contactgegevens

📞 06 538 973 02
✉️ openhart@kittypouw.com
🌐 www.kittypouw.com

Je bent het zó waard!



Kitty Pouw

"Met liefde samengesteld."

Kitty Pouw