

Nieuws in vogelvlucht.....

November 2016

*Zie, ik ga iets nieuws verrichten, nu ontkiemt het – heb je het nog niet gemerkt?
Ik baan een weg door de woestijn, maak rivieren in de wildernis.
Jesaja 43:19*



Lieve vrienden,

Toen ik in mei dit jaar de touwtjes van zekerheid en 'zelf doen' losliet, hoopte ik op nieuwe bizarre avonturen met God. Maar dat mijn leven zo compleet anders ingericht zou worden is boven verwachting!

Inspiratietour

Op zoek naar geloofsverhalen heb ik afgelopen zomer mensen van binnen en buiten mijn netwerk opgezocht en mocht ik ze bevragen op hun relatie met God, hun dromen en keuzes die ze wel of niet maken om deze dromen waar te maken. Geen verhaal was hetzelfde. Ik ben dankbaar voor de gesprekken die ik mocht hebben. Ze hebben me gesterkt en geïnspireerd om controle los te laten en God te volgen.

Jonge vrouwen

De afgelopen jaren ben ik steeds meer jonge vrouwen (16-27 jr) gaan coachen. Het raakt me dat ze vaak worstelen met hun zelfbeeld, hun dromen en hun zijn. Ze leven in een wereld waarin ze alles voor handen hebben en alles kunnen worden wat ze maar willen. Dit geeft vrijheid, maar ook keuzestress. De druk om het juiste en het beste te kiezen is groot. Tijdens de inspiratietour werd mijn verlangen om jonge vrouwen te begeleiden in hun zoektocht naar wie zij zijn als dochters van God steeds weer bevestigd.

Tijdens de inspiratietour kwam ik bij Tjitske Volkerink terecht, in het Christelijk Spiritueel Centrum in Hilversum. Daar heb ik de kracht ervaren van massage in combinatie met gebed en coaching. Hier begon de gedachte om mijn ervaring met coachen te combineren met massage. Ik geloof dat God lichaam en geest heeft geschapen en dat het samenwerkt. We zitten alleen nogal vaak in ons hoofd! We zijn verleerd om te ontspannen. Toen ik dit plan voorlegde aan een aantal meiden, reageerden zij heel enthousiast. Een van hen (18 jaar) zei: "Uit mezelf zal ik niet zo snel een coaching gesprek aanvragen. Dat klinkt heel zwaar. Maar ik heb wel behoefte aan ontspanning en iemand die luistert. Dus een massage met na afloop een gesprek, dat lijkt me wel wat!"

Droom in uitvoering

Ik heb er even over gedaan om het dit nieuwe plan te omarmen. Uiteraard had ik allemaal praktische bezwaren. Toch heb ik het idee dat het Gods plan is en dat Hij dit plan in mijn hart heeft laten groeien. Massage is mij trouwens niet helemaal vreemd, een aantal jaar geleden heb ik een aantal workshops gevolgd puur vanuit interesse. Bijzonder toch? Omdat ik de keuze had gemaakt om God te volgen, ben ik stappen gaan zetten en gingen de deuren als vanzelf open...

- Vanaf afgelopen augustus loop ik stage bij **schoonheidssalon De Pareltoen** in Haarlem. Ik leer veel van Christina Stolp en mag voorlopig kosteloos gebruik maken van een massagetafel en eigen ruimte. We hopen in de toekomst onze samenwerking uit te breiden en vormen zo samen al een soort christelijk wellnesscentrum. ☺ (depareltoen.nl)
- Eind september ben ik begonnen aan de **opleiding Sport/Welnessmasseur** bij Kollaart in Haarlem. Elke dinsdagavond krijg ik les in anatomie, fysiologie, sportverzorging en massage. Eind mei hoop ik klaar te zijn.
- Ook ben ik mij aan het verdiepen in het gebruik van **Etherische oliën van doTERRA** bij massage en coaching. Geuren kunnen bijdragen aan ontspanning of activatie. Ik geloof dat er meer in de natuur zit en dat wij dat met **God als bron** mogen gebruiken.
- Samen met Marthe en Marit ben ik aan het dromen over het aanbieden van retraites, trainingen en stiltewandelingen. Onlangs hebben we een eerste brainstormweekend gehouden in Friesland.



Welkom!

In eerste instantie heb ik een aantal jonge vrouwen uitgenodigd om eens een massage te proberen en mij daarna van feedback te voorzien. Ik was nieuwsgierig of het idee aan zou slaan. Tot mijn grote verrassing kreeg ik enthousiaste reacties en is het merendeel een of meerdere keren geweest. Inmiddels weten diverse vrouwen de weg naar de massage te vinden en altijd is het weer bijzonder om te zien wat massage met iemand doet. Tijdens de massage bid ik zachtjes voor de persoon op de massagetafel. Ik nodig God uit om door mijn handen heen te werken. Het is niet mijn droom om volwaardig masseur te worden, maar een instrument in Zijn handen met masserende handen en een luisterend oor. ☺

Om ook meiden met een beperkt budget de mogelijkheid te bieden gebruik te maken van massage en/of coaching, denk ik na over een soort spaarsysteem. Een spaarpot op de balie, sponsoring vanuit mijn sponsorkring of ... Als je hierover een goed idee hebt, dan hoor ik dat graag. Ik wil een minimale bijdrage van € 10,00 of € 15,00 aan de meiden vragen omdat ze hiermee investeren in zichzelf en ook echt iets van de massage en coaching mogen verwachten.

Voel je welkom om het een keer te komen proberen! Tot en met mei 2017 hanteer ik de volgende tarieven:

Ontspannende rugmassage incl. nagesprek – 60 minuten totaal	€ 25,00
Ontspannende rugmassage incl. coachgesprek – 90 minuten totaal	€ 35,00
Het gebruik van een etherische olie tijdens de massage kost € 2,50 extra.	
Los coaching gesprek – 60 minuten	€ 25,00

Het adres van schoonheidssalon De Pareltoen is Helmlaan 58 in Haarlem. Een afspraak maken kan telefonisch via 06-33032070 of mail sonjanagtegaal@gmail.com.



Huidige projecten

- In januari ga ik samen met Tjitske naar een cursusdag 'Masseren met Etherische olie'.
- Begin maart organiseren Marit, Marthe en ik een Retraite weekend. Meer info volgt op mijn website.
- Zaterdag 11 maart mag ik weer de Huis van Belle dag presenteren.
- Met Huis van Belle ben ik ook in gesprek over het coachen van stagiaires en vrijwilligers. Woensdag 7 december is het eerste moment waarop ze zich kunnen inschrijven.
- Donderdag 8 december houd ik een informatie avond over Etherische oliën. Meer info volgt op mijn website.

Gebed en dankpunten:

- ❖ Dat er tot nu toe steeds deuren opgaan in dit nieuwe avontuur
- ❖ Ik ben weer tante geworden van een lief nichtje!
- ❖ Dank voor jullie gebeden, en dank de Heer: sinds een paar weken heb ik prille verkering ☺ (ssssttt)
- ❖ Dat ik in elk geval tot januari twee dagen per week werk heb bij boekhandel Jaspers in Badhoevedorp!!
- ❖ Het contact met en het werk van Huis van Belle.
- ❖ Mijn verlangen om jongeren naar God te leiden en meiden te coachen.
- ❖ De vele contacten die er nog steeds zijn vanuit het jongerenwerk.
- ❖ Nieuwe dromen en avonturen!



Hartelijk dank voor jullie bemoediging, gebed, ondersteuning, betrokkenheid en vriendschap.
Lieve groet, Sonja

Financiële informatie

Stichting 'Steun Mensen in Beweging' te Haarlem
Rekeningnummer NL89 INGB 0004 2269 39
t.a.v. Sonja Nagtegaal
www.gelovenindestad.nl

Adresgegevens

Balistraat 13
2103 TJ Heemstede / 06-33032070
sonjanagtegaal@gmail.com
www.sonjanagtegaal.nl