

Liefde Verlies + Vergeving

nieuwsbrief

december 2014 - #8



Als wij onvoorwaardelijk van ons zelf houden kunnen wij van anderen houden. Als wij bereid zijn de pijn en het verdriet van verlies te aanvaarden kunnen wij op ontdekkingsreis in onze creativiteit. Als we onszelf vergeven kunnen wij de last van ons verleden achter ons laten en vooruit.

Deze Nieuwsbrief en eerdere versies staan op onze website LLFnederland.nl

IN DEZE UITGAVE

- Uitnodiging internationale Workshop met Michael Murphy in Portugal mei 2015
- Are all humans lovable, including ISIS? Een bijdrage van Michael Murphy
- Oprichting Platform LLF
- Ervaringen van Siert Hoeksema, Angelique Annegarn, Gustave Cornax
- Traian Strimbu, terugblik workshop 2013 en LLF in onderwijs
- Aanmelden en praktische informatie workshop Portugal



Michael Murphy: "We need energy for living, and if that energy is in the form of love, we will live a meaningful life. Unlimited and unconditional loving energy is deep within each one of us, and this workshop facilitates its release, aided and inspired by the energy of nature.

If we fail to love ourselves, life will always be a struggle. If our energy for living comes mainly from others - parents, children, friends and acquaintances - or from power or from supposed wealth, we are in danger of burning out or becoming depressed, because these sources have their limits."

Liefdevol Leven

Practices of Love, Loss and Forgiveness

LLF Workshop in Portugal 10-15 mei 2015

Voor het eerst zal in Portugal de internationale workshop Liefdevol Leven plaatsvinden.

Van harte welkom om deel te nemen aan deze vijfdaagse workshop in Pinheiros, Chãos, te midden van de olijfbomen en de wijngaarden.

Michael Murphy, uit de Verenigde Staten en grondlegger van het Project LLF, zal de workshop samen met Victoria Annegarn, uit Nederland en Traian Strimbu, uit Roemenië geven. Wat hen verbindt zijn niet zozeer de beroepsmatige achtergronden van psychiaters en therapeute, maar het mens-zijn en met name dat ze de kracht van LLF aan den lijve hebben ervaren.

De workshop is zowel bedoeld voor mensen die voor het eerst kennis willen maken met de inzichten, ervaringen en werkwijze van de LLF als voor degenen die al eerder hebben deelgenomen.

De thema's liefde, verlies en vergeving staan centraal in deze workshop. We oefenen een niet-oordelende-houding door open te luisteren naar anderen maar vooral ook naar jezelf. De aanpak en werkvormen kenmerken zich door compassie, humor en onvoorwaardelijke aandacht. Ook zal er ruimte voor muziek, gedichten en mooie teksten zijn om ons te ontroeren of vrolijk te stemmen.

Meer over het Project LLF is te lezen op de website LLFnederland.nl.

Vanzelfsprekend kan men genieten van de natuur, het 'eenvoudige' Portugese leven op het platteland ervaren, het schitterende wereldberoemde klooster Convento do Christo in het nabijgelegen mooie stadje Tomar bezoeken, een wandeling maken door de heuvels met een bezoekje aan een Romeins graf of zich eens verfrissen in het natuurlijke bronwaterbad bij Agraal. Een bezoek aan het typisch Portugese lokale café op de heuvel mag zeker niet ontbreken.

De praktische informatie staat op de pagina 8 en 9 van deze nieuwsbrief en uiteraard op de website LLFnederland.nl

Are all human beings lovable?

Via de mail kwam de vraag binnen: als LLF vindt dat alle mensen waard zijn om van te houden, hoe zit dat dan met ISIS? Wij vroegen Michael hier iets over te schrijven.

"LLF project believes that all humans are lovable. Does that include ISIS?" ¹

I believe that love resides in every human being. Many or most of us ignore or mute that love, or else we are too busy or filled with fear and some variation of hatred to give love a central place in our lives. Fear and hatred can easily overpower love, but when we discover love in ourselves, love will take the place of hatred.



Voltaire, and also G.K.Chesterton and others said that if God did not exist, man would have created him. I take this to mean that in a world filled with fear and hatred from life-threatening experiences, man would create a God (or gods) that offers a place of Love and safety beyond everyday life. Religions arose to organize these thoughts, but some power-filled leaders of these religions fought amongst themselves, and "Holy Wars" have taken place throughout our history. When Holy Wars exist, **there is no place for love**, yet there is a favored place for Martyrs who are killed or tortured or are suicide bombers, and statues are raised in honor of these war "heroes" who defy death but may know little about love and life. I believe that no person, religious or otherwise, should ever invoke judgment, hatred, and war against anyone in the name of the love or

greatness of God. Some say, and I believe, that the name of this God that has preoccupied us through the ages is Love. So when we discover Love in ourselves, we discover God, and when we have gazed within and discovered God we are able to gaze out and see God everywhere. We must carry out this initial inner search alone, and only when we have glimpsed God within ourselves are we ready to embrace Love in others. Very simple, but not at all easy!

Even though we may say and believe otherwise, we are incapable of loving others unconditionally—be they ISIS members or our neighbors—when we are bathed in fear and

hatred. If we are to love others (and a soulful and loving life depends on it) then we must start with the Love within, and although it is difficult to imagine, if we all discovered this Love, wars and religious warriors would vanish, and Isis would replace ISIS!

*¹Isis was a goddess worshiped in ancient Roman and Egyptian times as the ideal mother and wife and patroness of nature and magic. Isis **was** Love!*

ISIS is the Islamic State in Iraq and Syria

Platform LLF opgericht

2 november was de eerste platform-bijeenkomst

LLF Nederland blijft zich ontwikkelen.

We zijn blij met de structurele bijdrage van Corien Meijvogel, voor de website en de nieuwsbrief, en met de kring van mensen die ons incidenteel ondersteunen. Daarnaast hebben we een platform gevormd om meer draagvlak te creëren, meer mensen met LLF 'in den lande' te bereiken en om praktische ondersteuning te krijgen en te helpen organiseren.

In januari 2015 houdt het Platform zijn tweede vergadering.

In de volgende nieuwsbrief volgt meer informatie.

Victoria Annegarn,

namens LLF Nederland

Hieronder enkele ervaringen van deelnemers aan de verschillende workshops

Meer empathie en zelfvertrouwen

LLF weekeinde 14-15 november 2014



ANDEL – Nog nooit voelde ik mij zo androgyn temidden van acht vrouwelijke en 2 mannelijke deelnemers als tijdens afgelopen LLF-weekend bij Victoria Annegarn in Andel. Het was alsof ik deel uitmaakte van een seksenloze zielentoestand waarin louter begrip en respect heersten. Ik voelde me twee dagen opgenomen in een warm bad en ervaarde diepe geborgenheid, onbaatzuchtige waardering, grote empathie en liefde. Zo moet het in de baarmoeder gevoeld hebben. Sommige kunst, in mijn geval vooral muziek, geeft mij soms ook dat bijzondere gevoel. Los van het feit dat ik de bijeenkomst ervaarde als pure ontroering en intermenselijke liefde, probeer ik ook graag te beschouwen wat er is gebeurd. Love, Loss and Forgiveness weekt je los van je eigen onvermogen om frustraties en pijn niet als belemmering maar als onderdeel van je 'zijn' te accepteren.

Cruciaal daarbij is niet alleen het principe van 'vergeving' van gebeurtenissen of personen die jou pijn gedaan hebben, maar ook de 'compassie' waarmee je naar de pijn in jezelf kijkt en erover praat. De kracht van de diverse workshops waarin LLF beoefend wordt, is dat je elkaar ontmoet op een louter luisterende, niet oordelende, maar zegenende manier. Ook in de grote talking-stick rondes luister je naar ieder ander, geeft geen commentaar en oordeelt niet. Dat

geeft een weldadige rust en creëert onvoorwaardelijke aandacht voor diegene die spreekt. Ieder voor zich mag er gewoon zijn met zijn of haar verhaal. Dat geeft de spreker ook veel zelfvertrouwen.

Het LLF-weekend bij Victoria heeft mij – zo denk ik er nu over – wel op andere benen gezet. Empathisch ben ik wakker geschud, wat de 'zelfliefde' betreft vraagt mijn eigen situatie nog wel meer LLF-onderhoud, dus wie weet mag ik in de toekomst vaker deel uitmaken van Michael Murphy's geesteskind. Ik wil hem, wier spirit zeer zeker aanwezig was dit weekend, daarvoor danken.

Daarnaast wil ik mijn dank uitspreken naar Victoria en Maria en al mijn andere 'maatjes' in dit weekend en daarbij vooral niet de twee mannen van de catering vergeten, Herman en Hajo, die ons vertroeteld hebben met dranken en heerlijke spijzen.

Hartelijke groet,
Siert Hoeksema

Impressie van een LLF dag te Andel

Inspiratiedag Andel 14 juni 2014



Op 14 juni togen wij naar het huis van mijn zus Victoria te Andel om eens een dag mee te beleven van LLF. Zij had ons al vaker over dit mooie initiatief verteld.

Doordat mijn vader plotseling opgenomen was in het ziekenhuis, konden mijn partner en ik pas later van huis vertrekken, te laat om op tijd in Andel te zijn.

Vervolgens was er onderweg eerst een omleiding en vervolgens een naar het scheen eindeloze stoet vrachtauto's, die luid toeterend hun weg vervolgden en al het verkeer lam legden. Hun passagiers, verstandelijk gehandicapt, zwaaiden enthousiast naar al die mensen die langs de weg stonden. Wij hadden ons daar inmiddels bij gevoegd.

Eindelijk kwamen we dan veel te laat in Andel aan. Daar zag ik een kring mensen beneden aan de dijk in de huiskamer zitten, die naar mijn idee gezellig koffie zaten te drinken.

Opgelucht dat we niet de boel verstoorden, riep ik luidruchtig naar beneden lopend 'oe hoeoeoeo.....'

In de keuken kwam Victoria naar ons toe met een sssstttttt.

Wat bleek? De groep zat in de talking stick ronde. Een stokje die je in handen krijgt als het jouw beurt is om je verhaal te doen. En de enige die reageert op jouw verhaal is Michael Murphy die de dag vorm gaf.

We gingen naar binnen en vielen in een serene geconcentreerde stilte, en dat na alle hilariteit vanaf ons vertrek die ochtend. Wat een overgang. Michael hield gelukkig een korte introductie, zodat we even de gelegenheid kregen aan te komen.

Al veel te snel voor mijn gevoel was het mijn beurt met de talking stick.

Ik mocht vertellen wat er in me opkwam Ook nu weet ik nog precies wat ik vertelde. De aandacht van en de sfeer in de groep, stimuleerde me meer wellicht onbewust dan bewust dat in alle vrijheid te doen.

Het verhaal van een ieder was zo de moeite waard en opende deurtjes in mijn eigen

binnenkamer. Deurtjes die soms openstaan en wel eens dicht zitten. Het kan wat mij betreft niet anders dan dat het verhaal van de ander je uitnodigt bij jezelf te rade te gaan wat in het verhaal van de ander jouw eigen leven raakt. Dat geeft openingen naar levens gebieden die het nodig hebben, om aan het licht te komen.

De verzorging en lunch vond ik van hoge kwaliteit. Het was echt genieten.

In de lunch pauze vertelde Michael me, dat hij het juist spontaan en leuk vond dat ik zo hard 'oehoeoeoe' had geroepen. Gelukkig maar want ik voelde me daar na alle chaos van die ochtend wat opgelaten over mijn luide aankomst.

In de middag was er nog een oefening in drietallen. Michael zocht duidelijk naar de best passende vorm.... En al ging dat niet geheel vlekkeloos, heb ik toch met de twee andere deelnemers een bijzonder goede uitwisseling gehad.

De reacties van Michael op de verhalen van iedere deelnemer, zijn soms een ondersteunende bevestiging van dat wat je zoal bezig houdt. De vragen die hij stelt zijn een uitnodiging om meer helderheid te krijgen, of als je zover bent nieuwe stappen te maken. Iedereen heeft de vrijheid om daar wel of niet op in te gaan.

Ik heb het als een bijzonder fijne en leerzame dag ervaren.

De initiatief nemers Michael, Maria, Victoria en Herman zetten zich volledig in dit initiatief vorm te geven. Het is een weldaad om met een groep mensen te zijn, die zich willen ontwikkelen en bereid zijn naar elkaar te luisteren.

Anglique Annegarn

Een dag die nagalmt

Inspiratiedag in Andel 14 juni 2014



Mijn dag te Andel begon toen ik de Talking Stick in handen kreeg.

Voor die tijd had ik zoiets, ik zie wel hoe deze dag zich ontwikkelt en ook hoe ik mij ontwikkel binnen de groep. Ik weet niet meer wat ik gezegd heb.

Wat ik wel weet, is dat ik met deze Stick in mijn handen begon te praten alsof ik al een langere tijd bij dit gezelschap was. Het voelde goed.

Ik voelde mij vrij en zeker ook toen er na mij nog een aantal deelnemers tot uitspraken kwamen die diep gingen over henzelf, hetgeen mij en wellicht ook anderen tot nadenken aanzette.

Michael gaf sturing, stelde vragen die in alle rust naar de luisteraar toe kwamen. Vertelde soms zijn ervaring of deelde die met je waarbij je zelf tot verdere gedachten en ontplooiing kwam.

Na een goede lunch, gedachten en ervaringen delend met andere deelnemers ging de middag razend snel verder. Tijdens deze sessies werd er wat dieper op het individu ingegaan. De oefening vertellen en luisteren in een drietal gaf verdieping. Niet dat dit "spel" nieuw was, maar het intensere en meerdere lag zeker ook bij de deelnemers die ook uitnodigde tot deze verdieping.

Na deze sessie werd er wat dieper op het individu ingegaan. Voor mij een aanleiding om wat

afwerend te zijn. Eenmaal thuis gekomen, vroeg ik mij af waarom ik mij zo gevoeld en opgesteld had. Met andere woorden de dag galmde nog flink voor mij door en dat is de winst van deze leerzame dag geweest.

Ik bedank de organisatoren en wens deze veel succes met dit initiatief toe in deze serene omgeving in Andel.

Gustave Cornax

Bespiegelingen over werkzaamheid LLF

Traian Strimbu, voorzitter LLF Roemenië

Vrij, maar niet perfect vertaald uit het Engels door Victoria Annegarn
Originele tekst zie verderop



Lieve LLF vrienden,

Het was een grote eer voor mij toen Victoria mij voorstelde voor de Nederlandse "LLF nieuwsbrief" te schrijven. Het is tegelijkertijd een goede kans om mij - nu dan in de virtuele ruimte- opnieuw te verbinden met jullie, intussen wachtend op een persoonlijke ontmoeting in Portugal, Ierland, Nederland of Roemenië.

Het is alweer een jaar geleden dat ik heb deelgenomen, samen met Dan, Diana en Simona, ook uit Roemenië, aan de workshop die Michael leidde in Andel. Ik wil graag Victoria, Herman en Maria bedanken voor alles wat ze deden om onze aanwezigheid mogelijk en plezierig te maken. Hoewel het al een jaar geleden was, zijn onze herinneringen nog vers. Net als in alle workshops die Michael heeft geleid of die plaatsvonden in de 9 maanden groepen met de hulp van het "LLF Guidebook", voerde een "magische" sfeer ons naar een andere wereld, hielp om ons opnieuw te verbinden met ons innerlijk zelf en het kind in ons te herontdekken. We konden als het ware dat kind bij de hand nemen en hem begeleiden naar de "kleuterschool" waar alle "kinderen" waren blij om samen te zijn, samen te spelen en elkaar te inspireren, waar ze konden lachen en huilen in een omgeving waar elk van hen probeerden om te waken over de anderen. In één woord, eigenlijk in twee woorden: onvoorwaardelijke liefde!

Het was zeer belangrijk voor mij, dat ik na de workshop een ontmoeting had met Victoria, Maria en Michael, waar we spraken en elkaar feedback gaven n.a.v. de ervaringen van de afgelopen drie dagen en n.a.v. mijn ervaringen van de afgelopen zes jaar, nadat ik in Roemenië begonnen ben met het ontwikkelen van het LLF programma in Roemenië.

Na mijn thuiskomst was ik vol energie en enthousiasme. We hielden enkele bijeenkomsten met de mensen die al een langere periode ervaring hebben met het LLF-programma met het oog op het organiseren van LLF workshops. Ditmaal was het plan om één van mijn ideeën, namelijk het betrekken van studenten, docenten en ouders in de LLF programma, vorm te geven. Omdat ik er zeker van ben, dat dit kan helpen om sterke verbindingen en mooie relaties te realiseren. Het is een uiterst ambitieus en moeilijk project. Ik kwam tot deze conclusie na het organiseren van twee "start-up (introductie) workshops" met leerkrachten van een middelbare school "Lucian Blaga" in Cluj, waar Diana plaatsvervangend directrice en docente is.

Het was een bijzondere ervaring voor mij. Het was de eerste keer dat ik zo'n workshop leidde en ik was zenuwachtiger dan ik had verwacht. Ik was bang dat ik niet in staat zou zijn om de juiste dingen te zeggen, en alles in de toegewezen tijd te doen. Ook vroeg ik mij af of ik wel op adequate wijze om zou kunnen gaan met bijzondere situaties die zich kunnen voordoen en of ik in staat zou om aan Michaels verwachtingen te voldoen (persoonlijk noot van vertaalster: Het is maar de vraag of Michael hier verwachtingen over heeft.). Ook al was hij er niet als een "Mortal/sterveling", hij stond a.h.w. naast me met zijn "Ziel" en "Geesteskracht". Voor de tweede workshop was ik minder nerveus. Terugkijkend, kan ik zeggen, dat ik nu het vertrouwen heb dat ik "start-up workshops" kan geven, al zit Michael niet naast me.

De magische sfeer die door de oefeningen in drietallen of de "talking stick" communicatie ontstaat, 'doordringt' ons steeds meer en helpt hechtere relaties te doen ontstaan. De docenten willen graag emotionele technieken ervaren die hen kunnen helpen om hun werk met de studenten efficiënter te doen.

En daarnaast:

- Als gevolg van de aard van hun beroep hebben zij een zekere mate van conditionering. Zij zijn gewend zijn om anderen te onderrichten. Het is moeilijker voor hen om de rol van "student" te hebben, zonder te oordelen of te rationaliseren,
- Het traditionele onderwijssysteem in Roemenië is er niet aan toe is om "officieel" de "alternatieve technieken" gepromoot door het LLF programma te omarmen, zelfs niet als een experiment. Dit betekent dat de mensen die betrokken raken bij het programma, dit om persoonlijke redenen, uit nieuwsgierigheid of als een soort van "therapie" doen, in de hoop dat ze zich kunnen bevrijden van bepaalde trauma's, die ze vaak met zich meedragen.

Mijn ervaring met vele internationale LLF workshops die ik in Ierland, Nederland en Roemenië heb meegemaakt, brengt mij tot het inzicht dat onze levenservaring identiek is, ongeacht het land van geboorte. De manieren waarop we met bepaalde ervaringen omgaan, kunnen wel zeer verschillend zijn.

De culturele en educatieve verschillen, de tradities die we erven van vorige generaties, evenals de dagelijkse realiteit, zorgen er ook voor dat we elkaar kunnen helpen en elkaar kunnen inspireren om de "reis", een terugkeer naar die mooie tijd, toen we nog in de baarmoeder van onze moeder waren, te maken. En zo kan ieder van ons zingen:

"May I never forget who I am and where I came from".

Love,

Dr. Traian Tudor Strimbu, LLF Regionale Guide voor Roemenië

Reactie van LLF Nederland op de ideeën van Traian over LLF en onderwijs

"Zonder mildheid voor jezelf is het lastig om anderen volledig te respecteren en in hun waarde te laten. Wat het nou is, dat wij Westerse mensen hier vaak zo moeilijk aan vinden is haast een fenomeen, zeker ook vanuit andere culturen gezien. "Zou 'Liefde' als verplicht vak op de basisschool niet een schot in de roos zijn?" schreef Valentijn de Vos in de nieuwsbrief mei 2013. Schitterende gedachte!

Mooi dat in Roemenië recent deze 2 introductieworkshops gegeven zijn. Eerder zijn er ook LLF workshops aan studenten pedagogiek gegeven. Fijn dat Traian zijn ervaringen binnen het onderwijs met ons deelt. Zo kunnen we over en weer van elkaar leren. Zeker willen wij LLF meer 'onder de mensen brengen'.

Net als in Roemenië willen wij een LLF cursus, afgestemd op het onderwijs, ontwikkelen. Wij willen samen met leerkrachten, docenten onderzoeken op welke manier LLF van betekenis kan zijn binnen het onderwijs.

Mensen uit het onderwijs zijn van harte uitgenodigd zich aan te melden om dit te helpen ontwikkelen.

Ook leuk om te vermelden is, dat wij al een begin hebben gemaakt om, ook samen met Michael, korte LLF cursussen te ontwikkelen, voor specifieke doelgroepen.

Victoria Annegarn,
Namens LLF Nederland

Aanmelden en praktische informatie Workshop in Portugal 10-15 mei 2015

Taal

Vanwege het internationale karakter van de workshop zal Engels de voertaal zijn. Vloeiende kennis van het Engels is geen vereiste. Mocht je onzeker zijn over je vaardigheden om in het Engels te communiceren, de praktijk zowel in Ierland, Nederland als Roemenië leert dat het vaak wel 'meevalt'. Af en toe kan er zeker vertaald worden. Veel van de tijd worden in 3 talen oefeningen gedaan, dan kun je er voor kiezen om dit juist met Nederlands sprekende deelnemers te doen.

Data

Verblijf en catering is geregeld vanaf zaterdag 9 mei 14.00 uur tot zaterdag 16 mei 12 uur. Dan kun je rustig aankomen of alvast de omgeving verkennen.

De workshop zelf start op **zondag 10 mei 14 uur en eindigt vrijdag 15 mei om 14 uur.**

Locatie

De workshop wordt gegeven in het huis, op de veranda en op het terrein van Casa do Serrador, Pinheiros, Chãos (vlakbij Tomar).

Informatie over vervoer en bereikbaarheid zal binnenkort op de website geplaatst worden.

Kosten

690 euro all in

(dwz: workshop, huur huisje/logies voor 1 week + alle maaltijden vanaf avondeten 9 mei t/m ontbijt 16 mei).

Het bedrag is zo laag als mogelijk gehouden om veel mensen gelegenheid te geven deel te nemen. Als dit bedrag te veel voor je is voel je vrij met ons te overleggen over een aangepast bedrag.

Het zou fijn zijn als er mensen zijn, die een extra bijdrage als gift willen doen om deelname voor een minder draagkrachtige mogelijk te maken.

Overnachtingen

Een aantal deelnemers kan in het gastenverblijf van Casa do Serrador slapen. Anderen worden ondergebracht in huisjes in de nabije omgeving. Dit alles op basis van 2-persoonskamers; voor een eenpersoonskamer geldt een toeslag van 125 euro.

Aanmelden voor workshop

Het aantal deelnemers is beperkt. Opgeven kan tot 2 maart 2015.

Voor aanmelding: stuur een mail naar llfnederland@gmail.com of vul een contactformulier in op de website. Graag met vermelding van naam, adres en telefoonnummer.

Uw deelname is definitief na ontvangst van de aanbetaling.

Betaling

De aanbetaling van 200 euro graag overmaken naar rek.nr. NL54TRIO0197956181 t.n.v. LLF Nederland te Zeist. Het resterende bedrag van 490 euro vóór 3 april 2015. Voor meer details, ook voor annulering zie hieronder.

Betalingsvoorwaarden

Uw reservering is definitief na aanbetaling van 200 euro (ong. 30% van het totaalbedrag).

Deze betaling dient uiterlijk binnen 7 kalenderdagen na boeking te zijn voldaan. Het restant van 70% (=490 euro) dient 6 weken voor aanvang van de workshop, d.w.z. op 3 april 2015, te zijn voldaan.

Annulering

Bij annulering (alleen schriftelijk per post of mail) gelden de volgende annuleringskosten:

t/m 2 april	200 euro
Vanaf 3 april t/m 16 april	60% van de totaalsom=415 euro
Vanaf 17 april t/m 8 mei 2015	90% van de totaalsom=621 euro
Vanaf 9 mei	100% van de totaalsom =690 euro

Indien u een annuleringsverzekering wenst af te sluiten, dan kunt u hiervoor terecht bij uw verzekeringsmakelaar.

Contact

Bij voorkeur per mail via llfnederland@gmail.com of het contactformulier op de website www.llfnederland.nl

Eventueel telefonisch:

Maria Bosman 030 6913008

Victoria Annegarn 0610 901 465

We maken er met Michael, Traian en alle deelnemers een goede en inspirerende workshop van!

Namens LLF Nederland,
Herman Verwey, Victoria Annegarn en Maria Bosman



Convento do Cristo in het nabijgelegen Tomar



Aanmelden Nieuwsbrief

Deze nieuwsbrief wordt per email verzonden aan de mensen die op dit moment in ons bestand zitten. Ken je mensen in je omgeving die ook belangstelling hebben, verspreid de nieuwsbrief graag verder. Om in het bestand opgenomen te willen worden graag een mailtje met naam, email adres en eventueel andere gegevens als adres en telefoonnummer naar **llfnederland@gmail.com**

Ons bestand wordt niet voor commerciële doeleinden gebruikt en wordt verstuurd vanuit een Blind Copy lijst.

Deze nieuwsbrief is tot stand gekomen met medewerking van:
Michael Murphy, Traian Strimbu, Siert Hoeksema, Angeliqve Annegarn, Gustave Conrax, Victoria Annegarn, Maria Bosman en lay out: Corien Meijvogel
Correspondentie en bijdragen graag naar: **llfnederland@gmail.com**
Voor meer informatie **www.LLFnederland.nl**