gratis

nr. 1 • februari 2009
Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

Agenda plus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

Eten of diëten... blijf genieten!

- Biodanza: de dans van het leven
- Goed ademen doet je stralen

\+ meer dan 300 activiteiten!

Verantwoordelijke uitgever: Yves Nevelsteen • Maaltebruggestraat 156A • 9000 Gent • Afgiftekantoor: Brussel X P901078

Tartaar op basis van Zeewier

Traditionele volkeren erkennen al langer het belang van zeewier in de voeding voor de soepelheid van lichaam en geest.

www.vajra.be/zeewieren

Info: Céréco Krokant Ontbijt

CRUNCHY verandert van naam en wordt

KROUNCHY®

Grillon d'Or

MOPS, FLAKES, MUESLIS van :

RIJST
QUINOA
MAÏS
SPELT
AMARANTH
BOEKWEIT...

Céréco

www.vajra.be/grillon

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

WWW.VAJRA.BE

vajra

Bio Natuurvoeding & Macrobiotische Keuken

02 731 05 22
info@vajra.be

UITGEVER
Uitgeverij ACCORDIA bvba
Maaltebruggestraat 156A
9000 Gent
Tel.: 09 330 84 30
Fax: 070 41 45 39
contact@agendaplus.be
www.agendaplus.be

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Yves NEVELSTEEN
yves@agendaplus.be

REDACTIE
Helga D'HAVÉ
helga@agendaplus.be

REDACTIEADVIESRAAD
Lies AMEEUW (School voor Ayurveda), Bart BAILLIÈRE (Pluviem), Stefaan CLAEYS (GMF), Roel CRABBÉ (Anam Cara), Jessica DANIËLS (Haa2ooH), Margot DORREN (De Kleine Bron), Sarah GOMMERS (Gooweb), Aumée KERSELAERS (Symbolic), Tobias LEENAERT (EVA), Greet LUYPAERT (YOU), Christine MOENS (The Green Kitchen), Danny VAN EECHOUTE (Synergio)

VORMGEVING
Olivier DESURMONT
olivier@agendaplus.be

TEKSTCORRECTIES
Heidi GOES - www.nalezen.be

PUBLICITEIT
Patrick DALLE - 0474 997 085
patrick@agendaplus.be
Linda MYS - 0473 923 466
linda@agendaplus.be

DISTRIBUTIE
Isabelle DESPEYROUX
isabelle@agendaplus.be

OPLAGE
35.000 exemplaren

AGENDA PLUS WALLONIË
Jean ANNET - 081 43 24 80

AGENDA Plus is gratis te vinden in natuurvoedingswinkels, vegetarische restaurants, gespecialiseerde boekenwinkels, stagecentra en in de wachtzalen van bepaalde therapeuten, osteopaten, acupuncturisten, homeopaten en huisartsen.

Adverteerders zijn verantwoordelijk voor de inhoud van publiciteit.

Verschijnt niet in januari en augustus.
Foto op de cover: © .shock - Fotolia.com

100% Gerecycleerd papier

«Blue Angel» Eural Pro

voorwoord

Agenda Plus
Agenda Plus?

We leven in tijden van verandering. Steeds meer kiezen mensen ervoor om bewust door het leven te gaan. Velen onder hen lopen rond met prachtige plannen, maar weten vaak niet hoe ze naar buiten te brengen.

Agenda Plus wil al deze mooie initiatieven nieuw leven inblazen: door organisatoren van activiteiten een forum te geven en door lezers een uitgebreide activiteitenagenda aan te bieden. Met andere woorden: door mensen bij elkaar te brengen.

Agenda Plus gelooft in een duurzame wereld en wil meehelpen aan de verdere ontwikkeling ervan. Ecologie, natuurlijke voeding, milieu en persoonlijke ontwikkeling; dat zijn de thema's die Agenda Plus actief wil promoten en ondersteunen. Dit alles onder het motto «Weldoen, weldenken, welzijn».

We nodigen je uit om op ontdekkingtocht te gaan. In deze eerste Nederlandstalige Agenda Plus vind je meer dan 250 boeiende activiteiten in heel Vlaanderen met aanvullende artikels, positief nieuws en interessante advertenties en aanbiedingen voor producten en diensten die goed zijn voor mens en milieu.

Nieuwe kansen voor organisatoren, mooie vooruitzichten voor lezers, brede perspectieven voor adverteerders, een absolute Plus voor iedereen. We vinden het prachtig, jij ook? Laat dan zeker van je horen!

Yves Nevelsteen

nr. 1

voorwoord 3
andere kijk 5
dossierartikel: Eten of diëten 6
avant-première: Lucas Derks & Seyed Mostafa Azmayesh 19
natuurlijke gezondheid: Goed ademen doet je stralen 21
beter leven: Biodanza 25
eco-shopping 28
agenda «van dag tot dag» 29
positieve actualiteit 32
promopartners en verdeelpunten 36
activiteitenagenda 37
wist je dat? 56
diensten 58
zoekertjes 59
lezen 60
lezen, luisteren & dvd 61
abonnement - zoekertjes 62
formulier activiteitenagenda 63

HERBATINT®

Haarkleuring met plantenextracten

- ZONDER ammoniak
- ZONDER resorcine
- ZONDER parabenen
- MET Aloë Vera

DE ORIGINELE
ITALIAANSE

Gefabriceerd in Italië door
"Antica Erboristeria"

DEKT DE GRIJZE HAREN 100%

BEL GRATIS VOOR
INFORMATIE EN VERKOOPPUNTEN
van maandag tot vrijdag van 9u - 13u

0800-13969

info@phytal-crea.be - www.phytal-crea.be

Phytal crea

©HEADLINE.eu

«Wat verwarring, stagnatie of regelrechte waanzin lijkt, is misschien wel de weg naar helderheid.»
[Joan Tollifson]

Crisis schept nieuwe kansen

De kranten slaan ons om de oren met de financiële crisis en maken de mensen vaak ongerust. Maar een crisis schept ook een nieuwe dynamiek. Mensen gaan bijvoorbeeld bewuster leven, slaan minder spullen in die ze niet nodig hebben, of stappen al eens vaker een kringloopwinkel binnen. De consument stelt grote aankopen uit tot die echt nodig zijn, maar uitstel betekent daarom geen afstel. Het klinkt ongelooflijk, maar de afgelopen wintersolden waren voor de meeste winkeliers een succes ondanks de crisis. We denken met zijn allen meer na over ons buitensporig consumptiegedrag en de wegwerpmaatschappij waarin we leven.
De crisis schept nieuwe opportuniteiten voor een duurzame maatschappij en een groene economie. Zo verwacht men dat de groene economie in verschillende landen miljoenen nieuwe jobs zal creëren. In Vlaanderen blijkt nu al dat bedrijven die actief zijn in milieu en hernieuwbare energie nauwelijks hinder ondervinden van de financiële crisis en de recessie. De huidige kredietcrisis is misschien wel de uitgelezen kans om de omschakeling naar een duurzame en rechtvaardige economie ook daadwerkelijk uit te voeren.
[Bronnen: De Morgen, www.global-society.be, De Tijd]

© Julien tromeur - Fotolia.com

Minder pesticiden

Het Europees parlement besliste onlangs om de regels op het gebruik van gewasbeschermingsmiddelen in Europa strenger te maken. Door de nieuwe regeling zullen zo'n twintig van de meest schadelijke pesticiden op termijn van de markt verdwijnen. Een wijze beslissing, die evenwel heel wat voeten in de aarde had. Milieuactivisten wijzen op de schadelijke gevolgen van pesticiden voor het milieu en de volksgezondheid. Landbouwers stellen dan weer dat pesticiden onmisbaar zijn om hun oogst te beschermen tegen ongewenste dieren en planten. Maar hoe kan een oogst ooit van betekenis zijn als die tegelijk de mens en de planeet ziek maakt? De meest schadelijke stoffen die in de toekomst niet meer mogen gebruikt, zijn immers kankerverwekkend, beschadigen het genetisch materiaal of verstoren de normale hormoonhuishouding, en dit zowel bij mensen als dieren.

© OlegKozlov - Fotolia.com

Spijtig genoeg zal het nog zo'n tien jaar duren vooraleer de stoffen volledig van de markt verdwijnen, want de bestaande vergunningen blijven geldig, alleen worden ze niet verlengd. Europa belooft ook werk te maken van een Europees fonds voor de ontwikkeling van alternatieve bestrijdingsmiddelen.
[Bron: Belga]

Anders reizen, groen reizen

Steeds meer hotels of vakantiecentra verkopen zichzelf als ecologisch. De opkomst van groene vakantieverblijven is een goede zaak, maar controle is daarbij onontbeerlijk. In Vlaanderen kunnen milieuvriendelijke toeristische bedrijven de Groene Sleutel behalen. Dit is een internationaal keurmerk voor toeristische bedrijven die duurzaam te werk gaan. Om het keurmerk in de wacht te slepen, dient het verblijf zorgvuldig om te springen met water, energie en afval, zonder toe te geven op vlak van comfort. Op de website van de Groene Sleutel vind je groene campings, jeugdverblijven, vakantieparken, en binnenkort ook gastenkamers en hotels.
[Bron: www.groenesleutel.be]

Het cijfer van de maand...

«11.504.375». In 1995 had slechts 1 Belg op 100 een gsm. Tegenwoordig zijn er meer gsm-toestellen dan Belgen... maar liefst 11.504.375 stuks zijn in omloop! Bovendien staat ons land bovenaan de ranglijst van de landen waar mensen draadloos surfen: gemiddeld zijn gebruikers 102' online per sessie... en het gebruik van zogenaamde «hotspots» is met 107% gestegen in 2008.
[Bron: CRIOC]

Eten of dieten... blijf genieten!

© Beth Van Trees - Fotolia.com

Onze kijk op de wereld uit zich in onze verhouding ten opzichte van voeding. Volkeren drukken zich uit via hun voedingsgewoonten. Maar de media maken het tegenwoordig vaak moeilijk om een antwoord te vinden op bepaalde vragen omtrent voeding. Wil je gezond en smakelijk eten? De biologische landbouw biedt alvast een oplossing.

Religies zijn rijk voorzien van voorschriften wat voeding betreft. In het judaïsme wordt vlees getolereerd, maar ontdaan van bloed. Bepaalde dieren mag men «consumeren», andere zijn bezoedeld. Bedorven voedsel is absoluut uitgesloten aan tafel. Wat zuiver is, is perfect. Vandaar de verheerlijking van zout, dat gekend is voor zijn eigenschap om voedingswaren in zijn oorspronkelijke vorm te bewaren.

Ons onderbewustzijn is doordrongen van de symbolische waarde van voeding. Het brood staat bijvoorbeeld bij uitstek symbool voor het leven, denk maar aan de vele uitdrukkingen, zoals «zijn brood verdienen» en «brood op de plank».

Eten en drinken zijn een biologische noodzaak. Maar deze essentiële handelingen gaan gepaard met een veel-

heid van emoties. Plezier, frustraties, verwachtingen, goede en slechte ervaringen, tradities en familiale verplichtingen, relaties, eenzaamheid, smaken en voorkeuren,… ze spelen allemaal een rol. Eten is een psychologische daad die heel passioneel kan zijn. Is het dan verwonderlijk dat het voor sommige mensen zo moeilijk is om bewust te kiezen voor gezonde voeding? Elke wijziging in het voedingspatroon moet heel geleidelijk worden geïntroduceerd, opdat deze blijvend zou zijn. In onze maatschappij stelt zowat iedereen zich vragen bij wat hij of zij eet.

De invloed van de media is aanzienlijk geworden en we bevinden ons in een situatie die alsmaar tegenstrijdiger is: men kauwt ons voor dat we de hele dag door verkeerd eten om ons vervolgens een hele resem producten voor te schotelen die we wel zouden moeten consumeren. Anderzijds heeft men binnen de dieetleer serieus vooruitgang geboekt. Door de gekkekoeienziekte en andere ziektes, zijn de oerinstincten omtrent voedselveiligheid weer opgedoken. Toch zijn de hygiënevoorschriften nooit zo streng geweest als vandaag. We staan aan een tweesprong. Liefhebbers van gastronomie zullen het moeilijk hebben om hun welgevulde tafels te laten voor wat ze zijn. Maar door eenvoudig, smaakvol en biologisch eten kan ook je ook genieten. Het volstaat om je smaak te ontwikkelen. Het is eigen aan voedsel dat het ons begeleidt van de geboorte tot aan de dood. Dag na dag voeden we ons. En dat geeft aanleiding tot verschillende gedragingen. Voedsel zet ons lichaam in gang. Er bestaan zoveel voorstellingen van het lichaam als er individuen bestaan. Een persoon met anorexia zal zich bijvoorbeeld waanvoorstellingen over zijn of haar lichaam inbeelden en weigeren om het biologische lichaam te «belasten». Het biologische lichaam is niet «zuiver»; meerdere tonnen voedsel worden in een mensenleven verorberd. In onze westerse maatschappij, waar zwaarlijvigheid zich meer en meer manifesteert, ontwikkelen meer en meer mensen anorexia. Een overvoede maatschappij komt tot stand door de uitbuiting van landen waar honger heerst. Anderzijds is er een overwaardering van het mager zijn.

Standaardisering weigeren

Het imago van een slank lichaam dringt zich op als een dictatuur waaraan moeilijk te weerstaan is. Ze veroorzaakt onnoembare schade aan levens van mensen, vooral van vrouwen. Noëlle Châtelet beweert dat een groot aantal excessen het gevolg zijn van een zeer sterk rolmodel, dat opgedrongen wordt door de maatschappij en waaraan men vreest niet te kunnen voldoen. Vandaar de ontelbare «standaard»diëten in vrouwenbladen. Met of zonder goedkeuring wordt elke vrouw onderworpen aan het dictaat van het «ideale lichaam», uiteraard slank en jong. Een lekkerbek moet zich hiertegen verzetten. Neen aan de standaardisering!

Voor sommigen is voeding iets geworden dat hen bang maakt. Voeding en genot zijn een goed stel. Curnonsky merkte de parallellen op tussen de geneugten van een goede maaltijd en de liefde. Een tête-à-tête etentje is nooit neutraal in liefdestermen. Culinaire uitspattingen zijn bij zulke gelegenheden vaak onvermijdelijk. Het is triest om op zo'n ogenblik een dieet te volgen! Maar dieetleer en plezier hoeven niet tegenstrijdig te zijn met elkaar. Verre van. Voor J.C. Bonnet is Jean-Jacques Rousseau één van de stichters van de dieetleer. Ter herinnering: deze schrijver gelooft in een mens die niet is verdorven door de beschaving. Voor hem is honger een «goed instinct» dat men moet bevredigen zonder kunstgrepen, verfijning of luxe. Rousseau prijst een eenvoudige voeding aan, wat absoluut niet betekent dat je niet mag

Koningsteen

Domein Koningsteen
Oase voor Herbronning

www.jouwvorming.nu

Workshops &
Opleidingen

Persoonlijke
ontwikkeling &
Bewustwording

genieten. Hij heeft de beste gastronomische herinneringen aan eenvoudige kaas en een Italiaans brood. Daarin is hij dicht bij een «mediterraan dieet», dat ons een lang leven belooft: brood, olijven, kaas, fruit en groenten. Als je het menu vertaalt volgens de dieetleer: koolhydraten, eiwitten en vezels (brood); onverzadigde vetzuren (olijven); proteïnen en calcium (kaas); koolhydraten, vezels en antioxidanten (groenten en fruit)! Eenvoud. Soberheid. Het is waar dat er niets gaat boven natuurlijke smaken. Wie is er niet verbaasd over het genot dat een rauwe wortel kan verschaffen? En wat met chocolade? Zelfs de grootste voorstanders van gezonde voeding kunnen niet aan elke verleiding weerstaan. Verslaving aan chocolade werd in de jaren tachtig beschreven als een serieuze aandoening. Verwar deze «kwaal» echter niet met het plezier dat je jezelf gunt bij het eten van een klein stukje chocolade. De keizer van de Azteken ontzegde zich alvast dit genot niet; hij dronk Tchocoatl gearomatiseerd met honing alvorens één van zijn vele vrouwen te verwennen.

© Anneke Schram - Fotolia.com

Genieten van eten

De Belgische voedingsdeskundige Alain Mahieu raadt een gevarieerde voeding aan en bevestigt: «In het kader van een natuurlijke voeding is genot een belangrijke gids. Voedingsmiddelen die goed zijn voor ons, geven ons een goed gevoel». Des te beter. Uiteraard komt het erop aan om te ontdekken wat deze voedingsmiddelen zijn.

Om een voeding te vinden die perfect is aangepast aan je psychologie en karakter, is het belangrijk om vragen te durven stellen bij jezelf en bij je gewoonten. En dat is helemaal niet zo evident. Mensen zijn snel geneigd om van voeding een gewetenszaak te maken. Ze houden van strikte regels, scholen, systemen en zekerheden. Bovendien is het een heel complex domein. Er bestaan vele stromingen en vaak spreken ze elkaar tegen. Sommigen zijn vegetariër, anderen carnivoor en nog andere n eten macrobiotisch. In het kader van een gastronomisch dieet is het niet mogelijk te zwijgen over de consumptie van vlees. Sommigen beweren dat ze zich slap voelen als ze geen vlees eten, anderen houden van zijn smaak, nog anderen voelen zich schuldig wanneer ze vlees eten, omdat het niet past bij hun overtuigingen; nog anderen eten helemaal geen vlees.

Dieetleer in de prehistorie

Vlees wordt niet geweerd van de borden van voedingsdeskundigen die een terugkeer aanbevelen naar het voedingspatroon van onze voorouders. Deze strekking is ontstaan in Atlanta (VS) in 1985. Dr. Boyd toonde toen aan dat onze genen zo goed als identiek zijn aan deze van mensen uit het Paleolithicum, zo'n 40.000 jaar geleden. Volgens hem zijn we genetisch niet aangepast aan de huidige manier van eten. Een prehis-

spatio ECO • BIO • DECO

VIBE
★★★ SPATIO bvba
BERGENSESTEENWEG 189 B
1600 SINT-PIETERS-LEEUW
tel/Fax: 02/378.25.28
Gsm: 0478/20.74.81
spatio@skynet.be

www.spatiobiodeco.be

ECOLOGISCHE SCHILDER- & ISOLATIEWERKEN

Openingsuren:
Ma-Di-Do-Vrij:
9.00-12.00 / 13.30-17.30
Zaterdag: 9.00-12.00
Woensdag: Gesloten

AURO NATUURVERVEN
•
KALK- EN LEEMVERVEN
•
TADELAKT EN KALKPLEISTER
•
KALEI EN LEEMPLEISTER
•
OLIE EN ZEEP VOOR PARKET
•
ECOLOGISCHE BOUWMATERIALEN
•
THERMISCHE EN AKOESTISCHE ISOLATIE
•
BAMBOE PARKET

R&R WILS
René en Raymond WILS
Bergen 3 - 2490 Balen
T 014/81.76.85 - 0496/123 042

SCHILDER– EN DECORATIEWERKEN
NATUURVERVEN - KALKVERVEN - LEEM

Finato® soft-gels
houdt de spieren en de gewrichten soepel.

Verschillende ingrediënten bevinden zich in de samenstelling van Finato® o.a. visolie, glucosamine, teunisbloemolie, haaienkraakbeen, bernagieolie, MSM en vitamine B12.
Finato® ondersteunt de werking van de gewrichten en bezit de volgende eigenschappen:

- behoud van soepele spieren en gewrichten
- smering van de gewrichten
- behoud en ondersteuning van het kraakbeen
- maakt de spieren soepel

Finato® is een synergetische formule die bestaat uit uitsluitend natuurlijke ingrediënten.

Distributeur
MARMA bvba
Natuurproducten
Industriezone West-Grijpen, Esperantolaan 5a - 3300 TIENEN
T: +32 16 63 27 36 - F: +32 16 63 38 29
Website: www.marma.be - E-mail: info@marma.be

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels

torisch dieet zou dus zeer aangewezen zijn. Vlees speelt in dit dieet een rol naar keuze. Veeteelt bestond nog niet in het Paleolithicum. Men leefde van dierlijke resten en van de jacht op wilde dieren die zich voedden met wilde planten. Het vlees dat werd gegeten was dus samengesteld uit vetarme dieren (4% vet, tegenover 25% in het vlees van vandaag). En niet te vergeten, omwille van hun hoge voedingswaarde: insecten. Als sprinkhanen, termieten, mestkevers, rupsen, zijdelarven, schorpioenen en rode mieren deel zouden uitmaken van onze dagelijkse maaltijd, dan zouden we in goede gezondheid verkeren. Zie je insecten toch niet zitten, dan zijn schaaldieren een goed alternatief. Samen met spinnen maken ze deel uit van de familie van de geleedpotigen. Hun proteïnen zijn zeer vergelijkbaar. Zowat iedereen die de kans heeft gehad om insecten te proeven, zal je bevestigen dat de geur en de smaak bijna identiek zijn aan die van garnalen!

Naast vlees dat 30% van de calorieën in de vorm van proteïnen vertegenwoordigde (twee keer meer dan de momenteel aanbevolen hoeveelheid), plukte de mens uit het Paleolithicum 70% van zijn voedingsmiddelen. Hij plukte fruit, bessen, wilde planten en wortels. Ze werden onmiddellijk na het plukken opgegeten, zonder verwerking. Dokter Boyd berekende dat onze voorouders op deze manier 3 tot 10 keer meer vitaminen opnamen dan wij, en 6 keer meer vitamine C. Verkeerden onze verre voorvaderen in goede gezondheid? Volgens dokter Bruno Mercier uit Perpignan, op basis van een studie van botten uit die tijd, wel. Er zijn geen tekenen van infecties, osteoporose of andere tekortkomingen.

9000 jaar geleden: dezelfde broden als vandaag

De komst van granen op het einde van het Paleolithicum was een belangrijk keerpunt in de geschiedenis van de voedingsleer. In het begin van het Neolithicum, ongeveer 9000 jaar geleden, verscheen het eerste tarwemeel (gebuild brood, bijna hetzelfde als het onze), maar ook het eerste tandbederf. Er werd minder vlees gegeten, het aantal proteïnen ging erop achteruit, net als de gemiddelde lengte van de mens (mensen in het Paleolithicum waren rond de 1m80). Suiker en melkproducten deden hun intrede… en de ingrediënten van onze huidige voeding zijn hiermee compleet.

Het prehistorische dieet dat sommige voedingsdeskundigen aanbevelen bestaat uit de consumptie van vlees, eieren, weekdieren, vissen, maar ook fruit, bessen, champignons, wortelknollen, bloemen, wilde grassen en niet-vervormde groenten in grote hoeveelheid. Melkproducten, granen en suikers komen hier niet in voor.

Of je er «prehistorische eetgewoonten» op nahoudt of niet, let steeds op de kwaliteit van voedingsproducten. De kwaliteit van biologische producten is veel beter dan deze van massaproducten. Hoe minder het product is bewerkt door toevoeging van additieven, pesticiden, enz.,

© BrunoJ - Fotolia.com

Out of my Hair®

SHAMP-OIL

©HEADLINE.eu

HYGIËNE VAN HET HAAR VOOR DE HELE FAMILIE SNEL & EENVOUDIG !

'**Out of my Hair**' Shamp-Oil behandelt het haar op heel eenvoudige wijze.
Het haar met de olie masseren en daarna goed spoelen.
Geen schuim en toch perfect gereinigd.

'**Out of my Hair**' shamp-oil bevat etherische oliën (thymus, citrus, lavendula...) en heeft geen negatieve invloed op de vetafscheiding van de talgklieren.

Met '**Out of my Hair**' mag je je haar wassen zo vaak je wil.

CNK: 2175-909

BEL GRATIS VOOR
INFORMATIE EN **DOCUMENTATIE**

0800-13969
van maandag
tot vrijdag van 9u - 13u

Derbe

Phytal crea

info@phytal-crea.be - www.phytal-crea.be

hoe gezonder het blijkt te zijn voor je lichaam. Gezond en smaakvol. Biologische producten maken rijke, volle smaken vrij en zijn een weldaad voor de smaakpapillen. De vleeseters onder ons vrezen de opeenvolgende crisissen gekoppeld aan veeziekten. Zulke problemen leiden echter telkens tot nieuwe initiatieven om de kwaliteit te verbeteren. In de BioGenietenGids en op de website www.biotheek.be vind je een overzicht van adressen en belangrijke informatie over biologische producten in België. Je vindt er ook uitleg over de verschillende biolabels.

Labels met respect voor het dier

Sinds een aantal jaren bestaan er labels die vleesproducenten strenge normen opleggen. Voorbeelden hiervan zijn het Meritus-label voor runderen en het BCV-label voor kalveren. Door te kiezen voor vlees met deze labels, ben je als consument zeker van een aantal zaken: de dieren zijn met respect behandeld, hebben in gedeeltelijke vrijheid geleefd en ze zijn niet onnodig behandeld met hormonen.

Wat je eet is niet beperkt door een bepaalde hoeveelheid proteïnen. Het dier dat wordt opgegeten heeft een levenservaring achter de rug met vreugde en moeilijkheden. Deze ervaringen worden in de maag van het dier gestockeerd en mee geconsumeerd. In bepaalde tradities verontschuldigt men zich tegenover dieren die worden geslacht om tot voedsel te dienen, en men uit zijn dankbaarheid. Het is hoog tijd dat de barbaarse praktijken in de veeteelt, het transport en in de slachthuizen geboycot worden, in het voordeel van een resem criteria gebaseerd op respect voor het dier. Vandaar het belang van de keuze van de consument voor labels die zulk respect afdwingen.

Voeding: drager van informatie

In haar boek «Au cœur du vivant» geeft Jacquelin Bousquet een hele reeks tips vanuit het volgende perspectief: vormen zijn dragers van informatie. Door te eten worden vormen stukgebroken in de mond en door de tanden vermalen. De niet-materiële informatie die vervat zit in de voeding wordt vervolgens doorgegeven aan de hypothalamus waar zich het centrum van de verzadigdheid bevindt. Het zou goed zijn om voedsel lang te kauwen met een gesloten mond. Toch toont de voedingspsychologie ons aan dat dierlijke eiwitten niet zo lang moeten worden gekauwd. Ze moeten niet in de mond, maar in slokdarm worden verteerd. Het kauwproces van dierlijke eiwitten (vlees, vis) heeft als doel om het vlees in stukken te snijden, zodat het de slokdarm kan bereiken. Lang gekauwd vlees vormt trouwens een niet zo smakelijke brij in de mond. Andere voedingsmiddelen zouden beter wel lang worden gekauwd. J. Bousquet beweert dat hoe meer men kauwt, hoe meer informatie men recupereert op het niveau van de hypothalamus. Het orgaan ontvangt

© Herfried Schwarz - Fotolia.com

Welkom in het

Huis van Adinda

Oord van rust, inzicht en gezondheid

EAV test , Voedselintolerantietest, Kneipp Hydrotherapie , Voedingsadvies, Raindrops , Chakra Balancing , Stress managment , Ergonomie , Sofrologie , Auriculotherapie, Professional stone , Voetreflex , Bewustzijnsbegeleiding , Loopbaanbegeleiding , Ayurvedische Massage , Verhuur Seminarieruimte

www.huisvanadinda.eu

052/555550

Kerkstraat 54

B-9250 Waasmunster

Biopastille - bio kruidenzuigtabletten met Goji

Goji, oorspronkelijk afkomstig uit de Himalaya, is een kleine vrucht welke gelijkt op een kleine ovale kers. Hij wordt geprezen voor zijn goede smaak (lichtjes zoet en weinig zuur) en in Azië worden er geneeskundige waarden aan toegekend.

NIEUW

De Goji-bessen bevatten:

- 18 soorten aminozuren en dit in hoeveelheden die 8 maal hoger zijn dan in pollen. Zij bevatten de 8 essentiële aminozuren, waaronder tryptophane en l'isoleucine;
- 21 oligo-elementen waaronder zink, ijzer, koper, selenium en fosfor;
- meer beta-caroteen dan wortelen bij gelijk gewicht;
- vitaminen, waaronder B1, B2, B6 en E;
- beta-sisterols met anti-ontstekingseigenschappen.

Dankzij andere aromatische bioplanten is de kruidenzuigtablet met Goji een buitengewoon dieetsnoepje geworden: 0% suiker, 0% aspartaam, 0% aroma en 0% lactose.
Op basis van biologische acaciagom.
Laten smelten in de mond.

Distributie

HYGIENA

Uw partner in natuurproducten !

Verkrijgbaar in elke goede natuurvoedings- en bio winkel

Oostjachtpark 3 - 9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 780 53 00 - Fax 03 778 14 13
email: info@hygiena.be • www.hygiena.be

informatie over levende voeding en antwoordt met een bericht van verzadiging. Spijtig genoeg is de toegediende voeding van vandaag alsmaar minder levend. Smaakverbeteraars geven foutieve informatie. Chemische producten doen de consument geloven dat het om onbewerkte voeding gaat, zoals bijvoorbeeld krab vol met glutamine. De glutamine verwijdt de smaakpapillen, zodat een kleine hoeveelheid krab volstaat om de indruk te krijgen dat je een volwaardige krab aan het eten bent! Vandaar het belang van de levende voeding in de samenstelling van onze maaltijden.

Levend en rauw

Levende voedingsmiddelen eten betekent biologisch en vers eten. Salades en groenten zijn op dat vlak belangrijke medestanders. Een van de belangrijkste kenmerken van 50% van de groenten is hun antioxidante werking. Ze vallen vrije radicalen aan. Deze, ter herinnering, dragen bij aan verkalking van de aderen. Slagaders kunnen verstopt geraken als aderen te veel verkalken.

© Anneke Schram - Fotolia.com

Tarwekiemen spelen een belangrijke rol in het kader van levende voeding. Ze vergen geen grote voorbereidingen, zijn makkelijk op te eten en te verteren. De vitaminen zijn erin aanwezig totdat je ze opeet (vitaminen verminderen zodra je ze versnijdt). Ze zijn een bron van oligo-elementen zoals chroom, zink, kobalt, selenium, jodium en silicone. Azukibonen, rode bonen die al eeuwen in Azië worden gekweekt, ontkiemen zeer snel, zijn lekker en hebben een hoge voedingswaarde. Andere producten die je makkelijk vindt in de natuurvoedingswinkel zijn rupsklaver, radijsjes, linzen, kikkererwten, pompoen en zonnebloem.

Rauw of licht gestoomd behouden voedingsmiddelen hun originele smaak en blijken ze veel gezonder te zijn. Enzymen, vitaal in het chemische proces van het lichaam, worden hoofdzakelijk via de voeding opgenomen. Maar deze enzymen zijn delicaat. Ze kunnen geen licht verdragen en zeker geen warmte. Als voeding wordt gekookt, dan worden enzymen voor 100% vernietigd. Het lichaam moet dan zelf enzymen aanmaken… en geraakt uitgeput. Vitaminen worden voor 70% procent vernietigd door de groenten te koken. Een kool die je in kokend water gooit verliest 75% van zijn vitamine B! Lang leve de rauwe kool. Rasp, snijd in stukjes en eet elke dag een beetje rauwkost. Maar voedingsstoffen worden niet vernietigd door ze licht te stomen. Je kan alles stomen: groenten, maar ook gevogelte, eieren en vissen. Een ander volwaardig alternatief: je kan je voedingsmiddelen koken met heel weinig water. Hiervoor heb je een pot in roestvrij staal nodig. Hierdoor gaan ook heel weinig actieve elementen van de voeding verloren. Stoven is nog een gezonde manier van koken.

Tartaar op basis van zeewier

Zeewieren worden beschouwd als een van de rijkste voedingsbronnen en zijn sinds lang bekend om hun weldoende werking voor de gezondheid. Gedroogd zeewier is rijk aan complexe koolhydraten, vezels, eiwitten, vitamines en mineralen en arm aan vetten.

Teneinde de gezondheid en vitaliteit te vrijwaren, dient men landgewassen en zeegroenten te combineren in een evenwichtige verhouding. Het menselijk bloed heeft een licht gezouten samenstelling, die te vergelijken is met de samenstelling van de oceanen, waaruit vroeger alle leven ontstond. De complexe koolhydraten en de vezels van zeewieren zijn zachter dan deze van groenten en beter verteerbaar.

Traditionele volkeren erkennen al langer het belang van zeewier in de voeding voor de soepelheid van lichaam en geest.

Vajra stelt u de Tartaar op basis van zeewier voor:

Tartaar Atlantisch

op basis van 45% zeewieren (zeesla, nori, dulse, wakame)

Tartaar Antartisch

op basis van 30% zeewieren (dulse, zeesla, zeeboontjes)

Tartaar Stille Oceaan

op basis van 35% zeewieren (zeesla, zeeboontjes, wakame)

Meer informatie op:
www.vajra.be/zeewieren
VAJRA : leverancier Bio-producten
02 731 05 22 - www.vajra.be

SCHOOL VAN AYURVEDA vzw Gent

Ruim aanbod Ayurveda opleidingen

13/14/15 februari 2009
Sociaal panorama door Lucas Derks (NL)

11 maart 2009
Dr. Svoboda (USA): Spiritualiteit in Ayurveda

Jaarreeks over kanker

www.lies-ameeuw.be

Yamuna
Ayurvedische massage & advies
Groenestaakstraat 37+ - 9030 Mariakerke
Tel: 0496/33.14.10 - yamuna@telenet.be
www.yamuna.be

Epicurisme en Ayurveda

Een goede maaltijd maakt men klaar met goede ingrediënten, dat is duidelijk. Ze wordt echter ook met liefde klaargemaakt en als dat kan in aangenaam gezelschap verorberd. Dat maakt haar vaak smakelijker dan vele dure en verfijnde gerechten buitenshuis. Maagzuur wordt bovendien vermeden door harmonie en een goede verstandhouding. De Griekse filosoof Epicurus ging nog verder door te beweren dat een goede vertering aan de basis ligt van geluk en dat een slechte vertering het moraal verziekt en dat je ze moet bestrijden. De traditionele Indiase geneeskunde, de Ayurveda, beweert dat het merendeel van de ziektes terug te voeren is tot een onevenwicht in het verteringssysteem. Om deze bewering kracht bij te zetten, wijzen aanhangers van Ayurveda erop dat het lichaam in constante vernieuwing is. 98% van de atomen van het lichaam worden elk jaar vernieuwd. Ons lichaam wordt elke vier jaar volledig opnieuw aangemaakt, tot de laatste atoom. En deze constante vernieuwing van het organisme is gekoppeld aan het verteringsproces.

© James Thew - Fotolia.com

Ayurveda beschouwt de vertering als een verbranding en een manier om «intelligentie» uit voedingsmiddelen te halen. Een van de belangrijkste basisprincipes van deze geneeswijze is «agni», het innerlijke vuur dat de gezondheid beheerst. Het innerlijke vuur kan op een gepaste wijze worden gevoed of worden verwaarloosd. Als de vertering goed werkt, dan maakt het lichaam «ojas» aan. Deze biochemische substantie is de brug tussen lichaam en geest. Als er voldoende van wordt aangemaakt, dan krijg je een gevoel van lichtheid, eetlust, een vlotte vertering en uitscheiding, een goede immuniteit en veel energie. Een gelukselixir als het ware. Daartegenover staat een andere substantie, «ama». Hiermee voel je je ziek, zwaar, slaperig, labiel, met spijsverteringsmoeilijkheden. Door de hele dag door warm water te drinken, kan je deze giftige substantie wegwerken. Ama is kleverig en vet; warm water lost ze op. De frequentie is belangrijker dan de hoeveelheid. Warme soep eten en kruidenthee drinken zijn gezond, maar hebben niet hetzelfde effect als het drinken van warm water. Naar verluidt word je het helende effect van deze methode snel gewaar.

De zes smaken

In de Ayurveda bestaat een evenwichtig dieet altijd uit de volgende zes smaken:

· Zoet. Gesuikerde producten zoals suiker en honing, maar ook rijst en deegwaren, melk, boter en room.
· Zuur. Citroen, azijn, en yoghurt, maar ook pruimen en kaas.
· Zout. Alle zoute voedingswaren.
· Scherp. Pikante kruiden, Cayennepeper, Spaanse peper en gember.
· Bitter. Dit zijn de bladgroenten: de salades, andijvie, spinazie.
· Samentrekkend. Boontjes, linzen, granaatappel, appels, peren.

Marie-Andrée Delhamende
Vrij vertaald door Yves Nevelsteen

Ook adverteren?

Contacteer vrijblijvend
Patrick DALLE - 0474 997 085
patrick@agendaplus.be
Linda MYS - 0473 923 466
linda@agendaplus.be

essens

Onstpannende massages & zinnenprikkelende activiteiten,
o.a. Mindfulness-weekends & Transformerend ademen.

Geniet extra dankzij deze korting van 5,00 euro.

ESSENS, CENTRUM VOOR WELZIJN EN BEWUSTZIJNSVERRUIMING.

ASSESTEENWEG 414 | 1741 WAMBEEK (TERNAT) | GSM (0475) 350 133 | WWW.ESSENS.BE | INFO@ESSENS.BE

Geef deze bon af bij je volgende bezoek. Enkel originele bonnen zijn geldig tot 31/03/09. 1 bon per persoon.

Massagetafels

Massagestoelen

Massageolie

Massagestenen

Accessoires

Massage Winkel.be

Alles voor massage en natuurlijke verzorging

Natuurlijke- en

Biologische

Verzorgingsproducten

www.massagewinkel.be Antwerpsesteenweg 499 9040 Gent (Sint-Amandsberg) 09 236 39 47 info@massagewinkel.be

Gebruik leidingwater in alle vertrouwen - Bespaar veel geld
Vergeet kalkaanslag - Geniet van alle voordelen!

CRISTALINN® System

Meer dan 10 jaar doeltreffendheid - bewezen door talrijke getuigenissen

- Waterkwaliteit ideaal voor consumptie die het mogelijk maakt nooit meer flessenwater te kopen
- Geen kalksteen meer in de waterverwarmingsketel, de wasmachine, de vaatwasser, de buizen, de kranen, ...
- Water dat zacht is voor de huid ... en vele andere voordelen ...

Nous recherchons des distributeurs dans votre région

Meer info ▶ 081/40 84 76
www.cristalinn.com - info@cristalinn.com

Belgische fabrikant

Lucas Derks

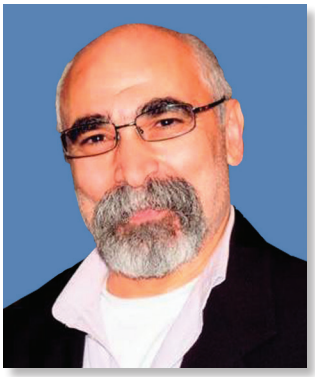
Sociaal psycholoog, NLP-trainer, beeldend kunstenaar en auteur

Lucas Derks werd op 19 november 1950 te Oosterbeek geboren. Hij studeerde na de kunstacademie sociale psychologie. Hij was onderzoeker in musea en specialiseerde zich in de praktische toepassing van imaginatietechnieken. Hij is opleider van psychotherapeuten, trainers, managers, mediators, onderhandelaars, conflict coaches en ook tandartsen. De afgelopen tien jaar ontwikkelde hij het sociaal panorama model en heeft daarmee vooral buiten Nederland veel weerklank gevonden.

Het sociaal panorama. 13/2 tot 15/2. Voor mensen die met intra-psychische opstellingen willen leren werken in een één-op-één setting. Ook voor coaches, therapeuten en begeleiders. Lucas Derks, Internationaal Trainer. School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. Lies Ameeuw. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be www.lies-ameeuw.be

Seyed Mostafa Azmayesh

Soefi-meester



Dr. Seyed Azmayesh werd op 8 augustus 1952 in Teheran, Iran geboren.
Na zijn studies in de rechten en literatuur studeerde hij In Parijs godsdienstwetenschappen, rechtsgeschiedenis en vergelijkende studies in de islam en het christendom in Lyon. Dr. Azmayesh is bevoegd op een zeer uitgebreid mystiek en cultureel terrein om de wezenlijke waarden van het soefisme verder te ontwikkelen en toegankelijk te maken, speciaal in westerse landen.

Een Soefimeester toont je de weg naar het hart. 12/2. 20u. Dr. Azmayesh neemt je deze avond mee op een muzikale reis naar het diepste punt in je hart. . Dr. Azmayesh. Campus Schoonmeersen. Voskenslaan 270. 9000 GENT. Nadia Jacob. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.be

inbouwhaarden

kachels

WWW.PELLETSHOP.BE

Ecologische en economische verwarmingssystemen, kachels, inbouwhaarden en ketels op pellets.

Download uw Agenda Plus korting op de website www.pelletkachelshop.be
Code: agendaplus

inlichtingen : www.pelletkachelshop.be - tel. 0472 784 184

SYMBIO

fabricatie en groothandel van natuurlijke voedingssupplementen, plantenextracten, tabletten, vitamines en siropen.

Uniflona

Voor therapeuten, artsen, osteo- en homeopaten, natuurvoedingswinkels e.d.

Verdelers:
- De Nieuwe Stroming - Mortsel - 03/455 97 25
- Léger Colette - Bambrugge 053/62 63 32
- Van den Haute Etienne - Lahamaide - 068/44 51 70
- Van der Staey Raf - Houtvenne - 016/69 80 53

Voor Nederland:
- De Vlieger Ger - Schinnen - +31/464 431 604

Hagedessa

Meerlaanstraat 24 - 9860 Balegem 09/360 37 18 - symbio@pandora.be - www.hagedessa.be

© Renata Osinska - Fotolia.com

Goed ademen doet je stralen

Door de haastige en meer stressvolle manier van leven, ademen we niet altijd optimaal. Met een aantal eenvoudige tips adem je op één, twee, drie juist... en het is de moeite waard, je leeft er langer en beter door!

Ademen lijkt één van de meest eenvoudige en instinctieve dingen die mensen doen. Wanneer we het echter van nabij bekijken, dan is het niet zo overduidelijk of gewoon. Met elke ademhaling transporteren we zuurstof door ons lichaam en voeren we koolstofdioxide af. Zuurstof kan niet door ons lichaam opgeslagen worden: het moet constant en regelmatig aangevoerd worden. Dit is de reden waarom het zo belangrijk is om goed te ademen: opdat alle organen, inclusief de hersenen en alle celstructuren, kunnen leven. Correct ademen vormt de basis van ons lichamelijk en psychisch welzijn: langzaam en regelmatig ademen brengt het zenuwstelsel terug in evenwicht. Met elke ademhaling krijgt elke cel in ons lichaam de kans zich te voeden en te vermenigvuldigen. Elke keer dat de longen gevuld zijn, worden de interne organen gemasseerd en bevrijd van de interne druk die veroorzaakt wordt door het bewegen van de borstkas. Helaas gebruiken meeste mensen slechts één derde van de aanwezige capaciteit.

Goed ademhalen

De beste manier om te ademen is via het diafragma. Het is geen toeval dat mensen die sporten precies dit doen, net zoals mensen die zich bezighouden met martial arts of sporten waarbij concentratie en precisie uitermate belangrijk zijn, zoals boogschieten. Om te kijken of je op de juiste manier ademt, kan je het beste in een spiegel kijken en diep ademen. Als je schouders omhoog komen tijdens het ademen, dan doe je het niet goed. Wanneer je schouders op dezelfde plek blijven en de inademing ervoor zorgt dat je buik uitzet, dan doe je het wel goed. Het grootste probleem van verkeerd ademen is dat je enkel het bovenste gedeelte van de longen gebruikt. Dit wordt vooral veroorzaakt door de haast van het dagelijkse leven en stress. We voelen ons moe, incapabel, afwezig of gestresst. Als we echter correct ademen, worden we gezonder, sterker en serener.

Hoe kunnen we ons beter in ons vel voelen? Een gebrek aan lichamelijke beweging is één van de belangrijkste oorzaken van een te laag zuurstofgehalte in ons bloed. Maar zelfs wanneer men genoeg beweegt, ademt men niet automatisch op de juiste manier. Advies over de beste manier om te ademen tijdens sporten kan je inwin-

Synergio

4e Energetische zondag aan zee

GEZONDHEID & LEVENSENERGIE

gastspreekster: **Ingeborg**

29 MAART 2009
van 10u tot 18u

KURSAAL
OOSTENDE

muzikale gast: **To Be**

INFOSTANDEN
LEZINGEN • WORKSHOPS

relaxatie • zuiver water • voetreflexologie • bewustwording • micro-organismen • lichaamsbehandeling • plantenextracten • reiki • magneetveldtherapie • enz.

INKOM € 9,5 • kinderen tot 12 jaar gratis [indien vergezeld]

www.synergio.be

Plasticraft
PLEXIGLAS®
www.plasticraft.be info@plasticraft.be

KW
Krant van West-Vlaanderen

Agenda plus

Bliss
Voor mensen die keuzes durven maken
www.bliss-magazine.eu

METAALCOMFORT BVBA
MC
METAAL CONSTRUCTIES
C. Heymansstraat 7
8400 OOSTENDE
TEL. 059 80 54 60
e-mail: info@metaalcomfort.be
website: www.metaalcomfort.be

www.pluviem.be
NATUURLIJK ACTIEF

V.U. DANNY VAN EECHOUTE synergio@telenet.be concept: grafisch.buro.baba@telenet.be

nen bij professionele instructeurs. Om correct te ademen via het diafragma, dien je langzaam in te ademen, zodat de longen groter worden en de buik de kans krijgt om uit te zetten. De lage ribben openen langzaam dankzij de lucht in het onderste gedeelte van de longen en het diafragma zakt. Op dit punt houd je je adem een paar seconden vast, voordat je langzaam en gecontroleerd uitademt. De bewegingen moeten langzaam uitgevoerd worden, waardoor ook het ontspannen van de geest gestimuleerd wordt.

In het Tibetaans boeddhisme wordt de lengte van het leven gedefinieerd door het aantal ademhalingen, dat elk mens tot zijn beschikking heeft vanaf de geboorte. Uitgaande van dit concept wordt gezegd dat wanneer we rustiger leven en onze ademhalingen verlengen, we langer zullen leven. Dit is dan ook het streven van de Dalai Lamai.

Een paar technieken

Je kan ademhaling bewust inzetten om spanningen weg te nemen en te groeien als mens. Er bestaan vele ademhalingstechnieken, waarbij het doel varieert van een rustgevend effect tot het zoeken naar een hoger bewustzijn.

Een van de oudste technieken is gekend onder de naam pranayama. Het is de vierde tak van de Raja Yoga. «Prana» komt uit het Sanskriet. Het is de ingeademde energie die nodig is voor de levenskracht, zodat men op mentaal, emotioneel en fysiek niveau kan functioneren. Pranayama gaat over de kennis en het beheersen van prana. Volgens de filosofie van de yoga, is ademhaling, of lucht, eenvoudigweg een vervoermiddel van prana in het lichaam. De technieken van pranayama worden aangewend om de vitaliteit te verhogen door bewust te worden van ademhaling en deze te leren beheersen.

In de jaren zeventig lanceerde Leonard Orr rebirth. Deze methode heeft tot doel op eenvoudige wijze contact te maken met de eigen levensenergie. In praktische zin is het de verbinding van de inademing met de uitademing in een voortdurend ontspannen ritme. In een reeks van sessies onder begeleiding wordt ernaar gestreefd de ademhaling te bevrijden van blokkades, zodat er een natuurlijke, volledige ademhaling ontstaat.

De lichamelijke en geestelijke effecten van een rebirthingproces beogen het voltooien van niet-verwerkte ervaringen, waarvan verondersteld wordt dat ze onder de bewustzijnsdrempel een eigen leven leiden. Zo zouden ze een storende en beperkende invloed hebben op het bewustzijn en daarmee op het dagelijkse leven.

Holotropisch ademen, een techniek ontwikkeld en onderwezen door Dr. Stanislav Grof, lijkt op rebirth en laat je toe om in contact te komen met diepere lagen in jezelf. In een veilige omgeving wordt door middel van intensieve ademhaling in combinatie met evocatieve muziek een ongewone staat van bewustzijn opgeroepen. Door deze ongewone staat van bewustzijn binnen te dringen wordt er een natuurlijk innerlijk genezingsproces van de individuele psyche geactiveerd.

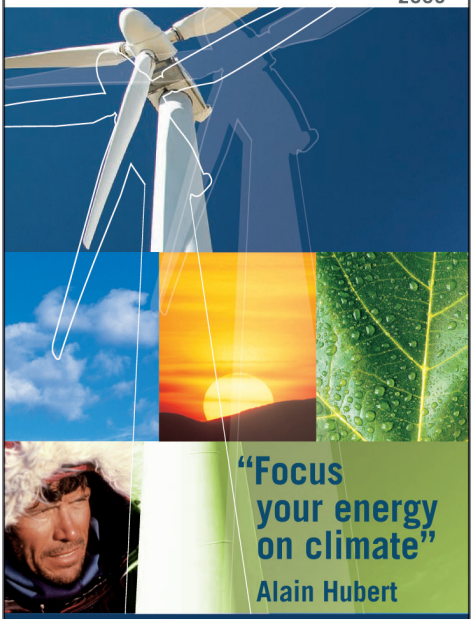
Eckhart Tolle, auteur van De kracht van het nu en Een nieuwe aarde, vertelde dat op één van zijn seminaries een vrouw naar hem kwam met de vraag of hij een bepaalde cursus van een spirituele organisatie zou aanbevelen. Hij antwoordde daarop: «Ik weet het niet, ze lijken me allemaal interessant. Maar wat ik wel weet, is dat je je moet bewust zijn van je ademhaling, zoveel als je kan, telkens als je er aan denkt. Als je die oefening doet gedurende een jaar, dan zal de verandering veel groter zijn dan als je al die cursussen volgt. En bovendien... is het gratis!»

Yves Nevelsteen

Gebaseerd op het artikel Ademen is goed voor de hersenen van www.healthcity.be

Belgische Energie en Milieuprijs

ENVIRONMENT & ENERGY AWARDS 2009



De eerste Prijs voor de actieve en innovatieve acteurs op het gebied van milieu en energie.

U bent :
> een **bedrijf** (Industriële, landbouw-, diensten-, bouw-, handels- of vervoersector,...) ?
> een **burger** (particulier of in beroepsverband) ?
> een **gemeente**, stad of dorp ?
> een **instelling** (bestuur, school, universiteit, ziekenhuis, VZW,...) ?

Neem deel aan de prijs, laat u uw know how, uw implementatie, inspanning en/of bijdrage aan de gemeenschap van morgen kennen...

CRD • Ref. 18-12-08

Grote bedrijven en instelligen, leiders op het gebied van energie en milieu zullen op 5 juni 2009, de 15 prestigieuze Awards uitreiken tijdens een even prestigieus "media event".

>>> Informatie en inschrijvingen : **www.eeaward.be**
Nathalie Nicosia **+32 (0)4 221 58 68**

SIEMENS · Holcim · SKF · Brussels Environment · Leefmilieu Brussel · Région Wallonne · économisons l'énergie · DH Les Sports · La Libre · Polar Foundation · Agenda plus · architecten krant · Ik ga Bouwen · KMO PME · Femmes

SISTEMA ROLANDO TORO BIODANZA

Biodanza®
in Vlaanderen en Brussel

Antwerpen
Annette Heynderickx
0487 16 10 37
anett.heynderickx@gmail.com
www.biodanza-antwerpen.be

Brussel
Caroline Dekeyser
0474 97 67 98
caroline@transcendance.be
www.transcendance.be

Geel, Genk & Oud-Turnhout
Laurent D'Haeseleer
014 50 65 65
info@dansbiodanza.be
www.dansbiodanza.be

Aalst, Gent & Ninove
Rina Mertens
0496 51 15 16
info@groeikracht.eu
www.groeikracht.eu

Leuven
Michèle De Moor
0498 61 41 46
demoormichele@yahoo.fr
www.biodanzamdm.be

Wemmel
Françoise Masset
0479 79 90 68
francoisemasset@hotmail.com
www.discoverbiodanza.be

Beroepsvereniging Biodanza
www.biodanza.be

© www.biodanzaliguria.it

Biodanza®
dans je leven gelukkig

Creatief dansen vanuit je hart, je laten bewegen door je emoties, in volle vrijheid, met jezelf en met de ander, dat en veel meer is Biodanza...

Biodanza is een samenstelling van de Griekse woorden bio, wat leven betekent, en danza, wat staat voor betekenisvol bewegen. De 'dans van het leven' is een bewegingsmethode die als hulpmiddel kan dienen om als mens te groeien. Biodanza gaat ervan uit dat elk van ons een groot aangeboren potentieel heeft waarvan vaak heel weinig wordt benut. Door een combinatie van muziek, beweging en emotie word je gestimuleerd om dat potentieel veel meer aan te spreken en naar buiten te brengen, zodat je meer in contact komt met jezelf en met de ander.

Communiceren via beweging

Een sessie Biodanza noemt men een vivencia, wat staat voor het intens beleven van het hier en nu. Via Biodanza neem je contact op met je lichaam en met wat je voelt, kortom met wie je in essentie bent. Je krijgt meer inzicht in jezelf en wat je nodig hebt om gezond en gelukkig te leven, waardoor je steeds meer jezelf kan zijn.

Biodanza gaat uit van wat mensen verbindt, niet van wat hen scheidt. Materiële zaken bevredigen ons op lange termijn niet. Vriendschap, liefde, vreugde en contact met anderen geven ons meer levensenergie. Biodanza toont je de kracht die kan uitgaan van een echte ontmoeting, want Biodanza is niet alleen een ontmoeting met jezelf, maar ook met de ander. Het is een aangename manier van communicatie- en vaardigheidstraining, waarbij de klemtoon op doen en beleven ligt. Omdat er tijdens Biodanza niet wordt gepraat, word je uitgenodigd om door je beweging te uiten wat je voelt, wat je wil of niet wil. Het is aan jou om daarbij te ontdekken wat prettig voelt.

Universele dans

Een workshop Biodanza bestaat uit dansen en eenvoudige bewegingen op expressieve muziek (latino, primitieve ritmes, jazz, moderne en klassieke filmmuziek, ...). Gedurende anderhalf tot twee uur dans je op blote voeten of sokken. Je leert geen danspassen aan, maar krijgt op basis van een grote variatie aan muziek oefeningen aangereikt die je zelf invult. Je beweegt afwisselend alleen, met twee of in groep. Contact – via de ogen, de handen, het hart, ... – is daarbij erg belangrijk.

Biodanza is voor iedereen bedoeld: man en vrouw, jong en oud. Je hoeft geen goede conditie te hebben en ook geen danservaring of -talent. Doel van Biodanza is immers niet het volgen van opgelegde bewegingen, maar het dansen vanuit je

DE GEZOND & BETER LEVEN BEURS

Life²

THEMA 09
FAMIBOOM
Het welzijn van de hele familie

13/14/15 MAART 09

BRUSSELS EXPO

4 VERWENRUIMTES

BEAUTY & WELLNESS
FOOD & COOK
MEDICAL & PHARMA
SPORT & MOVE

Kom kennismaken met professionals uit de gezondheids-en de wellness sector die alles in het werk stellen om u te informeren, te vermaken, te verrassen en u gewoon lekker te doen voelen ! Gezondheidstests, kooklessen, make-up advies, sportieve coaching, relooking, een anticellulitis workshop,....kortom, Life² staat voor een heleboel animaties en workshops en dit gedurende drie dagen.

Bezoek **www.life2.be**
Ontdek alle workshops en deelnemers en bereid uw bezoek op de beurs voor om er ten volle van te genieten !

DE GEZINNEN .be

ICI PARIS XL parfumerie

Nationaal Voedings- en Gezondheids-Plan

HAPPY BODY TO YOU
www.happybodytoyou.be

Contrex

Goed Gevoel

diepste zelf. Beginnende deelnemers zijn soms terughoudend, maar bewegen al snel spontaan op hun eigen natuurlijke en vrije manier zonder dat ze er veel moeite moeten voor doen.

Zuid-Amerikaanse roots

Biodanza werd in de jaren zestig ontwikkeld door Rolando Toro Araneda, een Chileense professor in de medische antropologie en de psychologie. Hij is bijna 85 jaar, danst nog steeds en geeft wereldwijd les. De wreedheden tijdens de Tweede Wereldoorlog inspireerden hem om zijn leven te wijden aan de ontwikkeling van een methode om mensen respectvoller, gevoeliger en liefdevoller te maken en hen dichter bij hun essentie en die van het leven te brengen. Toro gaf lange tijd les aan universiteiten in Chili en Argentinië en bestudeerde daarbij ook jarenlang het menselijk gedrag, bewustzijnsverruiming, neurologische aspecten van geesteziekten en de rol van bewegingen in de 'primitieve rituele dans'. Vanuit die ervaring ontwikkelde hij Biodanza als bewegingsmodel dat mensen op een positieve manier stimuleert en helend werkt.

Innerlijk evenwicht

Rolando Toro gelooft dat wanneer de hiernavolgende vijf eigenschappen in een mens volledig ontwikkeld zijn, we tot een innerlijk evenwicht komen en zowel fysiek als mentaal gezond zijn. Die eigenschappen zijn vitaliteit (gezondheid, bewust en gelukkig zijn dat je leeft), sensualiteit (plezier hebben in je eigen sensualiteit), creativiteit (verandering, verbeelding, inventiviteit, openheid), affectie (liefde, vriendschap, empathie, respect) en transcendentie (verbinding met de natuur en de kosmos, het gevoel deel uit te maken van een groter geheel). De werking van Biodanza concentreert zich op de groei van die eigenschappen en laat je via beweging aansluiting vinden bij een bewustere en diepere manier van leven.

Heilzaam

Volgens Biodanza-lesgevers voel je je gelukkiger en vitaler, verbetert je gezondheid en kweek je meer weerstand tegen stress, als je Biodanza beoefent. Je zelfvertrouwen zou ook gesterkt worden en je voelen, denken en handelen zouden meer in harmonie zijn. Hierdoor ben je ook beter in staat met anderen harmonieuze relaties te ontwikkelen en te onderhouden. Je wordt je ook meer bewust van een universeel gevoel van samenhorigheid en respect voor alle levensvormen en bouwt zo liefde en genegenheid in je dagelijks leven in. Dit alles komt tenslotte je positief zelfbeeld ten goede, waarbij je tegelijkertijd uniek bent en toch deel uitmaakt van het grote geheel. Beoefenaars van Biodanza gaan ook vaker vanzelf gezonder leven. Een aantal wetenschappelijke onderzoeken bevestigen de positieve effecten van Biodanza op het algemeen welzijn, zowel fysisch als psychisch.

Thematisch dansen

Tijdens een Biodanza-workshop kan er gericht worden gewerkt rond een bepaald thema dat aangepast is aan de groep, aan wat de deelnemers willen bereiken, of aan wat zich spontaan in de groep aanbiedt. Zo kan er gedanst worden rond bijvoorbeeld identiteit, zelfvertrouwen of teambuilding. Als je een lessenreeks volgt, kan er elke les verder worden gebouwd binnen een vertrouwde groep van mensen, wat een diepgaander en blijvender resultaat geeft.

Biodanza heeft ondertussen de wereld veroverd en wint aan populariteit. Wie ermee begint, blijft het vaak beoefenen. Ook in Vlaanderen kan je ondertussen op verschillende plaatsen Biodanza-lessen volgen. Vaak zijn er kennismakingslessen of instapmomenten tijdens lopende cursussen.

Helga D'Havé

Nationale Biodanza-week van 13 tot 22/03 met deelname aan de beurs Life2 van 13 tot 15/03, kennismakingslessen van 16 tot 21/03 en een Nationaal Biodanza-feest op zondag 22/03.

- Zie ook de rubriek «Biodanza®» in de agenda op p. 37 -

Agenda plus

bestaat ook in het Frans!

Interesse?

Contacteer Jean Annet

081 43 24 80 • jean@agendaplus.be • www.agendaplus.be

'Van dag tot dag' is een rubriek waarin je alle activiteiten terugvindt waarover je de dag zelf kan beslissen of je zin hebt om deel te nemen of niet. Normaal gesproken is inschrijven niet noodzakelijk. Het gaat over voordrachten, opendeurdagen, tentoonstellingen of evenementen.

Deze activiteiten worden ingedeeld per provincie en per datum. Alleen activiteiten van de 10de van de maand van verschijning tot de 9de van de maand erop worden opgenomen.

De redactie kan de juistheid van de gegeven informatie niet garanderen. We nodigen je uit om behoedzaam te zijn en enig oordeelsvermogen aan de dag te leggen.

HEEL VLAANDEREN

Dikketruiendag. 13/2. Jaarlijkse campagne van de Vlaamse overheid rond klimaatsverandering. www.dikke-truiendag.be

ANTWERPEN

Biomarkt. Elke eerste en derde zondag van de maand. 10u-16u. Falconplein. 2000 ANTWERPEN. info@bioforum.be - www.bioforum.be

Biomarkt. Elke zondagvoormiddag. 9u-12u. Parking van de Krinkel Noordstraat. Krinkel Noordstraat 25. 2220 HEIST-OP-DEN-BERG. 016 69 67 87. info@bioforum.be - www.bioforum.be

Spirituele revolutie. 10/2. 20u. Dat wat vele meesters hebben ontdekt, ligt in jullie bereik. **Jan Willems.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Valentine special: de biochemie van de liefde 11/2. 13u30 - 16u. Een biochemische benadering van de verschillende stadia in een liefdesrelatie. Liefde vanuit een filosofische en psychologische hoek. **Willy Cardon, Laureys Clara,** chemicus en kunstenares. Elcker-ik. Breughelstraat 31-33. 2018 ANTWERPEN. 03 218 65 60. volkshogeschool.elcker-ik@telenet.be - elcker.inform.be

Hoe omgaan met conflicten in relaties. 11/2. Omgaan met conflicten op een manier dat de twee partners het gevoel krijgen erop vooruit te gaan. **Eric Schneider.** Kard. Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Belgische première 'Meat the truth'. 12/2. 20u30 - 23u30. Een spraakmakende documentaire die laat zien hoe de veehouderij wereldwijd meer broeikasgassen uitstoot dan alle transport samen. De Roma. Turnhoutsebaan 286. 2140 BORGERHOUT. 03 292 97 40. film@deroma.be - www.vegetarisme.be

Voordracht 'Broed voor paddestoelen'. 12/2. 20u - 22u. Over het zelf kweken van paddestoelen uit broed. **Anne Van Belle.** Zaal Molenhoek. Binnenpad-St.Catharinastaat. 2940 STABROEK. 047 294 60 77. info@velt.be - www.velt.be

Filmvoorstelling 'The Odyssey'. 13/2. In deze film hoor je het verhaal van wetenschappers en andere wijze mensen die elk op hun manier 2012 benaderen. 2222 WIEKEVORST. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

De drijfveren van ons bestaan. 13/2. 20u. Wat drijft de mens er toe om telkens weer te incarneren? Hoe zien we zending en missie? **Lut Van De Velde.** Kard. Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Concert van de liefde 13/2. 20u. Op de vooravond van Valentijn geeft de muziekformatie To Be een concert waarin de liefde centraal staat. Gemeenschapscentrum. 2960 BRECHT. 09 230 78 74. marleenhoorn@gmail.com

Het achtvoudige pad van Yoga. 16/2. 20u - 22u30. Na afloop van deze lezing weet je beter waarom ook westerlingen yoga goed kunnen gebruiken en hoe je yoga gemakkelijk kunt inpassen in je dagelijks leven. **Elsie Matthijssens,** Yogalerares. Elcker-ik. Breughelstraat 31-33. 2018 ANTWERPEN. 03 218 65 60. volkshogeschool.elcker-ik@telenet.be - elcker.inform.be

Empowerment: vergroot je innerlijke vermogens en krachten. 17/2. 20u. Een doeltreffende methode om bewust te worden van je innerlijke drijfveren, je eigen kracht en wat je werkelijk wil. **Jan Gyselinck.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Liefde en vrijheid: hoe die twee samen beleven in een relatie? 17/2. 20u. Om de twee te rijmen in een relatie moeten we liefde en vrijheid juist leren begrijpen. **Eric Schneider.** Zandpoortvest 70. 2800 MECHELEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Fruit uit eigen tuin. 18/2 en 11/3. 20u - 22u. Alles wat je moet weten om met succes fruit in eigen tuin te kweken. **Roger Verlinden.** Bezoekerscentrum van het Provinciaal Vrijbroekpark. 2800 MECHELEN. 047 294 60 77. info@velt.be - www.velt.be

Empowerment: vergroot je innerlijke vermogens en krachten. 18/2. 20u. Een doeltreffende methode om bewust te worden van je innerlijke drijfveren, je eigen kracht en wat je werkelijk wil. **Jan Gyselinck.** Kard.Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Close Reading: gelatenheid 19/2. 13u30 - 16u. In zijn beroemde tekst over gelatenheid laat Heidegger ons inzien in welke diepe gronden elk onthaasten wortelt en hoe het onze humanitas kan verrijken. **Paul Tack,** germanist & filosoof. Elcker-Ik. Breughelstraat 31-33. 2018 ANTWERPEN. 03 218 65 60. volkshogeschool.elcker-ik@telenet.be - elcker.inform.be

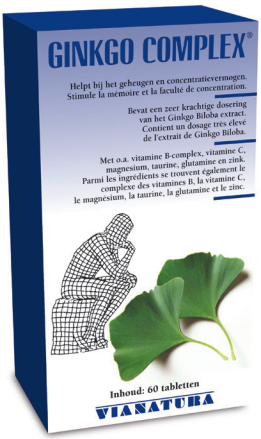
Verbeter je concentratie en geheugen door Dr. Peter Aelbrecht

We leven in een maatschappij waarin onze reactiesnelheid, geheugen en concentratie met de dag meer en meer op de proef worden gesteld. Studenten van de 21ste eeuw moeten een veel grotere hoeveelheid informatie verwerken en opslaan dan die van pakweg vijftig jaar geleden. Maar tegelijk is sinds het midden van de vorige eeuw, dankzij de vooruitgang in de geneeskunde, onze levensverwachting enorm gestegen. Op hogere leeftijd ontwikkelen er zich echter een aantal zogenaamde 'ouderdomsziekten', die het leven in een steeds sneller en veeleisender wordende wereld bemoeilijken.

De belangrijkste hiervan zijn aandoeningen die gepaard gaan met geheugen- en concentratiestoornissen, gaande van kleine probleempjes bij het onthouden van namen of het zich niet meer herinneren wat men juist kwam doen na het afdalen van de keldertrap, tot ernstige vormen van dementie, waarbij het normaal functioneren in de maatschappij onmogelijk wordt.

Wetenschappers zijn dan ook sinds lang op zoek naar middelen om deze problemen te voorkomen en/of te stabiliseren vanaf de allereerste klachten. Eén van die middelen is het extract van de Ginkgo Biloba. Deze boom, de oudste boomsoort ter wereld, wordt soms 'levend fossiel 'genoemd, of 'Japanse Tempelboom', omdat Japanse monniken de boom op een bepaald moment van de oevers van de Yangtse-rivier in China naar hun land haalden, om de omgeving van hun tempels op te fleuren. .

Wat deze boom zo bijzonder maakt, is de bijzondere groep van bioflavanoïden die in de bladeren ervan zitten. Deze ondersteunen de circulatie in onze hersenen zodat deze goed van zuurstof en voedingsstoffen worden voorzien. Hierdoor wordt het geheugen, het concentratievermogen en de reactiesnelheid ondersteund en gestimuleerd. Recente studies hebben aangetoond dat het extract van de Ginkgo Biloba-boom het geheugen en de concentratie duidelijk verbetert, zowel bij jonge volwassenen (studietijd), als bij ouderen, bij wie het geheugen en de concentratie reeds is verminderd. Een voorwaarde voor doeltreffendheid is wel dat een voldoende krachtige dosering van Ginkgo Biloba-extract wordt toegediend en dit bij voorkeur in combinatie met een vitamine B complex, magnesium en glucosamine.



Gingko Complex ® van de firma Vianatura bevat een zeer krachtige dosering van het Gingko Biloba extract en wordt gecombineerd met werkzame hoeveelheden van o.a. vitamine B complex, magnesium en glucosamine, wat het tot een zeer efficiënt middel maakt voor verbetering van geheugen en concentratiestoornissen bij jong en oud. Voor een doeltreffende werking is de inname van twee tabletten per dag aangewezen, 1 's morgen en 1 's avonds bij de maaltijd. Gingko Complex ® van Vianatura is verkrijgbaar in de betere natuur- en dieetwinkel.

Dr. Peter Aelbrecht is hoofd van de Energiekliniek te Aalst en auteur van de Homo Energeticus-bestsellers (www.homo-energeticus.be)

De Maya astrologie: introductie in de dertien manenkalender. 19/2. 10u - 17u. De Tzolkin, de heilige Mayakalender van 260 dagen geeft je een beeld van het pad van je ziel op aarde. **Inge Van Den Eynde.** Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. Ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

Wat is je zesde zintuig? 19/2. Oefeningen en praktische tips voor een scherpere intuïtie. **Roland Van De Peppel.** Letterkunde-straat 133. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Voordracht Irisdiagnose. 20/2. 20u - 22u. Het aflezen van de gezondheid uit de ogen, het interpreteren van tekens,structuren en pigmenten in het regenboogvlies en preventieve diagnose. **Joseph Van Den Borg.** Opstal 15. 2650 EDEGEM. 03 457 58 12. jos.vandenborg@telenet.be - users.pandora.be/iridologie

Hoe je organen reinigen van opgeslagen blokkades en emoties? 24/2. 20u. Deze avond gaan we op zoek naar blokkades in verband met de dikke darm, die staat voor ons vermogen om los te laten versus onderdrukking van schuldgevoel. **Stanny Lansloot.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Waarom mediteren: wat is de kracht van meditatie? 25/2. 20u. We bespreken verschillende methoden uitvoerig en leggen hun werking uit. **Jan Willems.** Kard. Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27 . info@dekleinebron.be

De drijfveren van ons bestaan. 26/2. 20u. Wat drijft de mens er toe om telkens weer te incarneren? Hoe zien we zending en missie? **Lut Van De Velde.** Letterkundestraat 133. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Spirituele revolutie. 26/2. 20u. Dat wat vele meesters hebben ontdekt, ligt in jullie bereik. **Jan Willems.** Letterkundestraat 133. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27.

Filmvoorstelling 'The Odyssey'. 28/2. In deze film hoor je het verhaal van wetenschappers en andere wijze mensen die elk op hun manier 2012 benaderen. 2640 MORTSEL. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

Rookvrije dansfuif. 28/2. 20u. Eerst voor wie dat wil een uurtje dansinitiatie (20-21u), daarna alle soorten dansmuziek, wereldmuziek, rock, funk, disco, voor alle leeftijden. **Dj Carla.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Wat is je zesde zintuig? 3/3. Oefeningen en praktische tips voor een scherpere intuïtie. **Roland Van De Peppel.** Zandpoortvest 70. 2800 MECHELEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Onze ogen, de spiegels van onze ziel. 3/3. 20u. Wat betekenen onze blikrichtingen als wij met anderen communiceren? Leer oog te hebben voor het oog. **Anette Muller.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Info-avond hooggevoeligheid. 4/3. 19u - 22u. Vormingplus Mechelen. Hanswijkstraat 74. 2800 MECHELEN. 015 43 21 20. info@hspvlaanderen.be - www.hspvlaanderen.be

Hoe je organen reinigen van opgeslagen blokkades en emoties? 4/3. 20u. Deze avond gaan we op zoek naar blokkades in verband met de maag, die staat voor ons vermogen om te verwerken ofwel ons vermogen om om te gaan met vreemde vibraties. **Stanny Lansloot.** Kard.Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Het paard als spiegel en/of co-therapeut. 5/3. 20u. Voor allen die in de therapeutische omgang met paarden geïnteresseerd zijn. **Carine Billiaert.** Letterkundestraat 133. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Nanotechnologie 6/3. 20u - 22u30. Jorge Montanari uit Argentinië zal binnenkort zijn doctoraatsthesis verdedigen over nanotechnologie/nanogeneeskunde en geeft hierover een voordracht in het Esperanto. **Jorge Montanari.** Esperanto Antwerpen. Frankrijklei 140. 2000 ANTWERPEN03 234 34 00. eddyvdbosch@gmail.com - www.esperanto.be Met eventuele vertaling naar het Nederlands.

BRUSSEL

Biomarkt. Elke woensdag. 9u-14u. Muntplein. 1000 BRUSSEL. info@bioforum.be - www.bioforum.be

vajra degustatie

VAJRA degustatiedag. 6/2. 10h - 17h. Muesli's, Flakes, Krounchy «Grillondor» - glutenvrije- Rijstdranken «Rice&Rice» Tartaar van algen «Marinoe». De Dageraad. Brusselsesteenweg 310. 3090 OVERIJSE (JEZUS EIK). 02 687 37 03.

Fit2pro beurs. 13/2, 14/2 en 15/2. Nationale vakbeurs voor fitness, kinesitherapie, wellness, voeding en interieur. Brussels Expo paleis 3. Belgiëplein 1. 1020 BRUSSEL. 02 740 10 61. fit2pro@artexis.com - www.fit2pro.be

Waterconferentie: puur en vitaal water. 6/3. 19u - 22u. Waterdegustatieavond. Over meer zuiver en vitaal water. **Christine Moens.** Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. Haa2ooH. 02 428 15 50. christine@haa2ooh.be

OOST-VLAANDEREN

Biomarkt. Elke vrijdagvoormiddag. 8u-13u. Groentemarkt. 9000 GENT. info@bioforum.be - www.bioforum.be

Engelen-avond: Aartsengel Uriël. 11/2. 19u30 - 22u. Ontdek je mogelijkheden om met de Engelen samen te werken In je dagelijkse leven en voor de wereld. **Mieke Michielsen.** Centrum Astra-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 79 - 0472 546 000. centrum@astro-ohm.be -

vervolg op p. 34

Vaak vind je negatief nieuws in kranten en magazines. Wij geloven dat het belangrijk is te focussen op het positieve. Op deze twee pagina's vind je een overzicht van nieuws dat ons vrolijk stemde. Door te kiezen voor een positieve aanpak, hopen we bij te dragen aan de groeiende bewustwording dat een andere wereld mogelijk is.

Nieuw tramnet in Luik

De Waalse overheid voorziet minstens 500 miljoen euro voor de aanleg van een nieuw tramnet in Luik, terwijl nieuw asfalt voorlopig op de lange baan geschoven wordt. De investeringen zijn een onderdeel van het economisch plan dat de Waalse economie een duwtje in de rug moet geven. Een goed voorbeeld voor Vlaanderen, zegt de milieubeweging.
[Bron: e-MO & IPS]

Windenergiesector heeft positief jaar achter de rug

2008 was een positief jaar voor de windenergiesector in Vlaanderen. Zo werden er twaalf nieuwe turbines op land geïnstalleerd en werden de eerste zes windturbines op zee gebouwd. Dat meldt de Vlaamse WindEnergie Associatie (VWEA).

De belangrijkste verwezenlijking voor de windenergiesector vorig jaar was de succesvolle bouw van de eerste zes windturbines in zee, volgens de VWEA «een mijlpaal op wereldvlak». Met de eerste 30 megawatt (MW) aan windvermogen van C-Power op de Thorntonbank, is de ontwikkeling van een zone voor 2300 MW van start gegaan», luidt het. Niet alleen op zee, ook op land kwamen er vorig jaar windturbines bij. In totaal werden op land 12 turbines gebouwd met een gezamenlijk vermogen van 24 MW. «Voor 2009 verwachten wij een veel grotere groei met een toename van 40 tot 50 MW. Onze doelstelling voor 2020 is 1000 MW op land te bereiken en daarvoor zal dit bouwtempo nog verhoogd worden», zegt Chris Derde, voorzitter van de VWEA.

De VWEA verwacht dat 2009 een topjaar zal worden op het vlak van vergunningsverlening, en dat als gevolg van een aantal beleidsinitiatieven. «Enerzijds zijn er de diverse provinciale windenergieplannen, anderzijds is er een belangrijke wijziging op komst op gewestelijk niveau», luidt het. Zo heeft de Vlaamse regering een ontwerp van decreet goedgekeurd dat kan zorgen voor een sterke verkorting van de vergunningsprocedure.
[Bron: Belga]

Spotje over klimaatverandering

Nic Balthazar presenteerde onlangs zijn klimaatclip The Big Ask. De clip wil politici oproepen tot meer actie, met de expliciete vraag om een "klimaatwet" te stemmen, die van een jaarlijkse drastische reductie in broeikasgassen een verplichting zou maken. Het werd het grootste klimaatevenement in Vlaanderen ooit. Een uniek idee: een video-betoging!

In de The Big Ask-clip legt een klein meisje aan de wereld uit wat het ware gezicht is van de opwarming van de aarde. Het is een onheilspellend gezicht. De prangende boodschap van het meisje wordt gesterkt door de stemmen van meer dan zesduizend mensen, die de niet mis te verstane waarschuwing van het IPCC letterlijk belichamen: als we binnen de tien jaar niet drastisch optreden, dan kunnen we daarna waarschijnlijk niets meer doen, dus "Act Now!"

Het filmpje vind je op
www.agendaplus.be/alles

Disco als dynamo

Dansen kost energie. Maar het kan ook energie opleveren. In Londen is er onlangs een disco geopend waar de clubbers stroom opwekken door de dansvloer te doen bewegen. De dansvloer van een ecodisco bestaat uit vloerpanelen, gedragen door springveren, verbonden met stroomopwekkende blokken. De blokken bevatten kwartskristallen die kleine elektrische ladingen produceren als ze onder druk komen.

De toepassingen van piëzo-elektriciteit zijn eindeloos. Op kruispunten zou de druk van autobanden stroom kunnen leveren voor verkeerslichten. In stations zouden de vele passanten en wachtenden hun steentje kunnen bijdragen. Maar ook in shoppingcentra, scholen, fabrieken en andere plaatsen waar veel volk komt en beweegt.
[Bron: Frontaal, www.sustainabledanceclub.com]

© Saniphoto - Fotolia.com

Bio Obama

Barack Obama maakte onlangs bekend dat hij en zijn familie kiezen voor biologische voeding. Op een bijeenkomst tijdens de Amerikaanse verkiezingscampagne vertelde Michelle Obama enthousiast over de overstap die haar gezin onlangs had gemaakt naar het gebruik van gezonde, biologische producten.

De persoonlijke keuze van de Amerikaanse President is goed voor alle mensen die biologische landbouw en voeding een warm hart toedragen. Zo heeft Obama in zijn verkiezingsprogramma actieve steun beloofd aan biologische boeren in de VS. Voorbeelden hiervan zijn het vergoeden van de kosten voor certificering en het verlagen van de verzekeringskosten.
[Bron: Publiciteitscentrum Biologisch.nl]

Afschaffing gloeilampen

Experts van de Europese Unie hebben op 9 december het licht op groen gezet voor de afschaffing van alle gloeilampen tegen 2012. De maatregel moet zorgen voor 15 miljard ton minder CO2-uitstoot per jaar, evenals een besparing van 40 terrawattuur. Dat is het equivalent van het verbruik van elf miljoen Europese huishoudens.

De afschaffing gebeurt in stappen: vanaf 1 september 2009 verdwijnt de gloeilamp van 100 watt, in september 2010 volgen de 75 watt-lampen, een jaar later de 60 watt-lampen en op 1 september 2012 worden ook de gloeilampen van 25 en 40 watt gedoofd.
[Bron: Frontaal]

Eindelijk: een magazine met alleen maar goed nieuws

Behoor jij tot de groeiende groep mensen die geen kranten meer lezen en niet meer naar het tv-journaal kijken, omdat er de hele tijd zo negatief gedaan wordt? Sinds kort is er een nieuw magazine op de markt, Luck. Dit feelgood magazine wil het NIET hebben over het zoveelste dieet, overspel, rimpels, financiële crisis en roddels, maar wil WEL berichten over alles wat het leven leuker en lichter maakt. Een aanrader!
www.luckmagazine.be

De Standaard gaat eco

We lazen met heel veel plezier de volgende nieuwjaarsbelofte: “De Standaard engageert zich ertoe om in 2009 systematisch meer aandacht te besteden aan het milieu, de opwarming van de aarde en duurzame ontwikkeling want de ecologische uitdaging is ongetwijfeld de belangijkste strijd van de wereld de komende jaren.” The times they are a-changin’...

www.astro-ohm.be

Een soefimeester toont je de weg naar het hart. 12/2. 20u - 22u30. Dr. Azmayesh neemt je deze avond mee op een muzikale reis naar het diepste punt in je hart. Deze lezing is in het Engels, maar wordt vertaald. **Dr. Azmayesh.** Campus Schoonmeersen. Voskenslaan 270. 9000 GENT. Nadia Jacob. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.be

Het sociaal panorama. 13/2 tot 15/2. Voor mensen die met intrapsychische opstellingen willen leren werken in een één-op-één setting. Ook voor coaches, therapeuten en begeleiders. **Lucas Derks, Internationaal Trainer.** School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. Lies Ameeuw. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

Filmvoorstelling 'The Odyssey'. 15/2. In deze film hoor je het verhaal van wetenschappers en andere wijze mensen die elk op hun manier 2012 benaderen. 9040 SINT-AMANDSBERG. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

Waterconferentie Oost-Vlaanderen. 17/2. 19u30. Over het belang van zuiver water, met praktische informatie. **Dr. Faché.** Linus Pauling Prevention Clinic. Zuidstationstraat 3. 9000 GENT. 03 899 05 55. info@haa2ooh.be - www.haa2ooh.be

Crystal Heart. 18/2. 19u30 - 22u. Over helende edelstenen en mineralen als ondersteuning op het pad naar van genezing, geluk en zelfontplooiing. **Michielsen.** Centrum Astra-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 79 - 0472 546 000. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

Kanker begrijpen vanuit de cellulaire geneeskunde. 18/2. 20u. Over de natuurlijke preventie en bestrijding van kanker, vanuit het standpunt van de cellulaire geneeskunde. **Lizzy Turelink.** School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. Lies Ameeuw. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

Lezing 'Alleen-zijn'. 19/2. 20u - 22u30. Van eenzaamheid en verdriet naar kracht en uitstraling. **Tine Velghe.** Sint-Pietersaalststraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.be

Infoavond energiebesparing 20/2. Voordracht over een aantal zeer concrete ingrepen die iedereen thuis kan uitvoeren, ook zonder zware investeringen of verbouwingen. Cultuurcentrum. Dr. J. Persynplein 6. 9185 WACHTEBEKE. 09 345 81 75. info@gentsmilieufront.be In samenwerking met de MilieuAdvieswinkel Gent

Lezing 'De plant als geneesmiddel'. 25/2. 19u30 - 21u30. Maak kennis met de fascinerende wereld van planten, kruiden en gezondheid. **Kees Martens.** Namaste. Jef Van Hoofstraat 2. 9120 BEVEREN-WAAS. 03 775 38 22. www.bloggen.be/namaste

Film 'Our daily bread'. 26/2. 20u. Film in de reeks 'Focus on Food'. Telkens op donderdag(veggiedag!)avond. DE CENTRALE. Kraankindersstraat 2. 9000 GENT. 09 265 98 28. decentrale@gent.be - www.decentrale.be

Kookworkshop 'Veggie brunch & burgers'. 2/3. 19u - 22u. **Tino Don Porto Carero.** EVA vzw. Sint-Pietersnieuwstraat 130. 9000 GENT. 09 329 68 51. info@vivavega.be - www.vegetarisme.be

Lezing 'Globalisering en verscheidenheid' 4/3. 20u. Over de diepste kern van wat globalisering kan betekenen: de noodzaak aan een respectvolle integratie van andere wereldbeelden in onze cultuur. **Professor Libbrecht.** Gasthof t'Haeseveld. A. Braeckmanlaan 430. 9040 SINT-AMANDSBERG. 09 343 00 14. www.braidkring.org

De psychologie van vlees eten. 4/3. 19u30. We gaan na of er werkelijk een verband is tussen wat we eten en het geweld in de wereld. EVA vzw. Sint-Pietersnieuwstraat 130. 9000 GENT. info@vegetarisme.be - www.vegetarisme.be

Filmvoorstelling 'The Odyssey'. 6/3. In deze film hoor je het verhaal van wetenschappers en andere wijze mensen die elk op hun manier 2012 benaderen. 9255 BUGGENHOUT. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

Lezing over cranio-cacraal therapie en opleiding. 7/3. 15u - 16u. Zachte manuele therapie ontstaan vanuit osteopathie waarbij niet de ziektesymptomen op zich behandeld worden maar de 'client' als geheel. **Tina Vervaeke.** Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9000 GENT 0485 824 103. tina.vervaeke@skynet.be - www.rosanja.be

Lezing over gezondheidstherapie. 7/3. 14u - 15u. Natuurlijke behandelingen voor herstel en behoud van gezondheid. Preventieve aanpak met ruime aandacht voor lichamelijke signalen en emoties. **Daphne Breedveldt.** Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9000 GENT 0486 534 811. info@rosanja.be - www.rosanja.be

De Kringwinkel retrobeurs 7/3. 10u. Alle Kringwinkels in Oost-Vlaanderen bundelen de krachten en zijn aanwezig met een uniek aanbod retrospullen uit de jaren '50 en '80. Flanders Expo. Maaltekouter 1. 9051 GENT. 09 233 51 91 www.dekringwinkel.be

Opendeurdag familieopstellingen. 8/3. 14u - 16u30. Maak de onzichtbare, onbewuste dynamiek binnen een persoon, een familie of een organisatiesysteem zichtbaar en bewust. We werken met 'levende liefde'. **Lia Verrees.** Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9000 GENT 0485 824 103. info@rosanja.be - www.rosanja.be

Lezing 'Vaccinaties: toverstaf of tijdbom?'. 9/3. 19u30 - 22u. Over de theorie achter vaccineren: hoe worden vaccins gemaakt, hoe werkt preventie, welke vaccinaties mag je weigeren en wat zijn de bijwerkingen. **Chris Gaublomme.** Shambalah. Brielstraat 36 . 9255 BUGGENHOUT. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

De spirituele geneesmethoden binnen de Ayurveda 11/3. 10u30 - 16u. Over niet-

fysieke geneeswijzen binnen de Ayurveda. **Robert Dr Svoboda.** School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. Lies Ameeuw. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

VLAAMS BRABANT

Talenfestival 7/2. 13u. Op een zaterdagnamiddag stellen verschillende mensen op een uurtje hun taal voor. Je kunt vier presentaties meepikken, de andere worden parallel gehouden. Centrum voor levende talen. Dekenstraat 4. 3000 LEUVEN. Esperanto 3000. info@talenfestival.be - www.talenfestival.be. Thema: Spreken over passie - spreken over kunst.

vajra degustatie

VAJRA degustatiedag. 13/2. 10u - 17u. Muesli's, Flakes , Krounchy «Grillondor» - glutenvrije- Rijstdranken «Rice&Rice» Tartaar van algen «Marinoe». Origin'O. Craenendonck 5. 3000 LEUVEN. 016 23 67 18. www.origino.be

Wat is er mis met vis? 14/2. 14u - 17u. Onderwaterfotograaf Dos Winkel licht aan de hand van foto's toe waarom het eten van vis niet zo'n goede zaak is voor het milieu en jezelf. **Dos Winkel.** Provinciehuis Leuven (zaal auditorium). Provincieplein 1. 3010 LEUVEN. 09 329 68 51. eva.vlaamsbrabant@vegetarisme.be - www.vegetarisme.be

Hooggevoeligheid, vermoeidheid en zelfzorg. 17/2. 19u - 22u. **I. Van Den Daele.** Vormingplus Oost-Brabant. Paul Van Ostaijenlaan 22. 3001 HEVERLEE. info@hspvlaanderen.be - www.hspvlaanderen.be

Infosessie overgewicht. 19/2, 26/2 en 10/3. 19u - 20u30. Over de oorzaken, gevolgen en behandeling van obesitas. **Carine De Leeuw.** Difrenz-ja Wellnesscenter. Brusselstraat 330 B8. 1702 GROOT-BIJGAARDEN. 0488 880 598. difrenz-ja@skynet.be. www.difrenz-ja.be

Infoavond spirituele reizen Ladakh, Mt Kailash en Mustang. 20/2. 20u - 22u. **Henk Content.** Merlyn. Prieelstraat 65. 1730 ASSE. 02 452 88 04. info@merlyn.be - www.merlyn.be

Biologische bestrijdingsmiddelen. 6/3. 20u - 22u. Cultuurhoeve Mariadal. Kouterweg 2. 1930 ZAVENTEM. 02 720 20 67. info@velt.be - www.velt.be

Eco-therapeutica beurs. 7/3 en 8/3. 10u - 19u. Beurs over complementaire geneeswijzen en spiritualiteit. Brabanthal. Brabantlaan 1. 3001 LEUVEN. 015 23 02 00. Agenda Plus zal aanwezig zijn op stand nummer 850. www.eco-therapeutica.be.

De helende reis of journeytherapie op Eco-therapeutica beurs. 7/3 en 8/3. 10u - 19u. Infostand en lezingen over deze wereldberoemde therapie, ontdekt door Brandon Bays. Bevrijd je Zelf definitief van emotionele en fysieke blokkades. **Annick Ottenburgs.** Brabanthal (Eco-therapeutica beurs). Brabantlaan. 3000 LEUVEN. 0474 875 129. annick@balanceinmotion.be - www.journeytherapie.be

WEST-VLAANDEREN

Wetenschapscafé: liefde. 12/2. 19u45. Wat zegt de wetenschap over de fenomenen die met liefde gepaard gaan? Cafe Bistrot Entrepot. Louisastraat 18. 8400 OOSTENDE. 056 24 12 90. info@wetenschapscafewestvlaanderen.be - www.wetenschapscafewestvlaanderen.be

Spiritueel praatcafé. 13/2. Elke tweede vrijdag van de maand. **Leen Joseph.** De Hoeve. Zevenkerken 4. 8200 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. info@leenjoseph.be - www.reikileen.be

Mogelijkheden van zonne-energie. 13/2. 14u30 - 16u30. Dienstencentrum De Schelpe. Schelpenstraat 20. 8400 OOSTENDE. Velt. 059 32 35 49. velt.oostende@skynet.be

Lezing 'Beter slapen'. 3/3. 19u30 - 22u. We staan stil bij het belang van een juiste voeding, slaaphygiëne, bioritme en geven nuttige tips om onze slaap te verbeteren. **Frank Desmet.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. info@moritoen.be - www.moritoen.be

Hartelijk bedankt om AGENDA Plus bekend te maken in Vlaanderen!

Advies en dieetcentrum - Geelsebaan 141 - 3980 Tessenderlo | Alexis - Zandweellaan 4 - 2660 Hoboken | Bio-garant - Heerbaan 128 - 1840 Steenhuffel | Biovita - Maalsesteenweg 299 - 8310 Sint-Kruis | Cressana - Borstekouterstraat 66 - 9630 Zwalm | De Kruidentuin - Molenstraat 48 - 9300 Aalst | De Levensschool - Rafnusstraat 38 - 3530 Houthalen | De Rozemarijn - Driftweg 20 - 8420 Klemskerke | De Wassende Maan - Beekstraat 35 - 9800 Astene | Domisan - H.Devedeleerstraat 9 - 1501 Buizingen | Herbron - Molenstraat 77 - 9900 Eekloo | Het Augustijnenhof - Rolleweg 10 - 8210 Loppem | Interactie-Academie vzw - Van Schoonbekestraat 33 - 2018 Antwerpen | Natuurbron - Heidestatiestraat 81 - 2920 Kalmthout | Natuurvoeding de Blauwbes - Peulisstraat 21 - 2580 Putte | Natuurwinkeltje Margriet - Dorpsstraat 76 - 2990 Wuustwezel | Quattro - Lippenslaan 39 - 8300 Knokke | Rosanja - Merelbekestationsplein 10 - 9050 Gentbrugge | Shambho - Zuiderlaan 1-3 bus 1 - 9000 Gent | Sukha Antwerpen - Ijzerenwaag 13 - 2000 Antwerpen | Sukha Brussel - Vlaamsesteenweg 13 - 1000 Brussel | Terrasana - Gelijkheidstraat 1 - 2018 Antwerpen | Thermaecentrum Phoenix - Steenweg Op Sint-Truiden 442 - 3401 Walshoutem | Vriendenkring Les amis des Pyrénées - Haie des Chats, 3 - 6500 Renlies | Wakame - Lostraat 32 - 9000 Gent | Weyn's Honingbedrijf - Gentseweg 323 - 9120 Beveren-Waas.

De complete lijst van verdeelpunten vind je op
www.agendaplus.be/alles
Neem contact op als je zelf gratis verdeelpunt wenst te worden.

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop
[AN] Antwerpen [BR] Brussel [OV] Oost-Vlaanderen [WV] West-Vlaanderen
[VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg [WA] Wallonië [BT] Buitenland

In deze agenda vind je activiteiten die meestal vereisen dat je op voorhand contact opneemt met de organisator. Het gaat om cursussen, opleidingen en workshops.

Deze activiteiten worden ingedeeld per thema en per datum. Voor de titel van de activiteit vind je een aanduiding om welk soort activiteit het gaat en in welke provincie ze doorgaat.

Net zoals in de rubriek 'Van dag tot dag' worden alleen activiteiten opgenomen van de 10de van de maand van verschijning tot de 9de van de maand erop.

De redactie kan de juistheid van de gegeven informatie niet garanderen. We nodigen je uit om behoedzaam te zijn en enig oordeelsvermogen aan de dag te leggen

Assertiviteit

[C][OV] **Imagodesign.** 18/2. Hoe laat je een sterke eerste indruk na. **Luc Swinnen.** 9000 GENT. 09 377 71 62 - 0475 730 614. info@stressmanagement.be - www.differentgroup.eu

[C] [OV] **Denktechnieken.** 4/3. 9u - 17u. We overlopen de denkrichtingen die algemeen aanzien worden als middel om een goed contact te leggen en efficiënt te zijn. Le Jardin Bleu. Sint-Kruiswinkeldorp 62. 9042 SINT-KRUIS-WINKEL. 09 377 71 62 - 0475 730 614. info@stressmanagement.be - www.differentgroup.eu

[C] [AN] **Assertiviteit.** Zes maandagen vanaf 9/3. 9u30 - 12u. Via groepsgesprekken, oefeningen en rollenspelen leer je actief en constructief in situaties te stappen en te handelen op een bewuste en verantwoordelijke manier. **Rob Dewulf.** Dakhuus. Bredabaan 696. 2930 BRASSCHAAT. 03 633 16 96. info@dakhuus.org - www.dakhuus.org

Aura's en chakra's

[C] [AN] **Chakra's helen en masseren.** 13/6 en 20/6. 9u30 - 16u. **Conny Van Den Eeckhout.** Dakhuus. Bredabaan 696. 2930 BRASSCHAAT. 03 633 16 96. info@dakhuus.org - www.dakhuus.org

Ayurveda

[C] [OV] **Ayurvedische massage.** 21 en 22/2. Basistechnieken Abhyanga helende Ayurvedische massage. **Ellen De Waele.** Kruidenboerderij "De Bloeiende Gaarde". Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0494 30 79 97. ayurveda@pandora.be - www.yoga-ayurveda.be

[C] [OV] **Ayurvedisch koken voor zieke mensen.** 25/2. 19u. Met reinigende en versterkende recepten. Lies Ameeuw. School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[C] [OV] **Ayurvedisch koken voor gezonde mensen.** 28/2. 10u - 16u. We koken volgens de sleutelbegrippen in de Ayurvedische voedingsleer en koken hoofdzakelijk biologisch, vegetarisch en zonder suiker en eieren. Lies Ameeuw. School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[C] [AN] **Shankapraksalana: een yoga zuiveringstechniek.** 7/3. 9u - 13u. Yogastudio Ananda. Bourlastraat 11/4. 2000 ANTWERPEN. 0484 612 234 . www.anandayoga.be

Biodanza®

[C] [OV] **Biodanza-les.** 10/2, 24/2, 3/3 en 10/3. 10u - 12u. Spontaan bewegen en de vreugde van het leven beleven. Gevarieerde muziek helpt jou meer van jezelf te ontdekken. Voor beginners en gevorderden. **Rina Mertens.** Polariteit. Verkortingstraat 55. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 511 516. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[C] [VB] **Biodanza-les: halfopen groep.** 10/2 of 3/3. **Greet Selderslaghs.** Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be

[C] [OV] **Biodanza-les.** 10/2, 17/2, 24/2 en 10/3. 20u - 22u. Kom en proef het plezier van Biodanza®. **Rina Mertens.** Polariteit. Verkortingstraat 55. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 511 516. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[C] [OV] **Biodanza 'Het hartelijke ABC'.** 11/2, 18/2, 4/3 en 11/3. 18u30 - 21u. Hartelijk omgaan met andere mensen, genieten, jezelf zijn. Met muziek van jazz, Dixieland, rock, Beatles tot klassiek komt je hele lichaam in beweging **Rina Mertens.** Heidi Neukermans. Ontmoetingscentrum De Brug. Hertshage 11-19. 9300 AALST. 053 73 08 91. heidin@welzijn.net - www.ccdewerf.be

[W] [AN] **Breng passie in je leven.** 11/2. Elke donderdag. 20u. Geniet intens van het hier en nu. Ontmoet jezelf en de anderen. (Her)ontdek nieuwe sensaties en gevoelens door dans, muziek en mensen. **Mary.** Project de Wegwijzer. Leeuwerikstraat 18-20. 2018 ANTWERPEN. 0476 308 745. biodanzamary@telenet.be

[C] [OV] **Biodanza-les.** 16/2, 23/2 en 9/3. 19u30 - 21u30. Spontaan bewegen en de vreugde van het leven beleven. Gevarieerde muziek helpt jou jezelf te ontdekken. Voor beginners en gevorderden. **Rina Mertens.** Straal en geniet. Donkerstraat 21. 9402 NINOVE. 0496 511 516. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[C] [OV] **Biodanza-les.** Elke maandagavond vanaf 16/2. 19u30 - 21u30. Muziek, eenvoudige dansen en ontmoetingen om weer plezier te hebben aan je lichaam in beweging en aan je vrije expressie. **Michèle De Moor.** Aum-Ruimte. 3012 NINOVE-MEERBEKE. 0498 61 41 46. demoormichele@yahoo.fr -

ROSANJA opent de deur om naar 'binnen' te gaan: een huis vol mogelijkheden

Rosanja is een huis vol mogelijkheden om naar 'binnen' te gaan en om tot jezelf te komen. Om gezond en gelukkig te zijn hebben we plekken nodig waar onze behoeften op lichamelijk, emotioneel, mentaal, relationeel en spiritueel gebied vervuld kunnen worden en waar we onze eigen mogelijkheden kunnen leven!

Samenwerking en ontmoeting in Rosanja
Rosanja wordt behartigd door een vast team van 7 vrouwen. Door hun jaren ervaring en specialisatie bieden zij een hoge kwaliteit van zorg en begeleiding. LiaVerrees, oprichtster van Rosanja, brengt coaching, transpersoonlijke psychotherapie, energiehealing en familieopstellingen. Daphne Breedveldt werkt met gezondheidstherapie en psychotherapie. Wendy Meul voegt QuantumTouch, therapie en energiewerk toe. Tina Vervaeke leidt craniosacraal therapeuten op en is gespecialiseerd in baby's en kinderen. Eva Rodenburg geeft Iyengar yoga en posturale integratie psychotherapie. Lut Van Melle begeleidt yoga (hatha) en meditatieve yoga (raja), dansmeditatie, zwangerschaps- en kinderyoga. Deze vaste kern wordt uitgebreid met workshops van losse medewerkers en gastdocenten. In 'De Huiskamer' van Rosanja maakt Inge Parmentier lekker eten en in de B&B kan je 'slapen als een roos'.

Rosanja visie
Het samenwerkingsverband is de meerwaarde van de Rosanja visie. Het individuele werk wordt versterkt door de draagkracht van de samenwerking en vice versa. De verscheidenheid van de werkvormen werkt verrijkend met een holistisch mensbeeld als gemeenschappelijk uitgangspunt. We bieden onze bezoekers ondersteuning en een veilige ruimte om zichzelf en hun leven te herscheppen vanuit de eigen kracht en verantwoordelijkheid. Hierbij gaan we op zoek naar de bron van de oorzaken. Door in contact te komen met een diepere laag in onszelf, ontstaat innerlijk evenwicht en gemoedsrust. Van hieruit treedt het 'zelfhelend' aspect in werking.

Rosanja in de tijdsgeest
In onze tijd van snelle ontwikkelingen, krijgen we heftige signalen in ons eigen lichaam maar ook in de wereld rondom: ziekten, depressie, conflicten, crisis, natuurrampen, ... We worden wakker geschud om 'stil te staan bij wat is' en te onderzoeken of onze waarden en manier van handelen nog leefbaar zijn. Het is een tijd waarin we naar binnen leren gaan. De wijsvinger omdraaien in plaats van te projecteren en de ander te beoordelen. We wijzen naar onszelf en bewandelen de weg naar zelfkennis met verantwoordelijkheid voor eigen leven en schaduwkanten. Zorg dragend voor jezelf, je lichaam, je relaties, de aarde. De verstoorde verbinding met het geheel herstellen, door nieuwe gemeenschappen op te bouwen, families van zielsverwanten. We leren kijken en voelen met 'de ogen van het hart'. Aan deze uitdagingen voor deze eeuw wil Rosanja meewerken.

Rosanja opent de deur om naar binnen te gaan in je 'eigen' huis vol mogelijkheden! Welkom op het opendeurweekend op 6, 7 en 8 maart.

Tekst: Lut Van Melle

Rosanja
Merelbekestationplein 10
9050 Gentbrugge
09 229 21 93
info@rosanja.be
www.rosanja.be

www.biodanzamdm.be

[C] [OV] Biodanza-les. Elke maandagavond vanaf 16/2. 19u30 - 21u30. Kom en proef het plezier van Biodanza®. **Rina Mertens.** Straal en geniet. Donkerstraat 21. 9402 NINOVE-MEERBEKE. 053 84 00 27. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[C] [AN] Biodanza-les. 2/3, 9/3, 16/3, 23/3 en 30/3. 19u30 - 21u30. Biodanza initiatiegroep. **Laurent D'Haeseleer.** Dansbiodanza. Hoeve middenin - Geel Larum. Buitensteinde 33. 2440 GEEL. 014 50 65 65. www.dansbiodanza.be

[C] [LI] Biodanza-les. 3/3, 10/3, 17/3, 24/3 en 31/3. 19u - 21u30. Biodanza beoefenen in een semi-open verdiepingsgroep. **Laurent D'Haeseleer.** Dansbiodanza. Basisschool Termien. De Schom 8. 3600 GENK. 014 50 65 65. www.dansbiodanza.be

Biologische landbouw

[C] [VB] Kweken in potten en bakken. 12/2. 20u - 22u. **Marc Smeyers.** Rillemanzaal, G.C. De Cam. Dorpsstraat 67. 1755 GOOIK. 054 56 83 49. info@velt.be - www.velt.be

[C] [VB] Cursus biologische teelt van aardbeien. 12/2. 9u - 17u. PPK Pamel. Molenstraat 26. 1760 ROOSDAAL. 054 32 08 46. info@bioforum.be - www.bioforum.be

Coaching

[C] [VB] Preventie en aanpak van burnout en bore-out. 11/2 en 25/2. 9u30 - 17u. Voor wie zich vermoeid of opgebrand voelt, maar ook voor o.a. coaches, vertrouwenspersonen, preventieadviseurs, psychosociaal welzijn en HRM-mensen. **Luc Swinnen.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 09 377 71 62 - 0475 730 614. info@stressmanagement.be - www.differentgroup.eu

[O] [OV] Open Coaching. 14/2, 15/2, 21/3, 22/3, 25/4, 26/4, 30/5, 31/5 en 28/6. 10u - 17u. Opleiding tot gecertificeerde coach. **Annick Noyens.** Karmelietenklooster. Burgstraat 46. 9000 GENT. 03 321 97 04. info@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[O] [VB] Managementopstellingen. 16/2. 8u30 - 17u. Voor diegenen die de verantwoordelijkheid dragen voor een managementsfunctie of voor de opleiding en begeleiding van medewerkers. **Valère Cauwenberg, Johan Van De Kerckhove.** Kernkracht. Heerlijckyt van Elsmeren. Weg op Halen 2. 3450 GEETBETS. 0476 53 21 71. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

[O] [VB] Kernkwaliteiten wijzen ons de weg. 17/2 en 3/3. 9u30 - 17u. Voor leidinggevenden die de methodiek van kernkwaliteiten willen toepassen als wegwijzers op hun pad naar effectief leiderschap. **Johan Van De Kerckhove, Hilde Vanthuyne.** Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3212 PELLENBERG. 0476 53 21 71. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

[C] [VB] De weg naar leiderschap in leven en werk. 17/2, 3/3,17/3, 31/3, 21/4, 12/5, 2/6 en 16/6. 9u30 - 17u. Voor wie op korte termijn een serieuze vooruitgang wil realiseren in zijn/haar persoonlijke ontwikkeling en groei. **Johan Van De Kerckhove, Hilde Vanthuyne.** KERNKRACHT. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3212 PELLENBERG. 0476 53 21 71. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

[O] [OV] Start eerste jaar 'Coaching en consulting'. 27/2, 28/2,1/3, 13/4, 14/4, 15/4, 27/6, 28/6, 20/8, 21/8, 22/8 en 23/8. Voor professionele begeleiders die minimum 200u opleiding zelfontplooiing en/of psychotherapie gevolgd hebben. **Joost Van Hove.** Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[C] [AN] Opleiding tot Aurelis®-coach. 9 dagen tussen 1/3 en 14/6. 10u - 18u. Voor therapeuten en al wie een sterke drang heeft naar diepgang in het leven. **Johan Werbrouck.** Hotel Campanile. Potvlietlaan 2. 2600 BERCHEM. 0477 203 747. werbrouck.johan@skynet.be - www.aurelis.be

[O] [VB] Projectmatig creëren voor projectleiders. 6/3 en 27/3. Voor alle leidinggevenden, project- en teamleiders die reeds enige ervaring hebben met projectwerk en die de effectiviteit ervan opmerkelijk willen verhogen. **Hein Reitsma.** Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3212 PELLENBERG. 0476 53 21 71. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

Communicatie met dieren

[W] [OV] Telepathische communicatie met dieren. 22/2. 10u - 17u. Over communicatie met onze dieren en hoe we hen beter kunnen leren begrijpen. **Roland Van De Peppel.** Brugstraat 17. 9120 VRASENE. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Craniosacrale therapie

[C] [WV] Inner tuning cursus module 1. 21/2 tot 24/2. 9u30 - 17u30. Je maakt kennis met de basisprincipes van het Inner Tuning-model met betrekking tot de plaats van de mens volgens de natuurwetten. Reliantie. Roterijstraat 11. 8560 WEVELGEM. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org

Dans

[W] [AN] Open dansavond. 10/2, 17/2 of 24/2. 20u - 22u. Dansen op basis van de vijf ritmes van Gabrielle Roth. Aardse Zinnen. Netestraat 9. 2460 KASTERLEE. 014 30 74 64. loes@aardsezinnen.be - www.aardsezinnen.be

[C] [VB] Tandava: meditatieve dans. 11/2. 19u30 - 21u. Het thema van de avond is het 'niet' doen. **Sono.** Bergensestwg 143. 1600 ST-PIETERS-LEEUW. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[C] [LI] Trancedans met thema 'Passie'. 11/2. 19u30 - 22u30. Een reeks van acht avonden waarin we een geblinddoekte dansreis maken doorheen de chakra's. **Aernoudt Knecht,**

Aum-ruimte

Cursusruimtes in Leuven

Op zoek naar een ruimte in Leuven om les te geven, te feesten, dansen of mediteren?

De Aum-ruimte beschikt over twee ruime, volledig ingerichte zalen.

Meer info op de website:

WWW.AUMRUIMTE.BE

GEOBIOLOGISCHE EXPERTISE EN SANERING
van woningen, bedrijven en bouwgronden.
Meten en saneren van elektrische, magnetische, elektronische straling, aardstralen, breuklijnen en wateraders
Afschermen van
UMTS - GSM - DECT - WIFI / ROUTER
Garantie - 700 dankbrieven !
Domisan
070/233.007 - 02/356.32.82 - www.domisan.be

Bent u reeds op de hoogte van de krachtig helende werking van de mangosteendrank en zijn Xanthonen? Bestrijdt o.a. rugklachten, hoofdpijn, vermoeidheid enz. op een natuurlijke en effectieve manier!

Officieel Xango promotor: bvba labelle
Nazarethsestwg 86 • 9770 Kruishoutem
09/385 51 15 • www.promangosteen.be
www.myxango.be/labelle

de kleine bron
spiritualiteit esoterie
innerlijke groei
lezingen cursussen
rookvrije fuiven

Antwerpen Lier
Turnhout Mechelen
Gratis proefnummer
van ons tijdschrift ?
Tel 03/225 0 227
www.dekleinebron.be

Spierpijn?
Gewrichtspijn door het koude en vochtige weer?
Geef pijn geen kans met
ARTROPHYT
Natuurlijk product op basis van drie plantenextracten, valkruid, smeerwortel en moerasrozemarijn. Verrijkt met Bazna antireumatische zoutoplossing. Verkrijgbaar bij natuurwinkel en apotheek met CNK-code: 2523-686
www.naturapharma-info.be

natural selection
Nieuw merk : Marie Cabanac
De nieuwe collecties komen eraan!
Waterloosesteenweg 616 (dicht bij Bascule)
1050 Brussel • 02 345 10 88
natural-selection-clothing.be

Els Sonkhoven. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 0479 423 411. tools@trancedans.net - www.geblinddoektedanser.net

[C] [OV] Mindful movements. 12/2. Elke donderdag behalve schoolvakanties. Een pad naar innerlijke rust, vrijheid en integratie van lichaam en geest, via bewegingen uit tai-chi, yoga, kum nye en mindfulness-meditatie. Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

[W] [OV] Gevorderde trancedans 'De reis naar je ziele-essentie'. 13/2 en 14/2. 13u - 22u. Geblinddoekt dansen op allerhande ritmes en klanken uit diverse culturen helpt je om dichter tot jezelf te komen, je kracht te herstellen en healing te ontvangen. **David Jelinek, Christophe Van Thuyne.** Anima Mundi. Centrum Backstage. St.-Pietersnieuwstraat 128. 9000 GENT. 055 21 61 21. david.jelinek@skynet.be - www.animamundi.be

[C] [VB] De vijf ritmes: golven. 14/2. 20u - 22u. De danser in jezelf wordt uitgenodigd om te luisteren naar je persoonlijke geschiedenis, en die al dansend vorm te geven en te transformeren. **Luc De Cuyper.** Aumruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [LI] De vijf ritmes: golven. 14/2. 16u - 18u. De danser in jezelf wordt uitgenodigd om te luisteren naar je persoonlijke geschiedenis, en die al dansend vorm te geven en te transformeren. **Luc De Cuyper.** Ritmo Center. Ekkelgaarden 13. 3500 HASSELT. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [OV] Nia-dans. 15/2. Elke zondagavond behalve schoolvakanties. Een bewegingsvorm die dans, krijgskunsten en yoga tot een bruisend geheel combineert. Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

[C] [OV] De vijf ritmes: golven. 15/2. 10u - 13u. De danser in jezelf wordt uitgenodigd om te luisteren naar je persoonlijke geschiedenis, en die al dansend vorm te geven en te transformeren. **Luc De Cuyper.** Gouden Leeuwplein 1. 9000 GENT. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [AN] De kracht van de rode neus. 16/2. 10u - 17u. Een ideale kennismaking met Vijf-Ritme-Dans en Clownerie. **Geert Meeus, Jan Dillen.** Aardse Zinnen. Netestraat 9. 2460 KASTERLEE. 014 30 74 64. loes@aardsezinnen.be - www.aardsezinnen.be

[C] [OV] Nia-dans. 16/2. Elke maandag. 20u - 21u. Bewegen op inspirerende muziek met aandacht voor lichaam, geest en emotie, en gebaseerd op een combinatie van Oosterse en Westerse bewegingsvormen. Polariteit (zaal de Ebbe). Verkortingsstraat 55. 9040 GENT. www.eniava.be

[C] [LI] Trancedans met thema 'Bestemming'. 18/2. Een reeks van acht avonden waarin we een geblinddoekte dansreis maken doorheen de chakra's. **Aernoudt Knecht, Els Sonkhoven.** Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 0479 423 411. tools@trancedans.net - tools@trancedans.net

[C] [AN] Trancedans. 27/2. 19u30 - 22u30. Geblinddoekt bewegend kan je een helende reis maken naar de diepere lagen in jezelf. **Frans Van Herck, Sara Dykmans.** Oost West Centrum. V. Schoonbekestraat. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [OV] Cirkeldans - Meditation des Tanzes - Sacrale dans. 3/3 en 31/3. 19u45 - 22u. Maandelijks meedansen op het ritme van de seizoenen, jaarfeesten, de natuur en het leven. Iedereen kan deelnemen. **Rina Mertens.** Polariteit. Verkortingstraat 55. 9400 SINT-AMANDSBERG. 0496 511 516. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[C] [LI] Trancedans met thema 'Hart'. 4/3. Een reeks van acht avonden waarin we een geblinddoekte dansreis maken doorheen de chakra's. **Aernoudt Knecht, Els Sonkhoven.** Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 0479 423 411. tools@trancedans.net.

[C] [OV] Trancedans reeks 'De helende Danser'. 6/3, 13/3, 20/3 en 27/3. 20u - 23u. Geblinddoekt dansen op allerhande ritmes en klanken uit diverse culturen helpt je om dichter tot jezelf te komen, je kracht te herstellen en healing te ontvangen. **David Jelinek, Christophe Van Thuyne.** Centrum Backstage. St.-Pietersnieuwstraat 128. 9000 GENT. 055 21 61 21. david.jelinek@skynet.be - www.animamundi.be

[C] [OV] Trancedans. 7/3. 20u - 23u. Geblinddoekt dansen op allerhande ritmes en klanken uit diverse culturen helpt je om dichter tot jezelf te komen, je kracht te herstellen en healing te ontvangen. **David Jelinek, Christophe Van Thuyne.** Centrum Backstage. St.-Pietersnieuwstraat 128. 9000 GENT. 055 21 61 21. david.jelinek@skynet.be - www.animamundi.be

Ecologie

[C] [AN] Verwarmen met hout. 17/2. 19u30 - 22u. Tijdens deze cursus krijg je een duidelijk en milieuvriendelijk antwoord op al je vragen rond verwarmen met hout. 2440 GEEL. 02 657 93 64. info@inverde.be - www.inverde.be

[C] [VB] Verwarmen met hout. 24/2. 9u30 - 16u30. Tijdens deze cursus krijg je een duidelijk en milieuvriendelijk antwoord op al je vragen rond verwarmen met hout. Jeugdherberg De Blauwput. Martelarenlaan 11 A. 3010 KESSEL-LO. 02 657 93 64. info@inverde.be - www.inverde.be

[C] [AN] Basisbegrippen van de ecologie. 3/3, 10/3, 17/3 en 24/3. 19u30 - 22u. Basiskennis over de natuur in de brede zin van het woord. **Rollin Verlinde, Wim Massant.** Huis van de Sport. Boomgaardstraat 22. 2600 ANTWERPEN. 02 657 93 64 . info@inverde.be - www.inverde.be

Agnes De Roover natuurvoeding in-keer sinds 1981
Raf Van der Staey (zittend zaakvoerder)
• Verdelers van voedingssupplementen
• Verdelers voor Symbio van Hagedessa en Uniflona
• Verdelers voor heel Vlaanderen via bio winkelier en therapeuten
van Vivadis Maca Pl 537/2 en Vivamento Pl 537/4
(cats claw TOA's vrij)
www.vivadis.be

Stekkestraat 68 – 2235 Houtvenne . tel: 016 698 053
fax: 016 573 973 raf.van.der.staey@pandora.be

biovita
BIO SUPERMARKT

BIOLOGISCHE VERSWAREN • GROENTEN FRUIT • BROOD NATUURVOEDING • WIJNEN • VEGETARISCHE PRODUCTEN DIEETVOEDING • VOEDINGSSUPPLEMENTEN NATUURCOSMETICA • LICHAAMS- EN VOETVERZORGINGS-PRODUCTEN • GESCHENKARTIKELEN • ECOTEXTIEL BIRKENSTOCK • HOUTEN EN EDUCATIEF SPEELGOED GEZELSCHAPSPELEN EN GEBOORTELIJSTEN

Torhoutsesteenweg 179, 8200 Brugge Sint-Andries • 050/39 54 74
Open van 9u - 12u30 en 13u30 - 18u30 • Zat tot 17u • Zon gesloten

Maalse Steenweg 299, 8310 Brugge Sint-Kruis • 050/54 54 20
Open van 9u - 13u en 14u - 18u30 • Zat tot 17u • Zon gesloten

info@ biovita-brugge.be • www.biovita-brugge.be

U houdt niet van die drukke, overbevolkte fitnessclubs?
U bent Fitnessmoe?

Maar ...

U vindt beweging wél belangrijk?
U wil zich beter voelen én ook mentaal tot rust komen?

Probeer nú

SHAMBHO Body & Mind

* 44 euro voor 30 dagen
* start uw 30 dagen tussen 01/02/09 & 28/02/09
* all-in formule 2009
* onbeperkt gebruik (z.o.z.)

try before you buy

Meer info via 09 33 38 000
of via info@shambho.com

SHAMBHO
BODY & MIND

Zuiderlaan 1-3 bus 1 - 9000 Gent (langs de Watersportbaan)
ma-vrij: 8u30 - 22u zat: 8u30 - 14u zon- & feestdagen: gesloten

www.shambho.com

Nog een reden om mee te doen met

DONDERDAG VEGGIEDAG

't is goed voor je gezondheid!
www.donderdagveggiedag.be

eva verleidelijk veggie

Ecologisch & biologisch bouwen

[O] [BR] Studiedag 'leren voor duurzaam wonen en bouwen'. 10/2. Voor docenten en ateliertitularissen in het architectuuronderwijs, leerkrachten praktische en technische vakken in het secundair onderwijs en vormingswerkers. Hendrik Conscience gebouw. Koning Albert II laan. 1082 BRUSSEL. 02 553 27 97. info@bewustverbruiken.be - www.bewustverbruiken.be

Emotional Freedom Techniques

[C] [AN] EFT-basiscursus. 13/2 en 20/2. 10u - 17u. Emotional Freedom Techniques is een eenvoudige en snelle methode om jezelf te bevrijden van angsten, depressie of pijn. **Inge Van Den Eynde.** Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. Ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[C] [AN] Emotional Freedom Techniques Workshop. 6/3. 10u - 17u. Het aanreiken van tools voor een degelijke zelfbehandeling. **Koen Van Reeth.** De Kleine Bron. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] Zelfhulp-workshop voor EFT. 17/2. 19u30 - 22u30. Een prettige, veilige en krachtige methode die je eenvoudig en gemakkelijk van een trauma, fobie, emoties enz. kan bevrijden. **Koen Van Reeth.** 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] Emotional Freedom Techniques Workshop. 26/2. 20u30 - 22u30. Het aanreiken van tools voor een degelijke zelfbehandeling. **Koen Van Reeth.** De Kleine Bron. De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] Zelfhulp-workshop voor EFT. 26/2. 19u30 - 22u30. Een prettige, veilige en krachtige methode die je eenvoudig en gemakkelijk van een trauma, fobie, emoties enz. kan bevrijden. **Koen Van Reeth.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [VB] Emotional Freedom Techniques Workshop. 6/3. 10u - 17u. Het aanreiken van tools voor een degelijke zelfbehandeling. **Koen Van Reeth.** Emotional Freedom Techniques. VDI. Veemarkt 18. 3300 TIENEN. 0477 25 75 50. info@eft-online.be - www.eft-online.be

[C] [AN] EFT-basiscursus. 7/3 en 14/3. 10u - 17u. Emotional Freedom Techniques is een eenvoudige en snelle methode om jezelf te bevrijden van angsten, depressie of pijn. **Inge Van Den Eynde.** Shangri-la. Boekenbergplein 15. 2100 DEURNE. 014 51 98 20. Ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[C] [AN] EFT-opleiding: level 1. 7/3 en 8/3. 9u30 - 17u. Je leert EFT toepassen op jezelf en anderen. **Koen Van Reeth.** De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Emotioneel lichaamswerk

[C] [OV] Training Voelen. 11/2, 18/2, 4/3, 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5, 27/5, 3/6 en 10/6. 9u - 11u30. Via emotioneel lichaamswerk in contact komen met je vitaliteit en emotioneel evenwicht. **Syntia Van Erdeghem.** Voelen. Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9050 GENT. 09 248 05 07 - 0473 21 46 15. syntia@voelen.be - www.voelen.be

[C] [WV] Body Mind Training. 6 woensdagavonden vanaf 18/2. 20h - 22h. Leren luisteren naar ons lichaam. **Dirk Lannoo.** Bodymindworks. Hotel Royal Astrid. Wellingtonstraat 1. 8400 OOSTENDE. 059 80 30 41. www.bodymindworks.be

[C] [WV] Body Mind Training. 6 woensdagavonden vanaf 19/2. 20h - 22h. Lichaamsspanningen, wat doe ik ermee? **Dirk Lannoo.** Vorming Plus. 8970 POPERINGE. 058 31 14 94. www.bodymindworks.be

[C] [OV] Training Voelen. 20/2, 6/3, 20/3, 3/4, 17/4, 1/5, 15/5, 29/5 en 12/6. 19u30 - 22u. Via emotioneel lichaamswerk in contact komen met je vitaliteit en emotioneel evenwicht. **Syntia Van Erdeghem.** Voelen. Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9050 GENT. 09 248 05 07 - 0473 21 46 15. syntia@voelen.be - www.voelen.be

Essentiële oliën

[W] [VB] Lichaamsverzorging met etherische oliën. 5/3. 19u45. Er wordt aandacht besteed aan de werkzame stoffen en de eigenschappen van de etherische oliën, maar er is vooral veel tijd en ruimte om zelf producten te maken. Dorpskring 2. 3210 LUBBEEK. 0496 81 00 94. centrum.deva@telenet.be - www.centrum-deva.be

Eutonie

[C] [OV] Eutonie - verticaliteit. 7/2, 8/2, 7/3 en 8/3. 9u30 - 17u. Rechtop staan met het besef van een dragend skelet als innerlijke steun brengt nieuwe levenszin en vertrouwen. **Therese Windels.** Oude Abdij Drongen. Drongenplein 27 – 9031 DRONGEN. therese.windels@eutonie.org – www.eutonie.org

[C] [AN] Eutonie - verticaliteit. 5, 12 en 19/02, 5, 19 en 25/03, 2/04. 9u30 - 11u. Verkennen van inwortelings- en handelingsstructuur. Bewuster invoelen van het eigen skelet en verruimen van het waarnemen van zichzelf. Moeitelozer transport en kracht! **Mia Lenaert**, eutoniepedagoge VES. Winkelstraat 6 - "Spring" DUFFEL. mia.lenaert@telenet.be - 015 310 922 - www.eutonie.be

Familieopstellingen

[W] [AN] Workshop familieopstellingen. De dilemma's van anderen zijn erg herkenbaar en brengen dikwijls eigen herinneringen boven. Vaak zijn er frappante gelijkenissen in groepsthema's. De Juiste Plek. Maasfortbaan 87. 2500 LIER. 03 488 53 44.

Geluk is van iedereen

Het volgende nummer van LUCK ligt vanaf begin maart in uw dagbladhandel !

www.luckmagazine.be

Plum flower: prachtige en unieke boom met kleurige knopjes en bloempjes die pas openbloeien in extreme koude.

www.dejuisteplek.be

[C] [AN] Elementopstelling 'Afronden van het oude en ruimte scheppen voor het nieuw'. 21/2. Door de natuur en haar elementen uit te nodigen in de opstelling creëren we een grotere verbondenheid tussen het menselijke en het aardse. Viaventura. Kuypenevijver 27. 2431 VEERLE-HEIDE. 0473 930 287. info@animusa.com - www.animusa.com

[C] [AN] Elementopstelling 'Verankeren van je krachtbronnen'. 8/3. Door de natuur en haar elementen uit te nodigen in de opstelling creëren we een grotere verbondenheid tussen het menselijke en het aardse. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 0473 930 287. info@animusa.com - www.animusa.com

Feng Shui

[C] [VB] Jaar Feng Shui voor 2009. 14/2. 10u - 13u. Je ontdekt welke kleine aanpassingen in jouw leefomgeving een groot effect kunnen hebben op jouw gezondheid, succes en groei voor dit nieuwe jaar. Geen voorkennis Feng Shui vereist. **An Sterken.** Juvenesco. Drielindenbaan 18 . 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

[C] [WV] Workshop Feng Shui voor het jaar 2009 15/2. 14u - 17u. **An Sterken.** Centrum Essere. Dudzeelsesteenweg 66. 8000 BRUGGE. 0496 108 888. an@fengshuiandmore.be - www.fengshuiandmore.be

[W] [VB] Feng Shui basisworkshop. 21/2. 10u - 17u. Je leert op een eenvoudige manier hoe je jouw huis kan inrichten volgens de regels van de klassieke Feng Shui. Juvenesco. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

[W][VB] Verdiepingsworkshop Feng Shui. 28/2. 10u - 17u. We bekijken hoe we meer harmonie kunnen creëren in onze woning. Juvenesco. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

Geboortebegeleiding

[C] [VB] Moeder- en babygym. 10/2. Elke dinsdag. 13u-15u30. Voor wie reeds enkele weken of maanden bevallen is en opnieuw in vorm wil geraken, samen met andere moeders en baby's. Een uur beweging wordt gevolgd door ontspanning. Praktijk Iyashi. Tweekleinewegenstraat 71. 3001 HEVERLEE. 016 20 33 06. info@bollebuik.be - www.bollebuik.be

[C] [AN] Zwangerschapsyoga. 14/2. Elke zaterdag van 14/2 tem 25/4.10u30 - 12u. Het beleven van de zwangerschap en geboorte staan centraal. Volkstraat 7. 2000 ANTWERPEN. 03 238 11 00. kraamvogel@skynet.be - www.kraamvogel.be

[C][AN] Prenataleborstvoeding. 24/2 en 3/3. 20u - 22u. Volkstraat 7. 2000 ANTWERPEN. 03 238 11 00. kraamvogel@skynet.be - www.kraamvogel.be

[C] [AN] Lieve lasten dragen van baby's en kinderen. 25/2. 20u - 22u. Over het goed dragen van baby's. Best prenataal te volgen, maar kan ook postnataal. Volkstraat 7. 2000 ANTWERPEN. 03 238 11 00.

[C] [VB] Workshop borstvoeding. 26/2. 20u-22u. Familiehulp. Bondgenotenlaan 131. 3000 LEUVEN. 016 20 33 06. info@bollebuik.be - www.bollebuik.be

[W] [AN] Hoe krijg ik mijn kind, op de manier die ik prettig vind. 6/3. 19u30 - 21u30. Volkstraat 7 . 2000 ANTWERPEN. 03 238 11 00. kraamvogel@skynet.be - www.kraamvogel.be

[C] [VB] Workshop eerstbarenden. 7/3. Elke zaterdag. Voor koppels die een eerste kind verwachten. Informatie over zwangerschap, bevalling en de eerste weken met je kind. Familiehulp. Bondgenotenlaan 131. 3000 LEUVEN. 016 20 33 06. info@bollebuik.be - www.bollebuik.be

Kunst en persoonlijke ontwikkeling

[C] [AN] Mozaïeken 22/2. 11u - 18u. We leren omgaan met een mozaïektang en als een puzzel laten we de stukjes in elkaar passen. We versieren een ronde schaal. **Min Spillemaeckers.** In den Ateljee. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

Massage voor baby's en zwangere vrouwen

[C] [VB] Babymassage. 19/2, 5/3, 19/3, 2/4, 23/4 of 7/5. 9u30 - 11u30. Samen met je kindje ontspannen en genieten van deze bijzondere vorm van contact. Voor baby's vanaf zes weken en hun ouders. **Andrée Borguet.** Integrama. Bruulstraat 10. 3360 LOVENJOEL. 016 73 50 27. info@integrama.be - www.integrama.be

Meditatie

[C] [WV] Meditatie: Treed binnen in je innerlijke burcht. 10/2. Elke even dinsdag van de maand. 19u30 - 21u. De meditaties worden vanuit de mystiek benaderd en bevatten een tijdloze universele waarde. **Leen Joseph.** De Hoeve. Zevenkerken 4. 8200 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. info@leenjoseph.be - www.reikileen.be

Tibetaans boeddhistische meditatie. 10/2, 3/3, 17/3, 14/4, 28/4 en 12/5.20u. Een begeleide meditatie om bepaalde boeddhistische inzichten te verdiepen en integreren. **Henk Content.** Merlyn. Prieelstraat 65. 1730 ASSE. 02 452 88 04. info@merlyn.be - www.merlyn.be

[C] [WV] Energie medicijn. 10/2. Elke oneven dinsdag van de maand. 19u30 - 21u30.Over kruiden, edelstenen, meridianen, energetisch lichaamswerk en meditatie. **Leen Joseph.** De Hoeve. Zevenkerken 4. 8200 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. info@leenjoseph.be - www.reikileen.be.

[W] [WV] Thema en meditatieavond. 12/2 of 5/3. 19u30. Je persoonlijke ontwikkeling, je intuïtie of je energie verruimen of gewoon helemaal tot innerlijke rust komen. Parijsstraat 5. 8430 MIDDELKERKE. 0474 528 693. info@hetlichtpad.be - www.hetlichtpad.be

[C] [AN] Meditatie van de zeven richtingen. 12/2. 20u - 22u. Beweeglijke meditatie waarbij je gemakkelijk loskomt van je denken en eenheid ervaart met al wat is. **Inge Van Den Eynde.** Pura Vida. Hooidonck 15. 2240 ZANDHOVEN. 014 51 98 20. Ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[W] [AN] Open meditatie. 16/2, 2/3 of 9/3. 20u45 - 21u45. **Joost Van Erp.** Oost Indische Compagnie. Lange Klarenstraat 7. 2000 ANTWERPEN. 0499 297 558. joost@aylan.be - www.aylan.be

[C] [OV] Light body: het ontwaken van het lichtlichaam. Tot je eigen kern komen door de centra's te openen door meditatie. **Ria Blondeel,** Docente Light Body. St. Gillisstraat 20/4. 9170 DE KLINGE. 03 233 27 56 - 0477 922 554. info@riablondeel.org - www.riablondeel.org

Mindfulness

[W] [AN] Stressbeheersing, mindfullness, emotiebeheer 10/2. 20u - 22u30. Integreer in 5 lessen relaxatietechnieken, breng je leven weer in balans, kom in je eigen kracht. Vitae Sana. Ruggeveldlaan 624-626. 2100 DEURNE. 0473 41 06 05. info@vitaesana.be - www.vitaesana.be

[W] [AN] Oorkaarsen. 10/2. 20u - 22u30. Het gebruik van oorkaarsen + gezichtsmassage, geven en ontvangen. Een heerlijk relaxerende, ontgiftende middag. Vitae Sana. Ruggeveldlaan 624-626. 2100 DEURNE. 0473 41 06 05. info@vitaesana.be - www.vitaesana.be

[C] [OV] Mindfulness voor kinderen. 16/2 of 11/3. Proefsessie samen met een ouder. **Pim Catry.** One Aware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[C] [OV] Mindfulness voor kinderen van 7 tot 14 jaar en hun begeleiders. 17/2. Pedagogische studiedag voor ouders, leerkrachten, coördinatoren, therapeuten en opvoeders. Een stresshanteersysteem vertaald naar kinderen. **Pim Catry.** One Aware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[W] [OV] Mindful Movements. 8/3. 10u - 13u. Drie uur durende workshop waarin twee wegen samenkomen: die van het ervaren en die van het kennen. Shambho Body & Mind. Shambho. Zuiderlaan 1-3 bus 1. 9000 GENT. 09 333 80 00. info@shambho.com - www.shambho.com

Muziektherapie & klankenbehandeling

[W] [VB] Klankheling. 10/2. Klankheling door middel van trom, bellen, Tibetaanse klankschalen en andere instrumenten. **Jan De Bou.** RAAM-Werk vzw. L.Van Buekenhoudtstraat 3. 3061 LEEFDAAL. 0495 646 867. info@ra-am.be - www.ra-am.be

[C] [OV] Dreamtime relaxatieconcert. 12/2. 20u. Een ligconcert waar je uitgenodigd wordt om ontvankelijk te worden voor de vibratie van de verschillende instrumenten die worden gebruikt. De Druïde. Donkerhofstede 3. 9190 STEKENE. 0475 492 104. info@relaxatieconcert.be - www.relaxatieconcert.be

[C] [VB] Klankproject. 13/2, 14/2, 24/4, 25/4, 5/6, 6/6, 18/9, 19/9, 20/11 en 21/11. 19u30 - 22u. Gedurende vijf weekends maken we aan de hand van thema's een reis in onszelf en met anderen. **Griet Vermeiren.** Tolkamerstraat 23. 3473 WAANRODE. 0495 477 386. stem.klank@pandora.be - www.stem-klank.be

[C] [VB] Klankhelingsconcert en Reiki. 15/2. 19u - 20u30. Comfortabel liggend word je ondergedompeld in een wereld van klanken. Hierbij wordt gebruik gemaakt van allerlei instrumenten. **Wannes Vandebroeck, Maarten Van Damme, Rob Hermans.** Emovere. St. Jansschool. Mechelsevest 2. 3000 LEUVEN. 016 20 27 91 - 0496 48 35 97. emovere@skynet.be - www.emovere.be

[C] [VB] Klank en bewustzijn. 17/2 of 3/3. 20u - 19u45. Een soort klankyoga: waarbij klank wordt gebruikt als ondersteuning van beweging en als middel tot zelfinzicht en ontspanning. **Griet Vermeiren.** Tolkamerstraat 23. 3473 WAANRODE. 0495 477 386. stem.klank@pandora.be - www.stem-klank.be

[W] [LI] Kamer van Klanken. 27/2. 20u. Ga op zoek naar de klank die jou het meest raakt en begeef je op een reis vol emoties. De berg. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.opdeberg.be

[C] [AN] Meditatief klankconcert. 7/3. Met behulp van klankschalen, gongs en andere instrumenten wordt een sfeer geschapen van rust en ontspanning. **Sjuul Van Kampen.** De Knodhoeve. Knodbaan 147. 2520 OELEGEM. 0031 6 143 526 58. sjuulvankampen@yahoo.com - www.dsjambai.nl

Natuurgerichte gezondheidszorg

[C] [WV] Kennismaking met ionsynchronisatie. 17/2. 19u30 - 22u. Deze vorm van healing ondersteunt je zelfgenezend vermogen. **Kim Silverans.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. info@moritoen.be - www.moritoen.be

[C] [VB] Verdiepingsweekend Holistic Pulsing. 21/2 en 22/2. 10u - 17u30. Voor wie reeds het basisweekend volgde. **Marlene Baert.** Emovere. Redingenstraat 85. 3000 LEUVEN. 016 20 27 91 - 0496 48 35 97. emovere@skynet.be - www.emovere.be

[C] [WV] De grote schoonmaak in je lichaam. 28/2. 11u - 17u. Over natuurlijke middelen om ons lichaam vrij te maken van toxines. **Nancy Popieul.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. info@moritoen.be - www.moritoen.be

[W] [VB] Herbronningsweek bij kanker. 2/3 tot 6/3. In verbinding komen met de helende kracht in onszelf. Focusing met eenvoudig lichaamswerk, met klank, kleur en meditatie. **Marijke Baken.** WISTIK vzw. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 03 314 10 11.

info@wistik.be

[W] [OV] Lezing en workshop: activeer uw zelfgenezend vermogen. 3/3 en 4/3. Over omgaan met mensen die kanker hebben. **Henk Fransen.** Lies Ameeuw. School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[W] [WV] Reinigingsweekend. 6/3 tot 8/3. 19u. We nemen enkel licht verteerbaar voedsel tot ons, waardoor ons lichaam zich bevrijdt van overtollige ballast, ons bloed weer krachtig gaat stromen en onze geest helderder wordt. **Sabine Martens.** Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

[W] [VB] Ph brengt je gezondheid in balans. 7/3. 9u - 17u30. Na één dag kan jij jouw gezondheid analyseren, verbeteren en op peil houden door aanpassing van jouw levenswijze en voedingspatroon. **Sarah Gommers.** Juvenesco. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be info1@juvenesco.be

Natuurlijke en gezonde materialen

[C] [LI] Leemcursus: strowanden afwerken met leem. 7/3. 9u - 18u. Er wordt dieper ingegaan op de specifieke aspecten van het afwerken van strowanden met leem. **Mathias Lootvoet.** Casa Calida. Grootmeers 14. 3700 TONGEREN. 02 39 50 28. info@casacalida.be - www.casacalida.be

Natuurlijke geneeswijzen

[C] [OV] Zelfheling-technieken aanleren voor iedereen. 5/3. 20u - 22u30. **Nadia Jacob.** Sint-Pietersaalststraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.be

Natuurlijke verven

[C] [VB] Patineren van meubelen. 12/2. 10u - 16u. We leren verschillende technieken aan om je meubelen een diepere kleur patina te geven of om ze te verouderen. We werken met kalkverf, natuurverf, krijtverf en gekleurde was. **Christine Allaeys.** Spatio. Bergensesteenweg 189b. 1600 SINT-PIETERS-LEEUW. 02 378 25 28. spatio@skynet.be - www.spatiobiodeco.be

Natuurvoeding

[W] [BR] Levende voeding, gezonde snacks, Valentijnsnacks. 14/2. 9u - 12u. Leer zelf gezonde snacks maken, zoals chocoladehartjes, bananenkoekjes, brownies. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[W] [BR] Groene smoothies. 18/2 en 19/3. 19u - 21u30. Thema: nieuwe energie, ontzuren, effect op je zijn en je ontwikkeling. Een boeiende avond met info, coaching en veel recepten. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[C] [LI] Vergeten groenten. 19/2 en 28/5. 19u - 23u. Gedurende zes avonden maakt u kennis met vergeten groenten als aardpeer, kardoen, groenlof, crosnes of brave hendrik, en leert u ze verwerken in heerlijke gerechten. **José Knoops.** HEEMPARK. Hoogzij 7. 3600 GENK. 089 65 46 15. heempark@genk.be - www.heempark.be

Stoofpotjes en ovengerechten. 20/2. 18u30. Vergeten wintergroenten smaakvol bereiden, smeuïg en met bijpassende eiwitvervanger. **Nancy Vande Casteele.** EVA vzw. Sint-Pietersnieuwstraat 130. 9000 GENT. 09 329 68 51 . info@vegetarisme.be - www.vegetarisme.be

Heerlijk Thais vegetarisch koken. 23/2. 19u - 22u. **Tino Don Porto Carero.** EVA vzw. Sint-Pietersnieuwstraat 130. 9000 GENT. 09 329 68 51. info@vegetarisme.be - www.vegetarisme.be

[C] [AN] Kruiden: Spa-producten zelf maken. 9/3 en 23/3. 9u30 - 15u30. We maken Spa-producten op basis van mango-, shea-, en cacaoboter en plantaardige, huidvriendelijke zepen. **Hilde Gaethofs.** Dakhuus. Bredabaan 696. 2930 BRASSCHAAT. 03 633 16 96. info@dakhuus.org - www.dakhuus.org

Neurolinguïstisch programmeren

[C] [OV] Motiverende gesprekvoering. 5/3, 12/3, 19/3 en 26/3. 19u30 - 22u. Voor wie werkt met mensen die moeilijk te motiveren zijn. **Caroline Keirsebilck.** VCOK. Raas van Gaverestraat 67A. 9000 GENT. 050 20 80 20. info@nlpresonance.be - www.nlpresonance.be

Opvoeding & pedagogische alternatieven

[C] [WV] Ontdek je persoonlijke liefdestaal en die van je partner. 12/2 en 13/3. 9u30 - 16u30. Je wordt gecoacht naar een hoger niveau binnen jezelf en binnen je relatie. Het is mooi als je dit proces met je partner kan doen maar het is geen must. **Eva Storm.** Lazuli Coaching. Dopheidelaan 39. 8210 LOPPEM. 050 67 91 39. info@lazulicoaching.com - www.lazulicoaching.com

[O] [AN] Thuis bij een gezin. 17/2. 9u - 16u. Voor hulpverleners die aan huis gaan bij een gezin. **Mieke Van Daele.** Interactie Academie. Van Schoonbekestraat 33. 2018 ANTWERPEN. 03 237 01 52. secretariaat@interactie-academie.be - www.interactie-academie.be

[C] [AN] Coach je kind. 9/3, 16/3, 23/3 en 30/3. 9u30 -16u30. De drie pijlers in deze cursus zijn communicatie, energie en coachingtechnieken. **Eva Storm.** De Wegwijzer. Leeuwerikstraat 18-20-22. 2108 ANTWERPEN. 050 67 91 39. info@lazulicoaching.com - www.lazulicoaching.com

Persoonlijke ontwikkeling

[W] [LI] Om te groeien naar eigen meesterschap. 7/3 tot 8/3 en 14/3 tot 15/3. 9u30 - 19u. Je leert om in elke situatie in je dagelijks leven heel snel in je centrum te geraken, in je kracht, in contact met je innerlijke wijsheid. **Lieve Martens.** Sophia Eigenmeesterschap. Heirweg 32. 3680 MAASEIK. 089 57 26 49. info@sophia-eigenmeesterschap.be - www.sophia-eigen-

meesterschap.net Indien gewenst, is overnachting mogelijk.

[C] [OVI] Een cursus in wonderen. 15/2, 1 en 5/03. 9u30 - 12u30. Tijdens deze bijeenkomsten leest één van de deelnemers een fragment voor, dat dan samen wordt besproken. Deze uitwisselingen brengen prangende vragen naar boven, en verdiepen het begrip van de tekst. **Els Van Hoogenbemt.** Centrum GEA – Rekegemstraat 32- 9630 Zwalm. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be.

Persoonlijkheid & mense lijke relaties

[C] [OV] Ware liefde en (h)echte relaties. 11/2. 19u30. Op de vooravond van Sint Valentijn wordt je meegenomen op verkenning in een mooi verhaal over de liefde tussen mensen en hoe deze kan uitgroeien tot een bijzondere kracht en bron van inspiratie en geluk. **Kristin Baute en Stef Mintiens.** Huis van Adinda. Kerstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 052 55 55 50. info@huisvanadinda.be - www.huisvanadinda.be

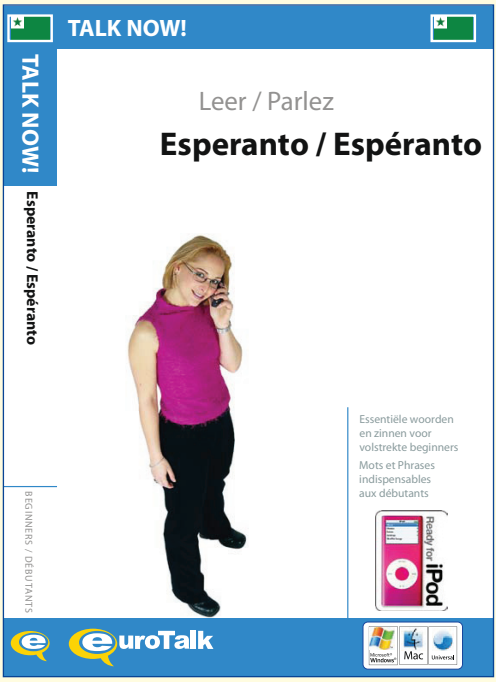
[C] [OV] Werken met het contextueel model bij burn-out. 13/2. 9u30 - 16u30. Het contextueel denkkader gebruiken als een bijzonder inspirerend model om met burn-outcliënten aan de slag te gaan. **Jean Marie Govaerts.** Trainingscentrum Kern. Regentiestraat 17. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 777 45 96. kern.psycho@skynet.be - www.users.skynet.be/kern/

[C] [AN] Zeker van jezelf - werken aan zelfvertrouwen en belemmeringen. 14/2 en 14/3 en 25/4. 9u30 - 16u30. Zeker van jezelf als ouder, als partner, als collega, als single, als gescheiden ouder, als grootouder. Zeker van jezelf in alle functies die je moet vervullen. **Rob Vellekoop, Marte Nevelsteen.** Vlasmarkt 28. 2000 ANTWERPEN. 0472 960 696. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[C] [AN] Persoonlijke groei en zelfvertrouwen. 14/2, 14/3, 25/4, 9/5 en 6/6. 9u30 - 16u. Tijdens deze vijfdaagse workshop leer je meer inzicht in jezelf te verwerven, met meer zelfvertrouwen door het leven te gaan en negatieve gevoelens de baas te zijn. **Rob Vellekoop, Marte Nevelsteen.** Vlasmarkt 28. 2000 ANTWERPEN. 0472 960 696. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[C] [VB] Familieopstellingen. 14/2 of 22/3. 10u - 17u30. Bij een famiieopstelling gaan we kijken naar de situatie in de familie. We leggen de oorzaken van problemen bloot en kijken naar belemmerende patronen. **Walter Chaltin, Anne Marie Fournier.** Emovere. Redingenstraat 85. 3000 LEUVEN. 016 20 27 91 - 0496 48 35 97. emovere@skynet.be - www.emovere.be

[W] [OV] Heartfulness. 17/2. 19u - 22u. Via meditatie, oefening, muziek, poëzie en eenvoudige ontdeken we opnieuw de zachte kwaliteiten van ons hart. **Ann Vansteenwinckel .** Blauwe Poort. Collegebaan 49a-50. 9090 MELLE. 09 324 41 66. info@annvansteenwinckel.be - www.annvansteenwinckel.be



Je wilt een taal leren?

Via *AGENDA Plus* kan je cd-roms bestellen om meer dan 100 talen te leren!

Elke maand stellen we een andere taal voor die je aan een promotieprijs zal kunnen verkrijgen.

Deze maand kan je de cd-rom om Esperanto te leren aankopen aan de voordelige prijs van

€ 24,95

(incl. btw - excl. € 3 verzendkosten)

Alle info (én alle talen!) vind je op

www.agendaplus.be/alles

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop [AN] Antwerpen [BR] Brussel [OV] Oost-Vlaanderen
[WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg [WA] Wallonië [BT] Buitenland

[C] [AN] Empowerment: vergroot je innerlijke vermogens en krachten. 20/2 en 21/2. 10u - 17u. Een doeltreffende methode om bewust te worden van je innerlijke drijfveren, je eigen kracht en wat je werkelijk wil. **Jan Gyselinck.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27 . info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] Nieuwe methode praktische mensenkennis. 21/2 en 22/2. 10u - 17u. De psycho-physiognomie, de phrenologie en de lichaamstaal worden gecombineerd zodat het totaalbeeld van de mens behandeld wordt. **Anette Muller.** Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 225 02 27 . info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [OV] Overtuigen met stijl. 3/3, 10/3, 24/3 en 14/4. 9u30 - 16u30. Je werkt aan je persoonlijke overtuigingskracht. Je oefent het formuleren, onderbouwen en stileren van een eigen mening. Stichting Lodewijk De Raet. Kon. Maria-Hendrikaplein 64a. 9000 GENT. 09 382 75 71. info@de-raet.be - www.de-raet.be

[C] [AN] Omgaan met moeilijke mensen. 3/3 en 10/3. 19u30 - 22u30. We werken via het model van de interactieroos. Jeugdherberg «De Zandpoort». Zandpoortvest 70. 2800 MECHELEN. 015 43 21 20. info@de-raet.be - www.de-raet.be

Psychotherapeutisch en energetisch lichaamswerk

[C] [WV] Pipe Carrier Training. 23/2. 10u - 18u. Het gebruik van de Heilige Pijp om je spiritueel te focussen en gebeden kracht te geven. **Ron Evans.** Agape. Oude Heirweg 60. 8851 KOOLSKAMP. 051 74 80 98 - 0497 611 710. info@agapebelgium.be - www.agapebelgium.be

[C] [WV] Chippewa-cree Prayer Arrow Ceremony. 26/2. 10u - 18u. De ceremonie verschaft ons de mogelijkheid te focussen op die specifieke zaken die we in ons leven willen neerzetten. **Jose Brown.** Agape. Oude Heirweg 60 . 8851 KOOLSKAMP. 051 74 80 98 - 0497 611 710 . info@agapebelgium.be - www.agapebelgium.be

[W] [WV] Vrouwenverwendag. 7/3. 10u - 17u. **Crien Heyde.** Coppieterstraat 27. 8340 SIJSELE. 050 67 60 83. crienheyde@telenet.be - www.crienheyde.be

Qi-Gong

[C] [AN] Chi Neng® Qigong. Acht dinsdagen vanaf 3/3.19u30 - 21u. Chi Neng® Qigong is afgeleid van verschillende vormen Qigong, Tai Chi en krijgskunsten. **Koen Van Opstal.** Dakhuus. Bredabaan 696. 2930 BRASSCHAAT. 03 633 16 96. info@dakhuus.org - www.dakhuus.org

Reflexologie

[C] [LI] Cursus voetreflexologie. 13/2, 15/2 en 14/3. Met aandacht voor het losmaken van de voeten, de behandeling van de reflexpunten, de juiste houding en dieptemassage. Wellness Academie. Heidestraat 6B. 3500 HASSELT. 011 72 77 76. www.alternatieva.com

[C] [OV] Workshop voetreflexologie 14, 21 en 28/2 en 7/3. 10u - 12u. Start vierweekse workshop voetreflexologie. Shambho Body & Mind. Shambho Body & Mind. Zuiderlaan 1-3 bus 1. 9000 GENT. 09 330 80 00. info@shambho.com - www.shambho.com

Reiki

[C] [WV] Reiki graad 2. 13/2 en 14/2. 19u - 22u. Tijdens een reiki-cursus krijg je energetische afstemmingen door een reiki master, en leer je hoe de energie te laten stromen. Roterijstraat 11. 8560 WEVELGEM. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org

[C] [AN] Reiki graad 2. 13/2, 14/2 en 6/3. 19u30. Tijdens de lessen ontvang je de reiki-symbolen met de bijhorende mantra's en doen we praktische oefeningen op de verschillende toepassingsmogelijkheden. Deva vzw. Centrum Deva. Dorpsstraat 95. 2221 BOOISCHOT. 0496 81 00 94. centrum.deva@telenet.be - www.centrum-deva.be

[C] [WV] Reiki Usui 1 cursus. 16/2 en 17/2. 9u30 - 17u. Reiki 1 klas in traditionele vorm. **Katrien Decocker.** Wagenmakersstraat 7. 8531 BAVIKHOVE. 056 70 22 17. info@mooiengezond.be - www.mooiengezond.be

[C] [WV] Reiki oefenavond. 17/2. 20u. Voor wie nader kennis willen maken met reiki en voor gevorderden. **Rika Vandevenne.** Het Oneindige. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. hetoneindige@skynet.be - www.hetoneindige.be

[W] [AN] Reiki I inwijding/oefendag. 20/2 et 21/2. Vitae Sana. Ruggeveldlaan 624-626. 2100 DEURNE. 0473 41 06 05. info@vitaesana.be - www.vitaesana.be

[C] [WV] Reikidag. 28/2. 10u - 16u. Voor mensen die reeds in reiki ingewijd zijn. **Rika Vandevenne.** Het Oneindige. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. hetoneindige@skynet.be - www.hetoneindige.be

[C] [WV] Open Reiki. 8/3. 9u30 - 12u30. U leert op een intuïtieve wijze contact te maken met de universele levensenergie in uzelf en in de ander. Uw levenskwaliteit verbetert. Het harmonische evenwicht herstelt. **GEA Reiki Team.** Centrum GEA. Rekegemstraat 32- 9630 Zwalm. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

Senioren

[C] [OV] Actief, positief en creatief ouder worden. 26/2 en 5/3. 9u30 - 16u. Korte inleidingen, oefeningen en reflecties op oefeningen wisselen elkaar af. Stichting Lodewijk De Raet. Kon. Maria-Hendrikaplein 64a. 9000 GENT. 09 382 75 71. info@de-raet.be - www.de-raet.be

Sjamanisme

www.AnamCara.be

[C] [AN] Trommelen voor Moeder Aarde. 11/2. 19u30 - 22u.Sjamanistische trommelcirkel waarbij we onze kracht en har-

ten verbinden ten behoeve van Moeder Aarde en al haar bewoners. Troms beschikbaar. Anam Cara. Klaplaar 2. 2500 LIER. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[C] [OV] Sjamanistische dood level 2. 13/2. 20u - 22u. In dit ritueel worden alle relaties veranderd en tot een hoger niveau getild en laat je hartzeer, teleurstellingen en blokkades los. **Petra Giesbergen.** 9820 MERELBEKE. 031 076 526 40 02. siberian.shamanism@online.nl - www.siberischsjamanisme.nl

[W] [AN] Open zweethutceremonie 'Seed wisdom'. 15/2. 11u - 19u30. Een krachtig zuiveringsritueel gevuld met gebed, stilte, overgave en thuiskomen. **Roel Crabbe.** Anam Cara. Klaplaar 2. 2500 LIER. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[C] [BT] Soulretrieval ritueel. 17/2. 20u - 22u. De oorspronkelijke ziel wordt hersteld door de verloren gegane energie, kwaliteiten en zielendelen terug te halen. **Petra Giesbergen.** AMSTERDAM. Nederland. 031 076 526 40 02. siberian.shamanism@online.nl - www.siberischsjamanisme.nl

[W] [WV] Zweethut voor vrouwen. 28/2. 10u. **Jose Brown.** Agape. Oude Heirweg 60 . 8851 KOOLSKAMP. 051 74 80 98 - 0497 611 710. info@agapebelgium.be - www.agapebelgium.be

[W] [OV] Zweethutceremonie. 28/2. 13u. Een krachtig zuiverings- en gebedsritueel dat inwerkt op het lichamelijk, psychisch, mentaal en energetisch lichaam. ANIMA MUNDI. Spinessenberg 2. 9600 RONSE. 0477 472 025. david.jelinek@skynet.be - www.animamundi.be

[W] [AN] Paarden(f) luisteraar. 7 en 8/3. 10u - 16u. Een vredevolle, intuïtieve en sjamanistische manier van communiceren met paarden. **Peggy Van Den Branden.** 2970 SCHILDE. 03 636 42 82. peggy.vandenbranden@pandora.be - www.inner-circle.be

[C] [BT] Power-extraction ritueel. 9/3. 19u30 - 21u30. Je verwijdert vreemde energie - van een andere persoon, een geladen voorwerp, een dier of een overledene - uit je lichaam. **Petra Giesbergen.** Heigatstraat 7. ETTEN LEUR. Nederland. 031 076 526 40 02. siberian.shamanism@online.nl - www.siberischsjamanisme.nl

[W] [WV] Zweethut. 14/4. 10u. We maken gebruik van een zweethut geïnspireerd op traditionele Noord-Amerikaanse ceremonies voor 'cleansing & healing'. **Dirk Ghekiere.** Agape. Oude Heirweg 60 . 8851 KOOLSKAMP. 051 74 80 98 - 0497 611 710. info@agapebelgium.be - www.agapebelgium.be

Spiritualiteit

[C] [LI] Cursus Intuïtieve Ontwikkeling. 12/2, 19/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 en 2/4. 19u - 21u30. In de lessen leer je jezelf te aarden, je eigen grenzen af te bakenen en jezelf te beschermen. 3582 PAAL of KOERSEL. 0495 714 118 . info@jijbenthelder.be - www.jijbenthelder.be

[O] [OV] Gea-ontmoetingsnamiddag. 14/2. Elke vrijdag. 14h - 18h. De benedenzaal, de reiki-kamer, de bibliotheek en de pauzeruimte staan ter beschikking voor ontmoeting met jezelf en met andere bezoekers. Als je dat wenst, bieden we je een luisterend oor. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be Graag een seintje als je komt.

[W] [WV] Van kwetsbaarheid en beperking naar kracht en mogelijkheden. 19/2. 20u - 22u. Door visualisatie en meditatie scheppen we ruimte om te ontdekken waar onze kracht en onze mogelijkheden liggen. **Joske Borms.** Coppieterstraat 27. 8340 SIJSELE. 09 281 16 75 - 0498 80 22 50. crienheyde@telenet.be - www.crienheyde.be

[W] [BT] Leven vanuit ware werkelijkheid. 19/2 tot 21/2. We verdiepen ons onder andere in het spel van het verstand en het ego, het begrip 'tijd', verticale en horizontale energiesystemen en het ontstaan van emoties. Juvenesco. Holistic-Health. Boterpotten 2. OUDENBOSCH. NEDERLAND. 052 46 27 36. info@juvenesco.be -

SYMBOLIC
Alternatieve Spirituele & Gids
Laat ons uw gids zijn in uw zoektocht naar informatie, een therapie, praktijk, therapeut of organisatie!
WWW.SYMBOLIC.BE

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop [AN] Antwerpen [BR] Brussel [OV] Oost-Vlaanderen
[WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg [WA] Wallonië [BT] Buitenland

www.juvenesco.be

[W] [LI] Weekend 'Vrij zijn'. 21/2 en 22/2. 10u - 18u. Door verschillende oefeningen leer je ontdekken wat jouw vrijheid eigenlijk is. De berg. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.opdeberg.be

[C] [OV] Workshop 'In Balans ZIJN'. 21/2. 10u - 17u. Via diverse technieken wordt je ZIJN op verschillende lagen opnieuw in balans gebracht. **Serge Van Gampelaere.** Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

[W] [WV] Wie denk je dat je bent? 21/2. 10u - 16u30. Verander je gedachten, verander je leven. **Ilse Gysel.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. info@moritoen.be - www.moritoen.be

[W] [BT] Verdiepingsworkshop 'Leven in overvloed'. 21/2 en 22/2. 10u - 18u. Over geven en ontvangen en het wegwerken van blokkades die je belemmeren te ontvangen. Spirit Coaching. ALMELO. Nederland. 0031 53 478 31 55. info@spirit-coaching.nl - www.spirit-coaching.nl

[W] [OV] Open Helingavond. 24/2. 20u - 22u. **Marianne De Maeyer, Dirk Steels.** RAAM-Werk vzw. Twee Dreven 30. 9840 DE PINTE. 09 282 21 66. info@ra-am.be - www.ra-am.be

[W] [AN] Verzoening van schaduw en licht. 28/2. 9u45 - 17u30. Je schaduw leren kennen en er mee leren samenwerken voor je transformatie. **Lut Van De Velde.** RAAM-Werk vzw. Bredabaan 851. 2930 BRASSCHAAT. 0495 64 68 67. info@ra-am.be - www.ra-am.be

[W] [LI] Hoe omgaan met haat/liefde en vergeving? 1/3. 14u. Een krachtige healing met oefeningen om het duiveltje in jezelf te temmen. De berg. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.opdeberg.be

[W] [LI] Mijn kracht. 4/3. 20u. Diep in jou zit een oerkracht die je weer zachtjes naar boven kan laten komen. De berg. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.opdeberg.be

[W] [BT] Winter Wonder Mind week. 7/3 tot 14/3. Een inspirerende week met yoga, qi gong, mindfulness en wintersport in Zwitserland. **Angelic Pieplenbosch.** Samudita. Biohotel Klösterli. BRAUNWALD. Zwitserland. 0031 6 1003 1093. barbara@samudita.com - www.samudita.com

[C] [AN] Intuïtie: de sluimerende kracht in jezelf. 7/3. Je gaat op verkenning naar wie je in je kern bent en kan zijn. Specifiek voor mensen met een handicap, maar iedereen is welkom. Kasteel Rivierenhof. Turnhoutsebaan 232. 2100 DEURNE. www.krijtlijn.be

[W] [BT] De kunst van creëren: ontdek 'The Secret' in jezelf. 7/3. 13u - 18u. Gebaseerd op het boek van Janosh vormt deze workshop een praktische leidraad voor iedereen die de kracht van zijn gedachten optimaal wil leren gebruiken. Janosh Art. Spant Bussum. Dr. A. Kuyperlaan 3. BUSSUM. Nederland. 0031 226 343 014. marije@janosh.com - www.the-arcturians.com

[C] [OV] Grenzen leren stellen. 8/3. 10u - 17u. Grenzen stellen vanuit je innerlijke kracht en vanuit je lichaam. **Serge Van Gampelaere.** Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

[C] [BT] Puur Contact: ontdek het contact met je ware essentie. 8/3. De allernieuwste beleving van Janosh, waarin het draait om het contact met ons diepere Zijn, om zodoende in contact te komen met onze essentie. Janosh Art. Spant Bussum. Dr. A. Kuyperlaan 3. BUSSUM. Nederland. 0031 226 343 014. marije@janosh.com - www.the-arcturians.com

Tantra

[W] [BT] Tantrisch Valentijnverwenweekend voor koppels. 13/2 tot 15/2. 20u30. Voor geliefden die hun liefdesrelatie en seksualiteit willen onderzoeken, vernieuwen en verdiepen in de geest van tantra. **Linda Robben, Rob Engels.** Yatri. Centre Buirefontaine. Hameau de Buirefontaine 4. 02500 AUBENTON. Frankrijk. 016 47 33 18. inge.leemans@yatri.be - www.yatri.be

[C] [WV] Tantra voor koppels. 14/2 en 15/2. 10u - 18u. Intensieve en ontspannen workshop voor koppels die oprecht bereid zijn meer leven, liefde, waarheid en passie in hun relatie te brengen. **Kathy Goethals, Deva Utsa.** Veldhoekstraat 23. 8340 SIJSELE. welkom@zonnemaanhuis.com - www.zonnemaanhuis.com

[C] [VB] Tantra-dag voor open groep. 25/2. 9u45 - 18u. Wat kan tantra voor jou betekenen. **Inge Leemans.** Yatri. Onderbosstraat 4. 3040 SINT-AGATHA-RODE. 016 47 33 18. inge.leemans@yatri.be - www.yatri.be

[W] [BT] Tantra-traject cyclus 1. 5/3 tot 8/3. Ervaar wat tantra voor jou kan betekenen en hoe je tantra kan integreren in je dagelijks leven. **Inge Leemans, Rob Engels.** Yatri. Centre Buirefontaine. 4 Hameau de Buirefontaine. 02500 AUBENTON. Frankrijk. 016 47 33 18. inge.leemans@yatri.be - www.yatri.be

Tarot

[C] [AN] De wijsheid van de Tarot: reeks 1. Vanaf 12/2 of vanaf 3/3. 20u. In deze cursus wordt veel aandacht besteed aan de diepere wijsheid die in de tarot te vinden is. Wat kunnen we uit de tarot leren over de zin van ons bestaan? **Margot Dorren.** Letterkundestraat 133. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] De wijsheid van de Tarot: reeks 1. vanaf 6/3. 20u. In deze cursus wordt veel aandacht besteed aan de diepere wijsheid die in de tarot te vinden is. Wat kunnen we uit de tarot leren over de zin van ons bestaan? **Margot Dorren.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] Inzicht in jezelf via de tarot. 28/2. 13u - 17u30. **Margot Dorren.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] Cursus 'De wijsheid van werking van de tarot'. 7/3 en 21/3. 10u30 - 17u. We leren informatie uit de tarotkaarten halen en gebruiken de kaarten vooral ook voor onszelf. **Margot Dorren.** 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Tekenen & schilderen

[W] [OV] Schilderen met de zintuigen van je ziel. 21/2. 10u - 17u. Een dag om je gevoelens en emoties uit te drukken in kleuren en vormen. Jana. Sint-Pietersaalststraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.be

Tenen lezen

[O] [OV] Opleiding FuDaRe Elementair tenenlezer. 28/2 tot 1/3. 10u - 17u. Mensen beter leren kennen en helpen via de lichaamstaal. **Chris Smet-janssens,** Docente Tenenlezen. Bvba Labelle. Nazarethsesteenweg 86. 9770 KRUISHOUTEM. 09 385 51 15. info@l-aura.be - www.tenenlezen.be

Therapeutische massages

[C][AN]Aromatherapiemassage. 10/2 en 11/2. 10u - 17u. Verlicht pijn, verbetert de bloedsomloop, stimuleert het lymfestelsel, helpt gifstoffen afvoeren en maakt gespannen spieren los. Merkabah. Aarschotsesteenweg 118. 2500 LIER. 0477 266 281. info@merkabah.info - www.merkabah.info

[C] [WV] Meridiaanmassage. 17/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3 en 31/3. 19u30 - 22u30. **Hilde Baele.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. info@moritoen.be - www.moritoen.be

[C] [AN] Energetische hotstone-chakramassage. 23/2 en 24/2. 10u - 16u. Ideaal bij futloosheid en energietekort. Merkabah. Aarschotsesteenweg 118. 2500 LIER. 0477 266 281. info@merkabah.info - www.merkabah.info

[C] [VB] Thaise voetmassage. 1/3, 7/3 en 14/3. 10u - 17u. Leer de authentieke Thaise voetmassage zoals die in de Wat Pho te Bangkok wordt onderwezen. Essens. Assesteenweg 414. 1741 WAMBEEK (TERNAT). 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

[C] [AN] Kruidenstempelmassage. 9/3 en 10/3. 10u - 17u. Activeert de doorbloeding. Merkabah. Aarschotsesteenweg 118. 2500 LIER. 0477 266 281. info@merkabah.info - www.merkabah.info

[C] [AN] Cursus Kruidenstempelmassage. 4/5 en 5/5. 10u - 17u. Activeert de doorbloeding. Merkabah. Aarschotsesteenweg 118. 2500 LIER. 0477 266 281. info@merkabah.info - www.merkabah.info

Universal White Time Healing

[W] [LI] Universal White Time Healing. 21/2 en 22/2. 10u - 18u. Leren behandelen van jezelf, anderen, dieren en situaties zowel rechtstreeks als op afstand. **Nicky Peeters.** DE COCON. Groenstraat 38. 3590 DIEPENBEEK. 0473 360 604. decocon@telenet.be - www.de-cocon.be

Vastenkuren en onthouding

[W] [VB] Zuiveringskuur op basis van dr Mayr. 20/2 tot 27/2. 6u - 22u. Holistische zuiveringskuur. Wat meditatie is voor de geest, is vasten voor het lichaam. Op basis van Dr. Mayr en mindfulness. Steven Pauwels. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 016 20 25 86. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be steven@koningsteen.be

[C] [VB] Workshop 'Beweging en ontgiften'. 4/3. 19u30. U krijgt technieken aangereikt voor het zuiveren van uw lichaam, onder andere lymfedrainage- en voetbolmassage. **Linda Grijp.** Open Therapeuticum. Brusselsesteenweg 60. 3020 HERENT. 016 23 69 96. info@opentherapeuticum.be - www.opentherapeuticum.be

Vegetarisme

[C] [AN] Workshop chocolade. Elke maandag, woensdag en zaterdag. Leer lekkere chocolade maken zonder geraffineerde suiker, melk, eieren of gehydrogeneerde vetten. **Health XL**. Wijngaardstraat 7. 2800 MECHELEN. 0477 380 606. info@healthxl.be - www.healthxl.be

[C] [OV] Raw food: heerlijke vegetarische alternatieven voor brood. 15/2. 10u - 13u. We maken alternatieven voor brood klaar zoals lijnzaadcrackers en broden van gekiemde zaden. Ook voor wie een gluten-, suiker- of zuivelallergie heeft. **Serge Lenssens-wynen, Inge Van Reusel.** EVA vzw. Sint Pietersnieuwstraat 130. 9000 GENT. 0473 995 206. serge.inge@rawliving.be - www.rawliving.be

[C] [OV] Raw food: Power juices & shakes. 15/2. 14u - 16u. Alles wat je moet weten over vloeibare voeding en de ontgiftende eigenschappen ervan. We maken gezonde, energierijke drankjes. **Serge Lenssens-wynen, Inge Van Reusel.** EVA vzw. Sint Pietersnieuwstraat 130. 9000 GENT. 0473 995 206 . serge.inge@rawliving.be - www.rawliving.be

[C] [OV] Veggie oudergroep. 28/2. 10u - 12u. Voor (aanstaande) ouders die hun kinderen vegetarisch en ecologisch bewust willen opvoeden en ervaringen willen uitwisselen. EVA vzw. Sint Pietersnieuwstraat 130. 9000 GENT. ouders@vegetarisme.be - www.vegetarisme.be

[C] [OV] Kooklessen met Kevin: back to summer. 2/3, 9/3, 16/3 en 23/3. 19u30 - 22u. Leer alles over het wat, hoe en waarom van granen, groenten en bonen in een evenwichtige natuurvoeding. **Kevin Storms.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 0477 378 532. info@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

[W] [VB] Filmavond 'The 11th hour'. 3/3. 19u30. Een klimaatfilm die die de vinger pal op de wonde legt èn oplossingen aanreikt. EVA vzw. Auditorium in MSI.

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop [AN] Antwerpen [BR] Brussel [OV] Oost-Vlaanderen
[WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg [WA] Wallonië [BT] Buitenland

Erasmusplein 2. 3000 LEUVEN. 0477 481 013. eva.vlaams-brabant@vegetarisme.be - www.vegetarisme.be

[W] [VB] Kookworkshop 'Veggie voor beginners'. 9/3, 27/4 en 11/5. 19u. EVA vzw. Geertruihof. Sint-Geertrui abdij 6. 3000 LEUVEN. info@vegetarisme.be - www.vegetarisme.be

Verklarende wetenschappen

[C] [VB] De alchemie van de negen dimensies. 10/2, 24/2, 10/3, 24/3, 7/4 en 21/4. 19u30 - 22u30. Een boeiende reis doorheen de verschillende dimensies. **Eva Van Havere.** Juvenesco. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[C] [AN] Moonlodge 22/2. 11u - 18u. Het is belangrijk om bewust contact te maken met het Vrouwelijke in ons. Via zang, meditatie en dans maken we contact met de voornaamste krachtbron van de vrouw. **Min Spillemaeckers.** In den Ateljee. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

Yi-King

[C] [VB] Oefenavond I-Tjing. 17/2, 10/3, 21/4 en 19/5. 20u - 22u. Verdieping in de I-Tjing, het Chinese 'Boek der veranderingen', voor wie er reeds kennis mee maakte. **Henk Content, Patrik Niels.** Merlyn. Prieelstraat 65. 1730 ASSE. 02 452 88 04. info@merlyn.be - www.merlyn.be

Yoga

[W] [OV] Lachyoga. 5/2 en 19/2. 20u30 - 22u. Ontspannen met lichaams-, rek- en strekoefeningen. Dansen, zingen en lachen met meditatie als sluitstuk. **Marie-Louise De Schepper.** Cultureel centrum De Ploter. Kerkstraat 4. 1742 TERNAT. 02 582 27 92. wiske@wiske.net.

[C] [OV] Verschillende vormen van Yoga. Elke dinsdag van 10/2 tot 30/6. . Meditatieve yoga, zwangerschaps- en postnatale yoga en kinderyoga. Meditatieve yoga creeërt innerlijk evenwicht en werkt helend voor lichaam en geest. **Lut Van Melle.** Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9000 GENT. 055 387 173. info@rosanja.be - www.rosanja.be

[C] [AN] Yoga. Elke dinsdagavond. 19u - 20u15. **Fabienne Huygen.** Yoga Form. Kruishofstraat 140 B. 2020 ANTWERPEN. 0488 618 886. briony@tempelstralen.be - www.tempelstralen.be

[C] [AN] Yoga voor kinderen. Elke dinsdagavond.18u-19u. Yogahoudingen, diepe relaxatie, ademhalingsoefeningen en meditatie. **Patrick De Meester.** Centrum La-Via. Herenthoutseweg 21. 2222 WIEKEVORST. 014 70 57 85. www.la-via.be

[W] [AN] Lachyoga. 11/2. Elke woensdagavond. 19u30 - 21u.Lachen is plezant en gezond. Gemeentezaal Den Eel. Eelstraat 2. 2380 RAVELS-EEL. 014 65 82 25. leenvangils@skynet.be - www.lachclub.be

[C] [OV] Iyengar yoga. Op maandagavond, donderdagochtend en -avond. Een dynamische stijl van yoga, waarbij symmetrie en hulpmiddelen de uitwerking versterken. **Eva Kamala Rodenburg.** Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9000 GENT. 0494 123 134. info@rosanja.be - www.rosanja.be

[C] [VB] Yoga en relaxatie voor mensen met en na kanker. 11/2, 18/2, 4/3, 11/3, 18/3 en 25/3. 14u-15u. Yogahoudingen en relaxatietechnieken om mensen met en na kanker fysisch en psychisch te sterken. **Katrien Hendrickx.** H-Hartziekenhuis, Campus Sint-Jan. Houtenstraat. 3300 TIENEN. 0494 584 952. katrien.hendrickx@scarlet.be - www.xanthe.tk

[C] [AN] Integral hatha yoga. 12/2. Elke donderdagavond en d insdagvoormiddag.Yogahoudingen, diepe relaxatie, ademhalingsoefeningen en meditatie. **Patrick De Meester.** Centrum La-Via. Herenthoutseweg 21. 2222 WIEKEVORST. 014 70 57 85. www.la-via.be

[C] [LI] Yoga en relaxatie voor mensen met en na kanker. 12/2, 19/2, 5/3, 12/3, 19/3 en 26/3. 13h30 - 14h30. Yogahoudingen en relaxatietechnieken om mensen met en na kanker fysisch en psychisch te sterken. **Katrien Hendrickx.** Gebouwen van het Rode Kruis. Gorsemweg. 3800 SINT-TRUIDEN. 0494 584 952. katrien.hendrickx@scarlet.be - www.xanthe.tk

[C] [AN] Compacte workshop 'Emotional Balance Sequence'. 14/2. 10u - 12u30. Een aaneengesloten reeks van Dru Yoga

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop [AN] Antwerpen [BR] Brussel [OV] Oost-Vlaanderen
[WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg [WA] Wallonië [BT] Buitenland

houdingen en visualisaties met kalmerende werking op lichaam en geest. **Ed Hofstede.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [VB] Zwangerschapsyoga. 14/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3 en 21/3. 10u30 - 11u30. Ondersteunende yoga voor zwangeren, op fysiek en psychisch niveau. **Katrien Hendrickx.** Geboortehuis Isis. Tiensebaan 105. 3300 GOTESENHOVEN-TIENEN. 0494 584 952. katrien.hendrickx@scarlet.be - www.xanthe.tk

[C] [VB] Yoga en relaxatie. 14/2, 21/2, 28/2, 7/3, 14/3 en 28/3. 9u - 10u. Yogahoudingen en ademhaling met navoelen van effect en eindontspanning. **Katrien Hendrickx.** Geboortehuis Isis. Tiensebaan 105. 3300 GOTESENHOVEN-TIENEN. 0494 584 952. katrien.hendrickx@scarlet.be - www.xanthe.tk

[C] [AN] Yoga. 16/2. Elke maandagavond.19u30 - 21u15. **Fabienne Huygen.** Dansstudio Pivolté. Oude baan 52. 2930 BRASSCHAAT. 0488 618 886. briony@tempelstralen.be - www.tempelstralen.be

[W] [OV] Lachyoga. 21/2. 13u - 14u. Shambho Body & Mind. Zuiderlaan 1-3 bus 1. 9000 GENT. 09 333 80 00. info@shambho.com - www.shambho.com

[W] [BT] Holistische yogatraining. 24/2 tot 2/3. Do-in, zuiverings- en ademhalingsoefeningen, meridiaanstretchingen, correctietechnieken, Shiatsu en de Tao van het leven. Castel di Sangro, Hotel La Torre di Feudozzo. ABRUZZO. ITALIE. 03 488 12 06. info@coventsluc.be - www.lifeforceshiatsu.com

[W] [OV] Lachyoga. 25/2. Elke derde woensdag van de maand (behalve schoolvakantie). 20u. Lachen is plezant en goed voor de gezondheid. Buurtcentrum Rabot. Jozef II straat 104-106. 9000 GENT. 0475 552 123. vanimschootluc@telenet.be - www.lachclub.be

[W] [WV] Lachyoga. Elke laatste woensdagavond van de maand.20u - 21u.Lachen is plezant en gezond. **Nele Vandendriessche.** Hotel Soll Cress. Koninklijke Baan 225. 8670 KOKSIJDE. 0477 513 073. nelevddr@hotmail.com - www.lachclub.be

[W] [VB] Lachyoga. Elke derde woensdag van de maand. 19u45-21u.Lachen is plezant en gezond. Zaaltje Breughel. Beestenmarkt. 1500 HALLE. 0478 689 384. smile.chris@hotmail.com - www.lachclub.be

Zen

[C] [VB] Zendag. 15/2, 15/3, 19/4 of 17/5. 9u30 - 16u35. **Rogel Dias.** Ayla Martel. Sollenberg 44. 1651 LOT. 0474 257 922. secretariaat.be@mahakarunachan.tk - www.mahakarunachan.be

[W] [OV] Krokussesshin. 23/2 tot 28/2. **Frank Sensei De Waele.** Zendo Gent. Elyzeese Velden 10 b. 9000 GENT. 09 324 63 95. info@zensangha.be - www.zensangha.be

[W] [WA] Krokussesshin. 26/2 tot 1/3. 20u30. Traditionele voorjaarsesshin. **Roland Yuno Rech.** Collège St-Benoît Maredsous. 5537 DENÉE. 0497 423 494. zen@azb.be - www.azb.be

vorming
GEA
opleidingen consulten

Centrum GEA opleidingen
met cedeo kwaliteitslabel.

Opleiding tot Coach & Consulent
Professioneel begeleiden vanuit respect. 2-jarige opleiding 2x 12 dagen 10-17u.
Start 27 februari 2009

NLP: Het roer van uw leven in handen nemen.
2-jarige opleiding Neurolinguïstisch Programmeren.
Start oktober 2009

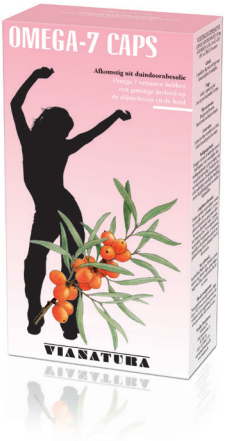
Rekegemstraat 32
9630 Munkzwalm
T: 055 23 22 62
www.centrumgea.be

Je openen voor je innerlijke kracht en vrijheid.
Pijnlijke ervaringen, stress, verdriet, blokkades op een zachte liefdevolle manier loslaten. Ondersteund worden in de overgang naar de 5de dimensie.
Universal White Time Healing
een pure zuivere liefdesenergie
info over behandelingen en workshops
Nicky Peeters, Groenstraat 38, Diepenbeek, 0473/360604 www.de-cocon.be

Huis van Stilte
Weg van alle drukte, jezelf terugvinden in de oude pastorij van Ruisbroek (Puurs), gedragen door een familiale sfeer.
web www.huisvanstilte.be telefoon +32 (0)3 886 63 20

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop [AN] Antwerpen [BR] Brussel [OV] Oost-Vlaanderen
[WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg [WA] Wallonië [BT] Buitenland

eco-shopping



Omega-7 caps ondersteunen de hydratatie van de huid

Omega-7 bevat per capsule 500 mg pure olie uit het vruchtvlees en pitten van de Duindoornbes. Deze oranjekleurige olie bevat een hoge concentratie aan meervoudig onverzadigde vetzuren. Naast Omega-3, -6 en -9 en natuurlijke vitamine E, bevatten deze capsules ook een hoge concentratie van het zeldzame Omega-7 vetzuur. Dit gezondheidsproduct heeft een uitgebreide verzorgende invloed op de slijmvliezen en de huid. Het wordt aanbevolen bij een droge mond, droge ogen, droge neus en droge huid. Info: www.vianatura.be

Bescherming tegen straling

Volgens statistieken is er gemiddeld 1 draagbare telefoon per gezin. Wetenschappelijk onderzoek bracht aan het licht dat klachten zoals hoofdpijn, concentratiestoornissen, depressie, prikkelbaarheid, vermoeidheid en slapeloosheid kunnen veroorzaakt worden door de schadelijke stralen van dit type telefoon. Onderzoek toonde eveneens aan dat de klachten na afscherming verdwenen. Het volstaat om het basisstation af te schermen omdat de schadelijke pulsen van daaruit worden uitgezonden en niet door de telefoonhoorn. De oplossing zonder comfortverlies is de DECT PROTECT BOX die ook kan aangewend worden voor de afscherming van WIFI (draadloos Internet) en router. Deze box wordt in België verdeeld door Domisan.
Info: www.domisan.be

Actief mooi en gezond met Weleda

De eerste zonnestralen van de lente lokken ons weer naar buiten, maar ons lichaam zit nog in een winterjasje met overtollige kilo's, sinaasappelhuid en slappe lichaamscontouren. Hoog tijd voor actie om het huidweefsel strakker te maken en cellulitis te bestrijden. Om je op een natuurlijke wijze goed in je vel te voelen ontwikkelde Weleda een totaalconcept om actief aan een mooie en gezonde huid te werken.

WELEDA

Agenda plus

Win 1 van de 20 Weleda Berken Duopacks

Agenda Plus en Weleda geven 20 Weleda Berken Duopacks weg (t.w.v. € 21,90) met Berken Cellulitis Olie 100 ml en Berken Douchepeeling 150 ml. Beantwoord onze wedstrijdvraag op **www.agendaplus.be/Weleda**

In welk land oogst Weleda ieder jaar 500 ton jonge berkenblaadjes voor haar producten?

☐ Peru ☐ Tsjechië ☐ Zuid-Afrika

Goed voor jou, goed voor de wereld

100 % natuurlijke grondstoffen - zonder ftalaten en parabenen - geen genetisch gemanipuleerde ingrediënten - geen synthetische kleurstoffen of bewaarmiddelen - dierproefvrij - uitsluitend natuurlijke etherische oliën - fair-trade

www.weleda.be **info@weleda.be** **016 40 66 24**

«Laat je geneesmiddel je voeding zijn
en je voeding je geneesmiddel».

[Hippocrates]

Vegetarisch eten om de planeet te redden?

"De intellectuele elite in de ontwikkelde landen vindt het perfect normaal om zich zorgen te maken over de overbevolking in de wereld, maar ze vergeet altijd één feit: de echte overbevolking, dat is deze van het vee". De auteur van deze zin is geen fanatiek vegetariër, maar de Amerikaanse econoom Jeremy Rifkin, schrijver van het boek "Beyond Beef", een essay over de desastreuze impact van de vleesindustrie.

Met 1,4 miljard koeien bezwijkt onze planeet onder het vee: het gezamenlijke gewicht van al deze herkauwers is groter dan dit van de hele wereldbevolking! En het betert er niet op. De vleesproductie is vervijfvoudigd sinds de jaren '50 en zal mogelijk nog verdubbeld zijn over twintig jaar. Het is dringend tijd om voedingsexperts wakker te schudden die steeds opnieuw de vraag stellen hoe we 3 miljard extra mensen zullen voeden in de komende decennia.

De concurrentie tussen dieren uit veeteelt en mensen belooft hard te worden. 80% van de veevoeding komt van voedergewassen die ook voor menselijke consumptie geschikt zijn. Onze dieren verorberen nu al bijna 40% van de wereldwijde graanproductie, in totaal maar liefst 670 miljoen ton! Het vrijmaken van dit graan voor menselijke consumptie, zou zeker kunnen helpen om de 850 miljoen mensen te voeden die lijden aan ondervoeding.

Schattingen gaan ervan uit dat een vegetariër gemiddeld 180 kilo graan per jaar consumeert, terwijl een vleeseter er jaarlijks 930 kilo verspilt… Om 1 calorie kip te verkrijgen, heb je ongeveer 4 calorieën plantaardige voeding nodig. Idem voor varkens of eieren. Voor melk stijgt deze factor tot 8. En voor rundvlees tot 17, veel meer dus! En dan telt men de consumptie van water nog niet mee: om 100 gram rundvlees te produceren, heeft men maar liefst 10.000 liter water nodig! Over het algemeen heb je voor een voeding met vlees 15.000 liter water per dag nodig, terwijl je voor een voeding zonder vlees slechts 5.000 liter nodig hebt. Ter vergelijking, als je je 450 gram rundvlees "ontzegt", dan spaar je meer water uit dan als je je 6 maanden niet zou douchen!

In totaal bezetten de veeteelt en de productie van veevoeding 78% van de landbouwgrond, of 30% van de totale oppervlakte van de aarde, 3 keer meer dan in 1960. "Van een terrein van een hectare kan een landbouwer 30 mensen voeden als hij zich wijdt aan het telen van groenten en fruit. Als hij eieren of vlees produceert, dan kan hij maar 5 mensen voeden. En nog veel minder mensen als het gaat om rood vlees."

Weet je wat waanzinnig is? Dat al dit vlees slechts bestemd is voor een zeer klein percentage van de wereldbevolking, de kleine minderheid van rijken op deze planeet… Door vlees te eten honger je bovendien niet alleen de planeet uit, maar draag je ook bij tot de opwarming van de aarde. Volgens een rapport uit 2006 van het Wereldvoedselagentschap FAO is de veeteelt op zich verantwoordelijk voor maar liefst 18% van de broeikasgassen. Dat is meer dan de transportsector…

Less meat, less heat… Misschien hebben vegetariërs toch een punt.

Y.N.

Maak je eigen geld

Lokale valuta is geen nieuw concept, maar de toenemende interesse om duurzaam te leven en de huidige economische crisis wakkeren de belangstelling voor lokaal geld aan. Reeds in de vroege jaren 1900 gebruikten ze op veel plaatsen in de Verenigde Staten hun eigen geldbriefjes, die je voordelig met dollars kon aankopen.

Het voordeel van lokale valuta ligt voor de hand. Omdat de geldbriefjes slechts in buurtwinkels kunnen gebruikt worden, blijft dat geld binnen de gemeenschap. Met lokaal geld steun je dus de lokale economie. In 2007 nog lanceerde het Engelse Totnes zijn eigen geld, de Totnes Pound. En er zijn nog gemeenten die willen volgen.

© Pippa Hynelin - Fotolia.com

Het drukken van eigen geld maakt deel uit van de transitiebeweging, die bezorgd is over de impact van stijgende olieprijzen, de klimaatverandering en de algemene overconsumptie. Het transitiemodel wil een sociaal-ecologische verandering teweeg brengen, niet alleen door de lokale economie te steunen, maar ook door lokaal voedsel te kweken, zelf energie op te wekken en het gemeenschapsgevoel aan te wakkeren. Ook bij ons zijn er ondertussen op verschillende plaatsen in Vlaanderen transitiewerkgroepen opgericht. Wie weet kan je dus binnen een aantal jaar in jouw gemeente met je eigen lokale munt betalen.
[Bronnen: www.transitie.be, www.smallisbeautiful.org/local_currencies.html, BBC]

Hypnose in de operatiekamer

Voor wie een kleine heelkundige ingreep moet ondergaan, vormt hypnose een volwaardig alternatief voor volledige narcose. Het ziekenhuis van Luik heeft sinds de jaren negentig duizenden operaties met behulp van deze techniek uitgevoerd. De patiënt krijgt slechts een lichte verdoving en wordt voor de volledige duur van de ingreep onder hypnose gebracht. De resultaten van deze methode zijn doorgaans bijzonder bevredigend.

Patiënten zouden na afloop van de operatie minder moe zijn, minder pijn hebben en minder nood hebben aan medicijnen. Volgens verschillende bronnen zou ook Koningin Fabiola nog niet zo lang geleden in het Universitair Ziekenhuis van Luik een ingreep onder hypnose hebben laten uitvoeren.
[Bron: Het Nieuwsblad]

De verrijzenis van de mammoet

© genetologisch

Lopen er straks weer mammoeten, sabeltandtijgers of misschien zelfs neandertha-lers op onze aardbol rond? Amerikaanse wetenschappers hebben in elk geval bijna het volledige DNA, de genetische code, van de wolharige mammoet ontrafeld. Ze maakten daarvoor gebruik van het haar van twee mammoetmummie's.

De mammoet bevolkte zo'n 10.000 jaar geleden nog verschillende delen van Eurazië en Noord-Amerika en stierf vermoedelijk uit door bejaging door de mens (weet niet of 'menselijke bejaging' oké is, klinkt voor mij wel beter) of door de klimaatverandering aan het einde van de ijstijd. In theorie kan het DNA van de mammoet gekloond worden door het in te brengen in de genetische code van de hedendaagse olifant, en staat niets de verrijzenis van deze olifantachtige nog in de weg. Ook voor andere uitgestorven diersoorten zouden nog levende hedendaagse verwanten als 'draagmoeder' kunnen fungeren. Misschien moeten we ons weldra voorbereiden op het echte Jurassic Park...
[Bronnen: Het Nieuwsblad, www.popsci.com]

Je hebt grootse plannen? Hoe kunnen we je van dienst zijn?

Het maandblad AGENDA Plus

Organisatoren van activiteiten kunnen gedurende de eerste zes maanden volledig gratis 4 activiteiten per maand aankondigen.

Je verhuurt je centrum? Je zoekt personeel? Betaal geen honderden euro's aan advertenties! Plaats een zoekertje in AGENDA Plus. Je zal merken dat het werkt.

Je hebt een boek geschreven of een CD gemaakt die enigszins bij onze thema's past? Stuur ze naar ons op en als als we ze kunnen inpassen, schrijven we er een recensie over in AGENDA Plus.

Je wilt je klanten een boeiend gratis maandblad aanbieden? Word verdeelpunt van AGENDA Plus; we leveren u een gratis display om de boekjes in te plaatsen. Mensen nemen AGENDA Plus graag mee vanwege het handige formaat.

Je hebt een product dat goed is voor mens en milieu, maar ondervindt moeite om je boodschap tot bij je doelpubliek te brengen? Plaats een advertentie in AGENDA Plus. Je zal merken dat je er vele malen de investering uithaalt die je erin steekt!

Ken je organisatoren die werken rond een bepaald thema? Wij zijn altijd geïnteresseerd in samenwerking rond artikels en het uitwisselen van kennis.

Echt nuttige diensten

Een boodschap zonder taalfouten komt zoveel krachtiger over. We hechten veel belang aan correct taalgebruik en hebben gemerkt dat vele mensen moeilijk iemand vinden om teksten na te lezen aan een betaalbare prijs. Vandaar dat AGENDA Plus een naleesdienst aanbiedt.

We denken dat het belangrijk is voor organisatoren om aanwezig te zijn op het internet. Maar het is niet voor iedereen eenvoudig om dit te regelen. Via AGENDA Plus kan je een online visitekaartje aanvragen met eigen domeinnaam, 5 professionele e-mailadressen en een heel eenvoudige website. Dat alles aan een verrassend lage prijs.

Echt nuttige producten

We bieden je, in samenwerking met partners die we goed aanvoelen, producten en diensten aan tegen een eerlijke prijs. De bestelling gebeurt via een formulier. Je bestelling wordt rechtstreeks doorgestuurd naar de partner, die de afhandeling en de verzending op zich neemt. Je krijgt dus ook van hen een factuur. Waarom dit beter werkt? De producten kosten evenveel als in de winkel, maar worden rechststreeks door de leverancier geleverd. Dit verkort de levertijd en verzekert je de beste prijs/kwaliteitverhouding.

Meer informatie over onze diensten en producten vind je op de website

www.agendaplus.be/alles

De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de zoekertjes. We nodigen je uit behoedzaam te zijn en enig oordelingsvermogen aan de dag te leggen.

Cursussen & opleidingen

Wekelijkse meditatie Op dinsdag en woensdagavond om 20u. Vaste bijdrage. Zie agenda www.vitaesana.be.

Gezondheid

Levende voeding Leer en ontdek de kracht van de levende voeding Leer de lekkerste gerechten snel en gevarieerd klaar te maken. Christine Moens, coach, gediplomeerd Raw Chef & instructeur. Christine_moens@skynet.be - 02/428.15.50

Health Coaching Je energiepeil naar boven halen, gewicht verliezen of je bent genoodzaakt graanvrij (of suikervrij, enz...) te eten, je wil er jonger en vitaler uitzien, én je hebt nood aan advies, en/of begeleiding? Christine_moens@skynet.be - 02/428.15.50 - Jubelfeestlaan 147 b6 -1080 Brussel.

Gezond afvallen. Ontdek de nieuwste methode om met kant-en-klare maaltijden uw overtollige kilo's op een eenvoudige manier te verliezen. Info: Dieetplus 0488 88 05 98

Herbronnen

Ardennen Onthaasting, massage, dieper gesprek, tot je lichaam, jezelf, je Weg (terug)komen www.jeweg.org Richard van Egdom tel. 060 456 497

Herbronningsdagen Individuele herbronningsdagen en verwenningen (massages & gelaatsverzorging). Kijk even op www.herbronning.nu

Lezingen en workshops

Kiezen voor samenwerking en samen delen in een wereld in crisis. Lezing door Benjamin Creme, internationaal spreker en auteur, in Parijs op 28 maart om 15u. De mensheid wordt geconfronteerd met ontelbare uitdagingen en zal weldra belangrijke keuzes moeten maken. Info: 02/5382161 - www.partageinternational.org - transmissions@skynet.be

Persoonlijke ontwikkeling

2x nieuw in Ninove Biodanza elke maandagavond (info bij Rina Mertens op 0496 511 516) in nieuw centrum Straal en geniet (zaal te huur voor cursussen en workshops - 0496 54 1185)

Nieuwe website Ontdek de vernieuwe website van de vzw Dansbiodanza, www.dansbiodanza.be

Spiritualiteit

Initiatische begeleiding Yonitantra, spirituele tantra voor vrouwen naar duurzame vriendschap en liefde. www.yonitantra.org

Te huur

Zaal te huur tgo station Merelbeke Eiken vloer + vloerverwarming. Zentuin , restaurant, lunchpauzeruimte. Overnachting mogelijk. www.rosanja.be

Gezellig ingerichte studio te huur Heb je dringend een time-out nodig? Min. 2 dgn max 3 mnd: www.rosanja.be Therapie, opstellingen, yoga, meditatie.

Ruimte te huur School van Ayurveda vzw, Molenaarsstraat 111-45, 9000 Gent. Mooie ruimte van 13 op 9 m met keuken en tuin. De ruimte leent zich goed voor yoga, dans, meditatie en massage. Ze is rookvrij en energetisch ontstoord. www.lies-ameeuw.be

Te koop

Halfedelstenen Uit rechtstreekse import aan 1/3 van de waarde! Heel wat amethist, groot aanbod aan grote stuks en collectie-items. Ook therapeutische stenen, knuffelsteentjes, juweeltjes,... www.etceterra.be - 054 31 33 33

Therapieën

Life Coaching Je goed voelen in je vel, bewustwording,in je kracht staan. Wat doe jij met je leven? www.leefbewuster.be Kaat Simaeys 0497 455 175

Vacatures

Trainers/Coaches gezocht School voor Zelfvertrouwen zoekt Trainers/Coaches in geheel Vlaanderen. Info: www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

Aurelis®-coaches gezocht. Aurelis® zoekt mensen die zich willen profileren als Aurelis®-coach We hebben hiertoe een grondige opleiding voorzien. Info op www.aurelis.be.

Shambho zoekt lesgevers yoga en pilates. Shambho Body & Mind (Gent) breidt uit naar Antwerpen en Brussel en is dringend op zoek naar ervaren lesgevers yoga en pilates. Reageer op info@shambho.com of op 09/333.8000. Bezoek onze website op www.shambho.com voor meer info.

Verkoper-filiaalleider voor Etceterra Ninove Verkopen en algemene leiding en verantwoordelijkheid over het filiaal, coachen van een beperkt team aan medewerkers, lichte administratie. Bachelor. Min 5 jaar werkervaring. Goed Ned. en Frans. Positieve, menslievende èn commerciele ingesteldheid. www.etceterra.be Solliciteren: gina@selectiontiles.com - 054 33 10 89

Word jij waterconsulent? Ben je een bewust persoon op zoek naar een nieuwe uitdaging en verdienste? Of past zuiver en vitaal water perfect in je praktijk of bij je huidige activiteiten? Neem dan gauw contact op met ons! info@haa2ooh.be - 03 899 05 55

Vakantie

Spaanse Pyreneeen 5-18/7 & 19/7-1/8 avontuurlijke trektochten, vasten, wandelen, levensbezinning www.pyreneeen.org

Varia

Irismicroscopen Fabricage van microscopen volgens eigen concept. Aanpassen van microscopen voor Irisfotografie. Ombouwen van «slitlampen». Info via contact@agendaplus.be

«We zijn geen slachtoffers.

Sta op en geloof in jezelf. Word wakker!»

uit «Met hart en ziel» [zie hieronder]

Het tij keren...

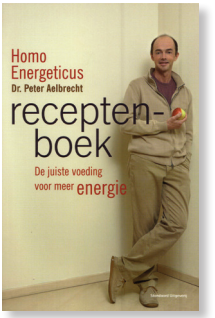
Georges Monbiot

Het wordt stilaan warmer onder onze voeten. De bescheiden opwarming van 0,6°C zorgt er nu al voor dat stormen krachtiger worden, overstromingen frequenter voorkomen, de poolkappen wegsmelten en ijsberen steeds verder moeten zwemmen. In het boek Hitte beschrijft Monbiot wat er nodig is om het tij te keren. Als we het IPCC volgen, die een temperatuurstijging van 2°C als limiet vooropstelt waarbinnen we de gevolgen nog enigszins beperken, en als we aannemen dat iedereen eenzelfde recht heeft om broeikasgassen uit te stoten, moeten we in het Westen tegen 2030 de uitstoot met 90% terugdringen. Alstublieft. Info op www.hitte.nu en bij het Gents Milieufront.

Homo Energeticus receptenboek

Peter Aelbrecht

Dit boek is een praktische handleiding voor het eetplan dat dr. Peter Aelbrecht ontwikkelde voor mensen die te maken hebben met vermoeidheid of die energieproblemen in de toekomst willen vermijden. Dr. Aelbrecht, auteur van de recente bestseller Homo Energeticus, kiest resoluut voor een totaalaanpak, waarbij zowel voeding, mentale balans, lichaamsoefeningen, self-management, gezonde omgeving en de juiste mondhygiëne belangrijk zijn.
www.homo-energeticus.be



Mindfulness voor kinderen

Pim Catry en Jan Decuypere

Mindfulness is een training om vanuit keuzes in het leven te staan. Dit boek nodigt zowel volwassenen, ouders, en professionele begeleiders, als kinderen uit om samen te ademen, samen te groeien in "zijn" met en voor elkaar. Dit programma is nu ook vertaald naar kinderen van 7 tot 14 jaar. Het boek bevat o.a. een programma voor volwassenen, een programma voor kinderen en een cd-rom met 4u30 oefenmateriaal voor groot en klein.
www.onecare.be

Met hart en ziel

Godelieve Martens

In dit boek leer je om in elke situatie in je dagelijks leven heel snel in je centrum te geraken, in je kracht, in contact met je innerlijke wijsheid. Vanuit een enorm vertrouwen dat alles goed is zoals het is en dat niets zonder reden gebeurt, krijg je zicht op hoe alles je eigen creatie is waardoor je bij je scheppingskracht komt. Je leert transformeren wat niet goed voelt en creëren wat je diepste dromen zijn. Je gaat je levensopdracht ontdekken en je hoger zelf gaat je de weg wijzen hoe je die kan realiseren via je intuïtie en je helder zien. Dan staat de weg open om te genieten en gewoon te zijn en jouw "ding" te doen, jouw passie. Leven in harmonie met onszelf en de anderen.
www.sophia-eigenmeesterschap.be

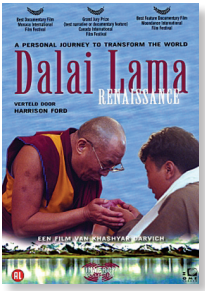
Wat zit er in uw eten?

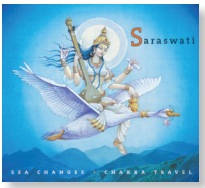
Wat zijn additieven, wat zijn de E-nummers? Dat vraagt u zich vaak genoeg af als u de etiketten leest van al die producten in de supermarkten. Wat betekenen ze, waarom zitten ze in het eten? Vaak kunt u ze niet eens goed lezen, laat staan begrijpen. Met deze gids kunt u er eindelijk achter komen wat er allemaal in uw eten gestopt wordt...
Naslagwerk, 88 p. Couget Corinne - diverse uitgeverijen.

CD Saraswati

Sea Changes - Chakra Travel

Sea Changes - Chakra Travel is een muzikale omkadering bij een meditatieve reis langs de zeven chakra's, aan de hand van Saraswati, een project rond de Gentse percussionist en producer Niels Delvaux.
De cd bevat zeven muzikale landschappen, die elk een aantal eigenschappen van een chakra verklanken. De zeven stukken worden met elkaar verbonden door de klank van de zee, als symbool voor het eeuwige, dat steeds in beweging is en evolueert. Er werd geopteerd voor een hoofdzakelijk akoestische benadering, op een met discrete elektronica ingekleurde achtergrond. De muziek zorgt voor een weldadige en rustgevende ervaring die een veelheid aan indrukken toelaat. Meer info vindt u op www.saraswati.be en bij Rosanja.

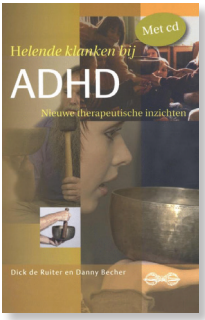




De Energy Switch

Sylvia van Zoeren

De Energy Switch helpt je om goed bij jezelf te blijven en dat is bijna zeker de reden dat het boek en de cd goed werken. Door te ontspannen en universele energie toe te laten wordt men kalm en geconcentreerd. De methode lijkt geschikt te zijn voor velen in deze hectische tijd. De wereld om ons heen stuurt immers steeds meer prikkels op ons af. Onze zintuigen worden voortdurend geprikkeld en veel mensen voelen zich steeds wat overspannen en zijn vermoeid.
www.symbolic-books.be



DVD Dalai Lama Renaissance

40 van de meest innovatieve en toonaangevende Westerse denkers komen op verzoek van de Dalai Lama samen in zijn residentie in de Himalaya's. Ze bespreken de veranderingen in de wereld en zoeken oplossingen voor de vele problemen die daaruit voortkomen. Onder zijn gasten bevinden zich o.a. natuurkundigen en schrijvers Fred Alan Wolf en Amit Goswani, bekend van What the Bleep Do We Know, sociaal wetenschapper Jean Houston en Dr. Michael Beckwith uit The Secret. De verwachtingen voor de 5 dagen lange ontmoeting met de Dalai Lama en de vele discussies waren hoog. Wat er gebeurde was onverwacht en bijzonder.
(81' - abc distribution - www.homescreen.nl)

Helende klanken bij ADHD

Dick de Ruiter & Danny Becher

Deze praktische en informatieve gids opent met een overzicht van de inzichten die bestaan ten aanzien van begeleiding en medicinale behandeling van ADHD bij kinderen. Vervolgens worden de mogelijkheden besproken om hierbij speciale vormen van klank en muziek in te zetten, een therapeutisch middel dat tot nu toe onderbelicht is gebleven in de aanpak van ADHD. De bijbehorende cd bevat klanken van klankschalen, gongs en andere instrumenten waarvan is aangetoond dat ze een bijzondere werking hebben op lichaam en geest.
(Boek + cd. 106 p. - www.merlyn.be)

Abonnement - Zoekertjes

STUUR DEZE PAGINA OP NAAR AGENDA PLUS
Maaltebruggestraat 156A - 9000 GENT of fax 070 41 45 39

ORGANISATIE.....
.....
Naam & voornaam.....
.....
Adres.....
.....
Postcode..... Plaats.....
..... Tel.....

AGENDA PLUS BIJ U THUIS ONTVANGEN

❑ Ik wens AGENDA Plus gedurende 1 jaar bij me thuis te ontvangen en stort €18 op het rekeningnummer 363-0341596-02 van Uitgeverij ACCORDIA bvba. (Nederland: €25, andere landen: €28). Dit bedrag dekt uitsluitend de verzendkosten.

ZOEKERTJES

❑ Ik wens de volgende aankondiging te plaatsen aan de prijs van €26 incl. btw voor 4 lijnen van 36 tekens (interpunctie en spaties inbegrepen), €6,50 incl. btw per extra lijn.

❑ Plaats mijn zoekertje in de volgende rubriek:

❑ Persoonlijke ontwikkeling	❑ Cursus - Opleiding	❑ Over te nemen	❑ Vacatures
❑ Therapieën	❑ Workshop - Voordracht	❑ Te huur	❑ Ontmoetingen
❑ Gezondheid	❑ Herbronning	❑ Te koop	❑ Internet
❑ Therapeutische massage	❑ Vakantie	❑ Spiritualiteit	❑ Varia

Plaats mijn aankondiging ❑ 1 keer ❑ 2 keer (10% korting) ❑ 3 keer (20% korting)

❑ Ik wens een achtergrondkleur (+ e 15) : ❑ groen ❑ blauw ❑ geel ❑ roze

❑ Ik wens de antwoorden via de kantoren van Uitgeverij ACCORDIA bvba ontvangen (+ €3)

❑ Ik wens een kleurenadvertentie te plaatsen van ..... cm hoog (€50,00 excl. btw/cm)
op een hoogte/kolom van 42 mm: ❑ in de «Zoekertjes» ❑ in de activiteitenagenda

❑ Ik wens een factuur (+ e5). Mijn btw-nummer is .....

Opgelet: de aankondiging zal pas verschijnen na ontvangst van de betaling

❑ Ik stort het bedrag van ..... vóór de 15de van de maand voorafgaand aan de verschijning op het rekeningnummer 363-0341596-02 van Uitgeverij ACCORDIA bvba.

Formulier «activiteitenagenda» 2009

Terug te sturen naar: AGENDA Plus, Maaltebruggestraat 156A - 9000 Gent
of te faxen naar +32 (0)70 41 45 39 vóór de 10de van de maand voorafgaand aan de publicatie.

Opgepast: verschijnt niet in januari en augustus.

Naam van de organisatie : .....

❑ voordracht
❑ workshop
❑ cursus
❑ professionele opleiding

Rubriek (zie rubriekenlijst op de website) die het best past bij uw activiteit: .....

Titel van de activiteit : .....

Datum (vereist): ..... Uur: ..... (einde: .....)

Beschrijving (max. 150 tekens): .....

.....

.....

.....

Spreker(s), begeleider(s) of lesgever(s): .....

.....

Kwalificatie(s) : .....

Organisator: .....

Plaats van de activiteit: .....

.....

.....

Telefoonnummer van de organisator: .....

❑ Vermelding van e-mailadres: .....
(gratis)

❑ Vermelding van website: .....
(gratis)

❑ Achtergrondkleur + bovenaan de zoekresultaten op onze website
(30 € excl. btw - € 36,30 incl. btw)

1 formulier per activiteit - maximum 4 activiteiten gratis per editie
Kies een achtergrondkleur vanaf een 5de activiteit

Als geld de oorzaak is van alle kwaad, dan is het ook de oplossing.

Triodos Bank investeert uw geld enkel in bedrijven die sociaal en ecologisch aan de hoogste normen voldoen. Ontdek hoe u voor hetzelfde geld, dezelfde opbrengst en dezelfde service ook 100% duurzaam kunt beleggen op **triodos.be** of bel voor meer info naar **02 548 28 51**.

Triodos Bank
De duurzame bank