

gratis

nr. 2 • maart 2009

Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

Agenda *plus*

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

natuurlijk inrichten en onderhouden



- ergonomie:
de juiste houding
- natuurlijke
zoetmakers
- effectieve
micro-organismen



meer dan 350 activiteiten



gezondheid gecombineerd
met traditionele bereidingen

Miso
Zeewieren
Sauzen
Oliën
Azijnen
Macrobiotiek

Clearspring®

THE REAL TASTE OF
JAPAN
using the finest ingredients



www.vajra.be/clearspring-nl

Viva Mais

Zonder gluten - 100%Bio

Een heerlijk alternatief
voor de klassieke granen



www.vajra.be/viva-mais

WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

Natuurvoeding van biologische teelt

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 CRABBE
(Anam Cara), Jessica DANIËLS
(HaaZooH), Margot DORREN
(De Kleine Bron), Sarah GOMMERS
(Gooweb), Aumée KERSELAERS
(Symbolic), Tobias LEENAERT (EVA),
Greet LUYPAERT (YOU), Christine
MOENS (The Green Kitchen), An
STERKEN (Feng Shui and More)
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 boeken-
winkels, stagecentra en in de wacht-
zalen van bepaalde therapeuten,
osteopaten, acupuncturisten, homeo-
paten en huisartsen.

Adverteerders zijn verantwoordelijk
voor de inhoud van publiciteit.

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



voorwoord

Dank je wel
Dank je wel!

Dag beste lezer,

De lente is in aantocht! Niet alleen staat de zon te popelen om ons te omhelzen met haar warmte, maar ook staan heel wat hartverwarmende activiteiten en gebeurtenissen klaar om ons te verblijden. Op 21 maart is het zover. Laat deze lente de aanloop zijn om onze onstuitbare creativiteit samen te brengen en van deze wereld een nog mooiere plek om te wonen te maken.

Wonen is ook het thema van deze AGENDA Plus. Omdat je woning een plek is waar je heel wat tijd doorbrengt, is het belangrijk om je er goed te voelen. De manier waarop je je woning inricht, ze onderhoudt, welke producten je gebruikt, de lichtinval... al deze aspecten bepalen de sfeer die je woning uitademt. Als je ook je woning nog inricht en onderhoudt met respect voor de natuur en het milieu, komt dit zowel je leefomgeving binnen als buiten ten goede. Je goed en geborgen voelen in je huis, kan immers ook met respect voor het milieu.

De eerste AGENDA Plus was een succes en werd fantastisch onthaald. Nu je het tweede nummer in handen hebt, willen wij van de gelegenheid gebruikmaken om onze welgemeende dank te uiten aan iedereen die dit mogelijk maakte. Hiermee bedoelen we alle organisatoren van activiteiten, alle verdeelpunten van AGENDA Plus, onze media- en promopartners, de adverteerders, de (goede) raadgevers, en ook jij beste lezer op dit moment. We hopen in elk geval dat jullie net als wij veel voldoening haalden uit het eerste nummer en dat jullie samen met ons verder de weg bewandelen naar een leven van «weldoen, weldenken en welzijn».

Yves Nevelsteen

voorwoord	3
andere kijk	5
dossierartikel: Natuurlijk inrichten en onderhouden.....	6
avant-première: Paul Liekens en Koen Van Reeth	19
natuurlijke voeding: Natuurlijke zoetmakers.....	21
beter leven: Ergonomie	25
agenda «van dag tot dag»	29
positieve actualiteit	32
activiteitenagenda	37
diensten	52
effectieve micro-organismen.....	53
wist je dat?	56
eco-shopping	58
zoekertjes	59
lezen	60
lezen, luisteren & dvd	61
abonnement - zoekertjes	62
formulier activiteitenagenda	63



-€1!
op vertoon van deze
advertentie

4^e Energetische zondag aan zee

GEZONDHEID & LEVENSENERGIE

29 MAART 2009

van 10u tot 18u

**K U R S A A L
OOSTENDE**



gastspreekster: Ingeborg



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



PLEXIGLAS®
www.plexiglas.be info@plexiglas.be



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



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

V.V. DAVY VAN EECHEUTE synergio@telenet.be



concept: babu NIET OP DE OPENBARE WEG GOOIEN A.U.B.

Rode handen campagne



De rode hand is het symbool voor de strijd tegen het gebruik van kindsoldaten. De voorbije jaren werden belangrijke internationale juridische en beleidsinstrumenten ontwikkeld, maar recente cijfers tonen aan dat nog steeds vele tienduizenden kinderen ingezet worden bij gewapende conflicten. Het is hoog tijd om politieke inspanningen te vertalen naar concrete veranderingen voor het dagelijkse leven van kindsoldaten en kinderen in conflictgebieden. En iedereen wordt gevraagd hierbij zijn stem te laten horen. Daarom werd op 12 februari 2008 de Rode Handen Campagne gelanceerd; een internationale actie die wereldwijd één miljoen rode handafdrukken wil verzamelen. Op 12 februari 2009 werden deze overhandigd bij de Verenigde Naties in New York. Vele honderden vrijwilligers hebben ook in ons land aan deze actie meegewerkt. www.kindsoldaat.be

[Bron: Amnesty International]

Eerste FSC-gelabelde jenever ter wereld is Vlaams

Bosland lanceerde het eerste Vlaamse FSC-gelabeld streekproduct: het Dennenknopje. De jenever wordt gemaakt van dennenappels afkomstig uit de FSC-gecertificeerde bossen van Bosland. Het FSC-label is dé garantie voor een herkomst uit verantwoord bosbeheer. Bosland is een bos van 4.500 hectare dat zich uitstrekt over de gemeenten

Lommel, Overpelt en Hechtel-Eksel en waarin het kind, recreatie en bosbeheer centraal staan. De jenever wordt gedistilleerd bij Leukenheide, de oudste ambachtelijke stokerij van Vlaanderen. Deze jenever is meteen ook het eerste streekproduct van Vlaanderen gemaakt van ingrediënten uit duurzaam beheerde FSC-gecertificeerde bossen. Meer nog, de FSC-gelabelde jenever is een wereldwijde primeur. Het Dennenknopje wordt gestookt op basis van dennenappels van de grove den, een veel voorkomende boomsoort in de uitgestrekte bossen van Bosland. In 2007 behaalden deze bossen het FSC-certificaat, een internationale erkenning voor hun visie op verantwoord bosbeheer. Ook Leukenheide, die in 1833 opgerichte jeneverstokerij, behaalde als eerste distilleerderij in Vlaanderen een FSC COC certificaat, waardoor het product het FSC-label kan dragen. www.fair-timber.be



Earth hour op 28/3

Op zaterdag 28 maart 2009 gaat wereldwijd het licht weer een uurtje uit. WWF roept iedereen op om op die datum tussen 20u30 en 21u30 alle lichten te doven. De organisatie hoopt dit jaar meer dan een miljard privé-personen, overheidsinstanties, en bedrijven in meer dan 1000 steden te overtuigen mee te doen aan de actie. Het doel is om een platform te creëren tegen de klimaatopwarming. www.earthhour.org en www.wwf.be

Eindelijk: er wordt minder gerookt...

Dat is de conclusie van een Belgische studie die een daling van de verkoop van alle soorten tabak vaststelt: - 6,9% voor sigaren en - 4,8% voor sigaretten. Terwijl roltabak fors meer verkocht werd sinds de jaren '90, is er een opmerkelijke daling van de verkoop genoteerd in 2008: - 12,5%! Deze evolutie lijkt een direct gevolg te zijn van de nieuwe wetgeving rond het roken op publieke plaatsen. De volledige studie vind je op www.oivo.be





Natuurlijk inrichten en onderhouden

© NJ - Fotolia.com

Almaar meer wordt belang
gehecht aan respect voor de
natuur, de nood aan schoonheid,
harmonie en zelfkennis.
Resultaat: het wordt belangrijker
om ook je woning op een
natuurlijke manier in te richten
en te onderhouden.

Een woning heeft altijd al symbool gestaan voor veiligheid. Thuis ben je veilig. Je leeft er alleen, met een partner, en eventueel met de kinderen. Het is een «nest», een «schuilplaats», een «hol» waar je afgeschermd bent tegen agressie van buitenaf. Je komt er tot rust; je herbront er, je ontvangt er vrienden. Vandaar het belang van de woning in je leven. Toch vind je in deze knusse plek niet altijd beschutting tegen dé hedendaagse kwaal: stress. Deze wordt enerzijds opgewekt door onze manier van leven, maar ook door een gebrek aan harmonie met zijn woning. Stress kan nochtans worden bestreden, in het bijzonder door de levenskracht van onze woning te behouden of te herstellen.

De levenskracht van een woonomgeving is een begrip dat aan belang wint. Onze hedendaagse maatschappij

herontdekt de waarde van de relatie met de natuur. Een relatie die in de cultuur van traditionele volkeren steeds werd meegedragen. Na de Tweede Wereldoorlog was Duitsland vernietigd en moesten vele woningen worden gebouwd. De beweging Bouwbiologie ontstond door de vaststelling dat de gezondheid van inwoners van deze nieuwe gebouwen er sterk op achteruitging. Bouwbiologie is de leer van de volledige relatie tussen bewoners en haar omgeving. Volgens deze beweging is de huid de eerste laag van ons levend stelsel, kleding de tweede laag en de woning de derde laag. Anders gezegd is ze een verlengstuk van het menselijke lichaam. Het is in ons belang dat bouwmethoden en het onderhoud van een gebouw in harmonie met de natuur zijn. Deze aanpak houdt rekening met de ecologische impact van wonen op de gezondheid. Een aantal grote concepten van bouwbiologie geven een goede basis voor mensen die op een weldoordachte manier hun woning op een ecologische manier willen inrichten: gebruik natuurlijke en niet-behandelde bouwmaterialen, gebruik ecologische verven en behandelingsproducten, bouw plafonds en vloeren uit «ademende materialen», stel inwoners niet overdadig bloot aan straling, zie erop toe dat vochtigheid in de woning op een natuurlijke manier kan worden afgevoerd en zorg voor een goede sfeer en natuurlijke geuren.

Het is perfect mogelijk om zonder grote investeringen de kwaliteit van je omgeving te verbeteren door je woning goed te onderhouden. Je huis onderhouden, is erop toezien dat het harmonie en schoonheid uitstraalt. Harmonie en schoonheid die overeenkomen met de criteria van haar bewoners. Het heeft geen zin je huis «zen» in te richten als je zelf een grillig of speels temperament

hebt. Iedereen heeft een andere smaak. Sommigen richten een knus nest in dat klein, rond en somber is; voor anderen zijn ruimte en licht van groot belang. Een bepaalde mate van orde is hoe dan ook van belang; er moet ruimte zijn voor leegte. Door de consumptiedrang bezitten mensen in het Westen een heleboel dingen. Het huis wordt een stoffige opslagruimte. Kleren, objecten en producten worden opgehoopt totdat de situatie niet meer te overzien is. Het huis wordt volgepropt en je kan nog nauwelijks ademen. Als het zover komt, dan is het dringend nodig in te grijpen! Bevrijd je door te sorteren, je te ontdoen van oude potten en pannen. Nieuwe kansen doen zich voor. Er is ruimte voor iets nieuws. Heb dus zeker geen schrik voor ruimte! We worden tenslotte niet alleen gevoed door hetgeen we zien. Lucht, licht en ruimte zijn even belangrijk als brood en een plaats om te overnachten. (Le Corbusier)

Stofallergie

Al ben je een hygiënemaniak, toch is het mogelijk dat je allergisch blijft voor huisstof. Dit is een ware cocktail van bacteriën, schimmels, pollen, huidschilfers, haren en dergelijke meer. Huisstofallergie wordt meestal veroorzaakt door een microscopische spin, de huisstofmijt. Een gram stof wordt gemiddeld bevolkt door 2000 à 15000 mijten.

Dit minuscule organisme steekt niet, bijt niet en is niet giftig. Spijtig genoeg scheiden bepaalde mijten, de pyroglyphidae, allergenen af die verantwoordelijk zijn voor jeuk en astma. De huisstofmijt, die niet groter is dan een halve millimeter, heeft een wetenschappelijke naam: dermatophagoides. In het Grieks betekent dit zoveel als «huideter». Deze mijt voedt zich met afval van

huid en voedingsmiddelen. Dit diertje heeft een goede smaak: het verkiest verse producten. Het is dus uiterst belangrijk om steeds de resten van voeding goed op te ruimen en te reinigen. De huisstofmijt nestelt zich graag in onze tapijten, matrassen, sofa's en andere lekker zachte plaatsen zoals donsdekens en kussens. Deze kleine beestjes cocoonen graag! De mens verliest elke dag gemiddeld 1,5 gram huid, wat genoeg is om een hele populatie huisstofmijten te voeden (100.000 exemplaren om precies te zijn!). Het probleem is dat het niet volstaat om te stofzuigen, want ze hechten zich vast met zuignapjes.

helpt het om een microporeuze hoes (met een dichtheid van minder dan 0,2 mm) over een matras te trekken. Zweet kan dan nog wel door de matras, maar huisstofmijt maakt geen kans meer.

In de winter vermindert vrieskou de vochtigheidsgraad en stopt het de vermenigvuldiging van de huisstofmijt. Als de matras niet nieuw is, is het een goed idee om ze een paar uur buiten in de vrieskou te leggen alvorens er een hoes over te trekken! Dit geldt uiteraard ook voor kleren en beddengoed: blootstelling aan vrieskou is een geducht wapen.

Zonlicht speelt trouwens ook een rol: als mijten langdurig worden blootgesteld aan ultraviolette stralen, dan verliezen hun allergenen hun werkzaamheid.

Als je allergisch bent aan huisstofmijt, vermijd je best matrassen die gemaakt zijn uit paardenharen, wol of met springveren. Let ook op voor donsdekens en flanelen lakens. Was bovendien alle beddengoed regelmatig op meer dan 58°C. Voor de vloeren kies je best voor gladde oppervlakken, zoals tegels, parket of natuurlijk

linoleum. Nog een voorzorg: zet de verwarming in de slaapkamer niet hoger dan 20°.

Een goede ventilatie

Het is absoluut noodzakelijk regelmatig te verluchten om vochtigheid in huis te vermijden. De vochtigheidsgraad moet steeds onder de 60% worden gehouden. Vaak sta je voor een moeilijke keuze: verluchten of isoleren? Na de petroleumcrisis in de jaren '70 werden huizen geïsoleerd «om energie te besparen» met als resultaat dat



© Olga Lyubkina - Fotolia.com

Vrieskou

Laat ons eerlijk zijn: huisstofmijten zijn sterker dan wij en het is onmogelijk om ze volledig uit te roeien. Toch kunnen een aantal eenvoudige regels helpen om te verminderen dat ze zich vermenigvuldigen. Om zich te ontwikkelen, heeft de huisstofmijt nood aan vochtigheid. In een droog en warm klimaat verdwijnen ze. Het is dus nodig om een huis goed te verluchten en te verwarmen. Zoals gezegd, verkiezen mijten vaak zetels, kussens en dekbedden. Het eerste wat je kan doen, is dus de kamer kuisen en alle beddengoed wassen. Vaak

woningen niet meer voldoende ademen. Ze zijn waterdicht, waardoor er uiteraard vochtproblemen ontstaan. Hierdoor krijgen schimmels en bacteriën vrij spel. Goed verluchten heeft tot doel ziekten als sinusitis, hoofdpijn, vermoeidheid en allergieën te vermijden. Het volstaat om dagelijks de ruimte te verluchten door de ramen gedurende een kwartier open te zetten.

Grote en kleine schoonmaak

Regelmatig moeten we onze woning schoonmaken. We moeten afstoffen (best met een vochtige doek, zodat we stof niet gewoon verplaatsen of doen opwaaien), ontvlekken, schuren, schoonmaken en wassen. En daarvoor hebben we producten nodig. Omdat we onze woning regelmatig willen schoonmaken, gebruiken we maar al te vaak milieuvervuilende producten. Wat gebeurt er met de producten die onze huizen proper en fris maken? Ze worden afgevoerd via pijpleidingen tot aan de riolering, waarna ze een zuiveringsstation bereiken - als dat in de buurt bestaat. Er zijn te weinig zuiveringsstations om het hoofd te bieden aan de massa afvalstoffen die via water worden afgevoerd. Onze waterlopen worden vervuild door een grote hoeveelheid huishoudelijk afvalwater. Afvalwater dat uiteindelijk in de Noordzee terecht komt... Gebruik dus veel minder huishoudproducten en ook minder water als de natuur je lief is.

Welke producten gebruiken?

Schoonmaakproducten die volledig onschadelijk zijn voor het milieu, bestaan niet. Toch bestaan er een aantal onderhoudsproducten met een zeer beperkte impact op het milieu.

Deze wasmiddelen bevatten geen bewaarmiddelen, de werkzame bestanddelen zijn van minerale en plantaardige oorsprong en het vaatwasmiddel is op basis van kamille en heeft een PH-waarde die overeenkomt met deze van de menselijke huid. Een ambachtelijk aanpak maakt deze kwaliteiten mogelijk.

In de natuurvoedingswinkel vind je milieuvriendelijke producten die zowel wat betreft de productie als de verpakking ecologische criteria respecteren. Klassieke (vervuilende) producten hebben een hoog rendement. Je was is witter dan



© shocky - Fotolia.com

wit. Maar waarom niet de voorkeur geven aan producten met een hoge biologische afbreekbaarheid, op basis van oppervlakteactieve stoffen van plantaardige oorsprong? Geen fosfaten, geen perboraten, geen optische witmakers.

Een andere oplossing kan zijn om zelf producten samen te stellen. Een ecologische allesreiniger kan je bijvoorbeeld samenstellen uit gedistilleerde moutazijn, sodabicarbonaat, citroensap en lavendelolie. Citroensap kan bleekwater



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

SYMBIO

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



Uniflora

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

Verdelers:

- De Nieuwe Strooming - 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

vervangen en je WC onderhouden kan perfect met een combinatie van meel en azijn die je een nachtje laat intrekken. Wat ecologische schoonmaakmiddelen betreft zijn er ook producten waar je niet omheen kan zoals borax, soda-bicarbonaat en Marseille-zeep.

Afvalbeheer

Afvalbeheer is een dagdagelijkse taak. Ze vraagt enig denkwerk en maakt deel uit van de huishouding. Om de productie van afval te beperken, kan je wegwerpproducten weigeren en de voorkeur geven aan duurzame producten. Huishoudelijk afval beheren is tegenwoordig een hele taak. Er staan tegenwoordig drie tot vier vuilnisbakken in de keuken. Afval is niet meer ontworpen om te worden weggeworpen, maar om te worden omgevormd. Glas en papier kunnen worden gerecycled, producten met statiegeld teruggebracht, gebruikte oliën chemisch gezuiverd. Het afvalprobleem maakt ook deel uit van de overwegingen die men moet maken bij de keuze van materialen bij het bouwen van een huis en de installatie van allerlei apparaten. Producenten van ecologische materialen houden rekening met gezondheid en respecteren het milieu. Traditionele materialen moeten zo goedkoop mogelijk en makkelijk te gebruiken zijn. Daarin schuilt een heel andere logica.

Compostering is een efficiënte recyclagemethode, die probleemloos thuis kan worden toegepast om het huishoudelijk afval met ongeveer één derde te verminderen. Het composteringsproces levert bovendien een uitstekende

bodemverbeteraar voor moes- en siertuin op.

Een natuurlijk kleurtje

Nu we schoonmaken op een verstandige manier en ons afval op een goede manier beheren, is het tijd om aan het aangename te denken. «Home sweet home», dat krijg je niet zonder sfeer. Een aangename sfeer krijg je door de juiste kleuren te gebruiken. Kleur in huis is een van de weinige elementen die we volledig zelf in de hand hebben – maak hier gebruik van! Het is bekend dat elke kleur een specifieke trilling heeft die een bepaald effect heeft op het humeur.

Natuurlijke verven zijn samengesteld uit plantaardige bestanddelen waardoor ze, in tegenstelling tot synthetische verven, niet schadelijk zijn voor de gezondheid. Ze hebben bovendien het voordeel dat ze waterdamp (bv. in een badkamer) vlotter door de buitenmuren laten ontsnappen.

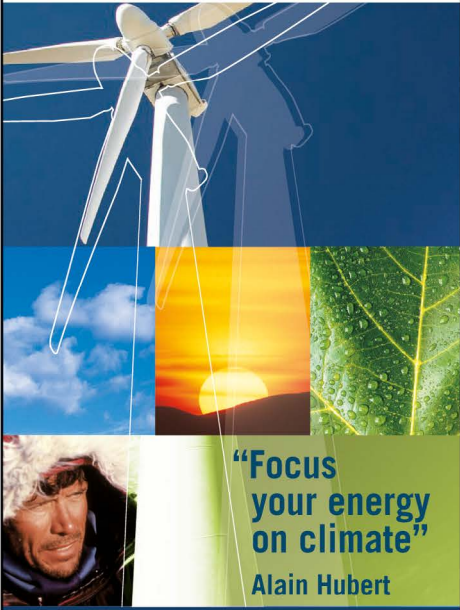
Natuurlijk licht en binnenverlichting

Licht is een van de overige essentiële

© www.galtane.com



Belgische Energie en Milieuprijs  2009



"Focus your energy on climate"
Alain Hubert

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 uw know how, uw implementatie, inspanning en/of bijdrage aan de gemeenschap van morgen kennen...

Grote bedrijven en instellingen, 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

ROSANJA BYBA

IYENGAR YOGA
 YOGA FLOW
 ZWANGERSCHAPSYOGA
 MEDITATIEVE YOGA
 HERSTEL&ONTSPAN YOGA
 KINDER YOGA
 POSTNATALE YOGA
 THERAPIE
 RELATIETHERAPIE
 COACHING
 CRANIO-SACRAAL THERAPIE
 ENERGIEWERK, HEALING
 GEZONDHEIDSTHERAPIE
 PSYCHOTHERAPIE
 FAMILIE OPSTELLINGEN
 POSTURAL INTEGRATION
 SYSTEMISCH WERK
 EUTONIE
 EETKAFFEE
 B&B

1010 Centruge





www.rosanja.be

elementen die de sfeer in een woning bepaalt. Het kan worden beschouwd als een factor die bijdraagt tot een goede gezondheid. Buitenlicht is een onontbeerlijk element van evenwicht. Het menselijke oog ontvangt lichtimpulsen die de vernieuwing van de cellen en de hormonale werking regelen. Zich dagelijks blootstellen aan buitenlicht, bv. door een wandeling te maken, is geen overbodige luxe. Binnenshuis is het ideaal om grote ramen te hebben die veel licht binnenlaten. Je kan ook verlichten met «daglichtlampen». Deze lampen, oorspronkelijk ontwikkeld om onderzeeërs te verlichten, worden vandaag gebruikt in de lichttherapie. Het gaat om dure tl-lampen, waarvan het witte, koude, maar toch aangename licht, een beetje wordt aangepast. Deze lampen geven licht met een zeer groot spectrum, bijna vergelijkbaar met daglicht, hoewel ze dit niet kunnen vervangen. Door je fantasie te gebruiken, breng je er sfeer mee in huis.

Meubels

Muren, vloeren en verlichting maken samen de ruimte uit waarin meubels zullen worden geplaatst. De meubels van vandaag zijn licht en aanpasbaar. Geen zware eetkamers meer zoals vroeger, gedaan met de enorme salons. Meubilair moet multifunctioneel zijn, mooi en persoonlijk. Hout is in de mode. Meubelmakers doen gouden zaken, want men doet meer en meer beroep op kleine ambachtslui die kwalitatieve meubels op maat maken.

Fabrikanten beginnen aandacht te hebben voor natuurlijke materialen. Oude meubels krijgen ook meer

en meer een nieuw leven. Houten meubels kunnen makkelijk worden gerestaureerd. Door ze te behandelen met lijnolie of was, kan je ze hun natuurlijke charme teruggeven.

De aankoop van meubels voor kinderkamers is soms een hoofdbreker. Kinderen groeien zo snel, dat het nauwelijks de moeite loont om hierin te investeren. Maar fabrikanten hebben hier originele oplossingen voor gevonden door aanpasbare meubels op de markt te brengen. Een babyverschoontafel kan worden getransformeerd in een bed met tralies



© George Mayer - Fotolia.com

en daarna in een bureau. Ook hier kan een beetje fantasie wonderen doen.

Een goede bureaustoel

En dan is er de werkplek: arbeidsvreugde, creativiteit of gewoonweg het afhandelen van administratieve taken. Dikwijls zitten we hierdoor te vaak voor de computer, met rugpijn, een stijve nek en vermoeide ogen tot gevolg. Een werkgever zou niet alleen moeten investeren in een goede werkplek, maar in een ideale werkplek.

Bureauwerk vereist een zittende positie.

SCHOOL VAN AYURVEDA VZW Gent

**Ruim aanbod
Ayurveda opleidingen**

**11 maart 2009
Spirituele Ayurveda
therapieën
Dr. Robert Svoboda (USA):
van 10.30 tot 16 uur**

**Inschrijven:
www.lies-ameeuw.be**

Nog een reden om mee te doen met

**DONDERDAG
VEGGIEDAG**



't is goed voor je gezondheid!

www.donderdagveggiedag.be



MECSA OSHA CHOCOLATE

Peruviaanse Jungle Chocolate

Geproduceerd door Biologisch en Fair Trade gecertificeerde boerencoöperatie Naranjillo.

Kenmerken :

- single origine cacao (Peru, Zuid-Amerika)
- Criollo cacao
- Exotisch fruitige smaak
- Geproduceerd in de tropen van Peru temidden van de cacaoplantages
- Draagt het keurmerk "Forty Cents" project support, een initiatief van Choco Mundo.
(0,40 € per kg wordt geïnvesteerd in schoolprojecten in Zuid-Amerika)



Distributie

HYGIENA

*Uw partner
in natuurproducten !*



NIEUW



Fondant 75% cacao Fondant 65% cacao

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

Speciale aandacht moet dus gaan naar de ergonomie van de bureaustoel. In feite is een zittende positie helemaal geen rughouding. De wervelkolom moet tot 80% van het gewicht dragen in vergelijking met een staande houding. Een goede zithouding is er één waarbij de wervelkolom recht blijft, zonder dat andere spieren worden belast. Vandaar dat een aanpasbare rugleuning zo belangrijk is; ze ondersteunt en versterkt een goede houding, zelfs als je naar voren of naar achteren leunt. Heel belangrijk is ook de vulling van het kussen, dat tot doel heeft om het bekken mooi rechtop te houden. Ideaal is ook een stoel waarvan de hoogte instelbaar is, zodat de onderarm een rechte hoek maakt met de werktafel.

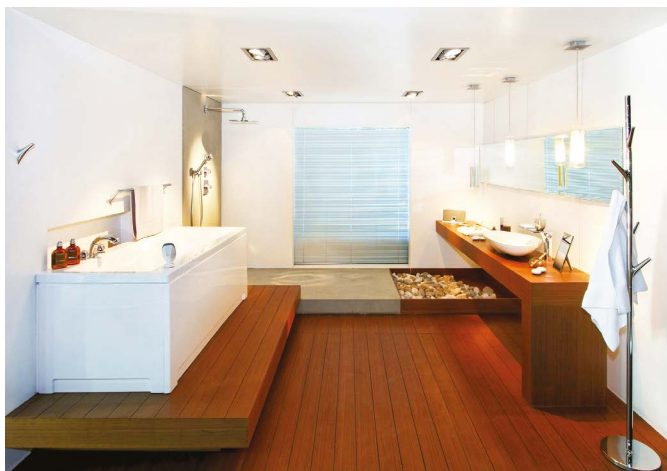
Ecologische ideeën winnen terrein en industriële houden hier meer en meer rekening mee. Op dit ogenblik zijn het vooral welgestelden die zich de kwaliteit van «eco-design» kunnen én willen veroorloven. De markt is in volle ontwikkeling. Als de vraag naar dergelijke producten stijgt, dan daalt ongetwijfeld ook de prijs en worden mensen milieuvriendelijke alternatieven voor iedereen betaalbaar.

Persoonlijke inrichting, Feng Shui

Sommige mensen gaan nog een stap verder. Diane Hubesch, bijvoorbeeld, is beroepsmatig begeleidster in het inrichten van woningen in functie van percepties, gebaseerd op drie vragen: hoe woon je in je interne ruimte? Is het er comfortabel? Welke sfeer heerst er? Door deze vragen te stellen, kan je beter de samenhang begrijpen tussen de gemoedstoestand van de bewoners

en hun leefomgeving. Het stelt je in staat om je woning in te richten in functie van zelfkennis. «Het begeleiden van bewustzijn over percepties bestaat erin om interne schoonheid aan de oppervlakte te laten komen, zodat ze uitstraalt op de woning», legt mevrouw Hubesch uit.

Feng Shui, dat «water» en «leven» betekent, heeft zijn oorsprong in het Chinese Yi King-millennium. Je kan je afvragen of deze principes exporteerbaar zijn naar het Westen. Aanhangers van Feng Shui antwoorden hierop dat het gebaseerd is op dezelfde



waarnemingen als acupunctuur, die een universele energetische structuur vereist.

Feng Shui tracht binnenshuis een goede circulatie van «Qi» te bereiken. «Qi» kan worden vertaald als kosmische energie, het leven zelf. Het is gebaseerd op een aantal belangrijke principes, waaronder het evenwicht tussen Yin en Yang en de Vijf Elementen: hout, vuur, aarde, metaal en water. Het is belangrijk om toe te zien op een harmonieuze verdeling tussen deze elementen en tussen licht en duisternis, warmte en koude, enz.

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 PI 537/2 en Viva-Ikas PI 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



natuurverven met kleurmengmachine
kleurrijke cementtegels
bamboeparket
tadelakt kalei oliën boenwas
natuurdrogisterij
kleuradvies
workshops:
verftechnieken, tadelakt, kalei, enz



huis van haaz

kleur en natuur

open van dinsdag tot zaterdag van 10 tot 18 uur
Turnhoutsebaan 337
2140 Antwerpen-Borgerhout
tramhalte Roma - parking achteraan
www.huisvanhaaz.be
info@huisvanhaaz.be
tel&fax: 03/272 32 77



biovita

BIO SUPERMARKT

BIOLOGISCHE VOEDING • VERZORGING SPEELGOED • GEBOORTELIJSTEN

Opendeurdagen - 10 % korting op alles

Ma 02 t.e.m. zat 7 maart '09 in Sint-Andries

Ma 09 t.e.m. zat 14 maart '09 in Sint-Kruis

Torhoutsesteeweg 179, 8200 Brugge Sint-Andries
050/39 54 74

Maalse Steenweg 299, 8310 Brugge Sint-Kruis
050/54 54 20

www.biovita-brugge.be • Zondag gesloten

merLyn

muziekinstrumenten voor
**HEALING, THERAPIE, RELAXATIE,
MEDITATIE, RITUELEN, WELLNESS
PEDAGOGISCHE & EDUCATIEVE
DOELEINDEN, ... & FUN**

Prieelstraat 65 - 1730 ASSE
02/452 88 04 - info@merlyn.be

ZATERDAG 10-12u30 / 14-17u
MAANDAG 14-18u
DINSDAG 10-12u30 / 14-18u

andere dagen graag na afspraak



www.soundsforhealing.be

Het gebruik van kromme, gebogen vormen in plaats van rechte lijnen worden aanbevolen. Bij rechte lijnen vloeit energie te snel weg. Bepaalde personen hebben echter nood aan dit type energie en doen er dus beter aan zich dit niet te onzeggen.

Een andere vaststelling: alles beïnvloedt elkaar wederzijds. Als je door het venster bomen ziet, of een groentewinkel, of een winkelgalerij, of een publieke bank waarop dagelijks geliefden zich omarmen, of aan de schoolpoort, dat heeft allemaal invloed op jezelf. Deze onderlinge interactie tussen elementen werd al erkend door de vroegere volkeren, net zoals de energetische aard van plaatsen. Plaatsen van verering zoals kerken, kathedralen, dolmen en menhirs worden niet zomaar toevallig ergens opgericht.

Geobiologie

Geobiologie onderzoekt de invloed van de omgeving in het algemeen en van de woning in het bijzonder op de gezondheid. Bij een woningonderzoek worden storingen in een huis of appartement gemeten zoals elektrische, elektromagnetische, magnetische stralingen, hoogfrequentie en nog tal van andere stoorvelden. Er wordt ook nagegaan of er onnatuurlijke wateren zijn die mogelijke invloed kunnen hebben.

Eén van de doelen van geobiologie is het vermijden van storende elektrische velden. Geobiologen kunnen hulpmiddelen aanreiken om een elektrische installatie beter af te schermen. Dit kan men doen door bv. een netvrijschakelaar

te installeren. Wanneer al de stroomverbruikende toestellen uitgeschakeld zijn, wordt deze automatisch uitgeschakeld. Bij het geringste stroomverbruik wordt hij terug ingeschakeld.

Het spreekt voor zich dat GSM, Dect, Wifi, computers, tv's, wekkerradio's en alle draadloze apparatuur best uit de slaapkamer gemeden worden omdat ze schadelijk kunnen zijn.

Uniek

Net zoals iedere persoon, is ook elke woning en haar sfeer uniek. Een huis is dus in de eerste plaats een veilige plek, maar het is ook een verlengstuk van jezelf. Richt je leefomgeving in volgens jouw smaak en op jouw authentieke manier. Tracht van je huis een plaats te maken waar je je batterijen kan opladen en waar je heerlijk tot rust kan komen.

Marie-Andrée Delhamende

Vrij vertaald door Yves Nevelsteen



DIT IS NIEUW! DIT IS ANDERS! DIT IS ECHT! DIT IS NIEUW! DIT IS ANDERS! DIT IS ECHT!

Opnieuw in België: The Reconnection® Opleidingen met Dr. Eric Pearl

Bepaalde
vroeg
inteken-
prijs!

22-24 mei '09: Level I/II

25-26 mei '09: Level III

Locatie: Zuiderkroon, Antwerpen

Lezingen met Dr Pearl:
20 mei Leuven en
22 mei Antwerpen

Ontdek wat Reconnective Healing®
effectiever maakt dan elke andere
energetische helingmethodiek!

Bliz EVENTS

into the essence of being

Informatie en reserveringen:

www.blizevents.com

of +31 652 307 365



MASSAGECURSUSSEN:

* Japanse Gezichtsmassage

* Integratieve massage

* Hotstone massage



Alles voor massage en
natuurlijke verzorging



NIEUW!

OPLEIDING Stoelmassage

Massagetafels

Massagestoelen

Massageolie

Massagestenen

Hotstone heaters

Accessoires



Natuurlijke- en

Biologische

Verzorgingsproducten

Data, locatie en details: zie activiteitenagenda achterin of op onze website

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



SYMBOLIC

Alternatieve Spirituele & Gids

Laat ons uw gids zijn in uw zoektocht naar informatie,
een therapie, praktijk, therapeut of organisatie!

WWW.SYMBOLIC.BE

Paul Liekens

NLP-trainer, sjamaan



Paul Liekens verdiende in de jaren 60 tot 80 zijn sporen in het bedrijfsleven als manager in multinationals. Tegelijkertijd begon hij in de jaren 70 te experimenteren met alternatieve bewustzijnsvormen zoals pyramide-energie, homeopathie, Hawaiaanse Huna en NLP. In 1988 besloot hij de business vaarwel te zeggen en Heart Systems NV op te richten, een opleidingsinstituut voor communicatie, bewustwording en NLP, waarin hij als NLP-trainer al die ervaringen samenbrengt. Hij schreef inmiddels 20 boeken over deze queeste. Via zijn opleiding en inwijding tot westerse sjamaan bij de Inca's in Peru, belandde hij bij de pro-

phety over het jaar 2012 en daarna. Paul geeft nog steeds de sterke oorspronkelijke basisopleiding van NLP, en vervolledigt, verrijkt en bekrachtigt die basis vanuit sjamanisme en vanuit de wetenschappelijke hoek, kwantumfysica.

Op 16/03 om 19u30 komt Paul Liekens praten over 2012 in De evolutie, het centrum van Ingeborg in Brugge. Meer info vind je in de agenda «van dag tot dag».

Koen van Reeth

Emotional Freedom Techniques



Koen van Reeth heeft een opleiding kinesitherapie gevolgd. Hij heeft zich door de jaren heen gespecialiseerd in ontspanningstechnieken en osteopathie. Ook voeding werd een van zijn stokpaardjes. Uiteindelijk is hij EFT-therapeut geworden. Koen heeft naar eigen zeggen vele jaren naar de missing link gezocht: wat zat er achter de fysieke klachten waarmee mensen bij hem kwamen? Angst, verdriet of andere emoties, ja zelfs fysieke klachten kan hij nu perfect behandelen met deze techniek. Koen beweert elke dag nog verstoeld te staan van

de resultaten die je met EFT kan bereiken en is blij als mensen hem komen vertellen hoeveel beter ze zich voelen. Omdat hij deze kennis niet alleen voor zichzelf wil houden, is hij lezingen en opleidingen in EFT gaan geven, en probeert hij zijn enthousiasme over EFT over te brengen op iedereen die interesse toont.

Koen Van Reeth zal op 16/03 om 19u30 een voordracht houden over hoe je Emotional Freedom Techniques kan toepassen. Meer info in «van dag tot dag».

Macrobiotiek

Deze oosterse benadering van voeding en levensstijl kende een aantal jaren geleden een eerste hoogtepunt, en is momenteel aan een opleving toe. Terwijl het vroeger vooral ging om een heel strikte naleving van de japanse gedragsregels, interpreteert men deze voedingsleer meer als een uitgebalanceerde en vooral heerlijk oosters aandoende manier van gezond eten.

In de « gewone » vegetarische keuken worden regelmatig macrobiotische toetsen toegevoegd in de vorm van sojasaus, miso, zeewieren en umeboshi pruimen, producten die zelfs door reglementaire chefkoks worden gebezigd. Ze verdienen hun plaatsje in onze keuken door de explosies van smaak die ze toe kunnen voegen aan alledaagse bereidingen. Daarenboven zijn ze door hun samenstelling bij uitstek geschikt om ook dieetkundig een balans te brengen bij tekorten en andere lichamelijke ongemakjes.

Ieder mens is anders, ieder klein probleempje is bij iedereen anders en vanuit deze optiek je voeding individueel bepaald aanpakken, is het meest belangrijke uitgangspunt van de macrobiotische voedingsleer. Daarom wordt de macrobiotiek soms ook als complex ervaren door de toevallige passant, terwijl er enkel een paar sleutels te dienen worden gehanteerd om eender welk probleem of fenomeen te kunnen verklaren.

De macrobiotiek, bij de meesten bekend als de leer van yin en yang, is in tegenstelling wat velen denken, een heel dynamisch gegeven, waarbij voornoemde termen een slechts heel beperkt beeld schetsen. Het is de wisselwerking van deze 2 begrippen en de onderlinge interactie van de 5 transformaties (of elementen) van yin en yang, die de macrobiotische voedingswijze tot een interessant studie-object maken. Het is meer dan dat - je hele levenswijze kun je ontleiden tot de kern van deze 2 begrippen en tot de interactie ervan; je leert erdoor omgaan met alle levende en niet-levende wezens die ons omringen en met alle energieën die ons bereiken van dichtbij en van veraf; met andere woorden met het hele universum.

Door de macrobiotiek leer je ook beter omgaan met je hele verleden, niet alleen met je huidige menselijke vorm maar met alle mogelijke levensvormen die ons voorgingen en die ook nog na ons zullen komen; je creëert echte eenheid met je omgeving en leert er in harmonie mee omgaan.



VAJRA : leverancier Bio-producten 02 731 05 22 - www.vajra.be



© Liv Frits-larsen - Fotolia.com

Natuurlijke zoetmakers kwaliteit en kwantiteit

Suiker, of zoet om exact te zijn, is een van de vijf smaken die noodzakelijk zijn voor een evenwichtige voeding. Maar alles is een kwestie van kwaliteit en kwantiteit...

Tegenwoordig zijn zowat alle naturopaten en voedingsdeskundigen het erover eens dat een overdaad aan suiker nefast is voor de gezondheid. Voor de Chinese geneeskunde is suiker echter in de eerste plaats een middel met geneeskundige eigenschappen, eerder dan een vijand.

De zoete smaak heeft meer bepaald een ontspannend effect. Dat hebben we allemaal al eens ervaren tijdens een moment van emotionele stress. Het voedsel waar we in dat geval spontaan naar grijpen is meestal gesuikerd. De zoete smaak verzacht ook spasmen en pijn, zoals rietsuiker dat doet bij maagkrampen of menstruatiepijn.

De Chinese geneeskunde brengt de twee belangrijkste spijsverteringsorganen, de lever en de maag, in verband met zoet. Dat verklaart waarom de spijsverteringsfuncties verzwakken en waarom de overvoede plekken in volume toenemen bij het benutten van teveel zoet voedsel [en zeker als het erg gesuikerd is zoals riet- of bietsuiker]. Dat is het fenomeen dat we observeren in geval van overgewicht of obesitas. Maar een overvloed aan suiker kan ook aan de oorsprong liggen van problemen bij de transit, bij nieronsteking, sinusitis, hypoglycemie, hypercholesterolemie,

enz... En wat meer is, de Chinese medische teksten zeggen dat suiker een nefaste invloed heeft op de botten, het haar, de spieren...

Alternatieven voor suiker

Men stelt vaak bruine suiker voor als alternatief voor de giftige geraffineerde witte suiker. Nochtans beschouwen de puristen de bruine suiker nog steeds als té geconcentreerd, zelfs al is die minder gedevitaliseerd. Je moet ook weten dat wat men bruine suiker noemt, niets anders is dan witte suiker, waar men 10% stroop heeft aan toegevoegd... en je praat jezelf gewoon een goed geweten aan door dat te eten in plaats van witte suiker. Alleen volle(dige) rietsuiker heeft enige voedingswaarde. Deze soort ondergaat geen enkele vervorming of raffinering en behoudt al zijn minerale zouten, vitamines en aminozuren.

Rapadura en Muscovado zijn twee andere termen voor datzelfde product. Muscovado komt uit het Spaans «mascabado» en betekent «niet geraffineerd». Deze term wordt meer gebruikt voor suiker afkomstig uit Mauritius of Brazilië. Rapadura wordt dan meer gebruikt wanneer de suiker afkomstig is uit Indonesië, maar ook uit Bolivia. In Zuidoost-Azië worden suikerbroden verkocht onder de naam «Jaggery», wat overeenkomt met datzelfde product.

De hieronder vermelde suikers vervangen zonder matiging de witte suiker. Uiteraard zijn ze natuurlijk en zonder chemische toevoegingen. Gebruik ze dus met een gerust geweten voor je dagelijkse recepten!

Honing

Honing is een natuurlijk voedingsmiddel rijk aan enkelvoudige en direct op te nemen suikers. En alhoewel honing een grotere zoetkracht heeft dan saccharose, draagt het minder calorieën aan. Het stimuleert het hart en verschaft de aanmoedigende werking die sportlui en vermoeide mensen zoeken.

Het werkt het opnemen van calcium en het vasthouden van magnesium in de hand. Deze twee mineralen zijn tenslotte essentieel voor de goede werking van onze biologische «fabriek». Bij kinderen laat honing een betere en snellere bot- en tandverkalking toe. Dankzij talloze enzymen, vergemakkelijkt honing het opnemen van andere voedingsstoffen, waarbij het meteen de spijsvertering en de darmwerking verbetert.

Fructose

Fructose is afkomstig uit vruchten en fruit en bevat een zoetkracht die 1,2 tot 1,8 keer hoger ligt dan die van sucrose of saccharose. De caloriewaarde is gelijk aan die van andere suikers: 4 kcal per g. Daartegenover staat wel dat de snelheid waarmee de glucose in het bloed verschijnt, zwakker is dan die van saccharose. Daardoor is fructose een eenvoudige suiker die zich gedraagt als een trage suiker. Vandaar zijn belang voor sportlui en mensen die gewicht willen verliezen. Daarbij komt nog eens dat de opname in de stofwisseling geen insuline vergt. Onder bepaalde voorwaarden en onder medische controle wordt het aangeraden in diëten voor diabetici.

Ahornsiroop

40 liter plantensap is er nodig om één liter ahornsiroop te maken. Deze siroop is een natuurlijke zoetmaker met een fijn aroma en een zachte smaak. Rijk aan ijzer, fosfor, kalium en magnesium, kan het efficiënt minerale tekorten oplossen. Ahornsiroop is bekend als één van de beste producten voor personen die zich willen onthouden van suiker en geraffineerde zoetmakers... Let wel, de zoetkracht houdt in dat je het met mate gebruikt.

Karobe

is de vrucht van de karobeboom uit Syrië. De bijzonder zoete karobe is dé natuurlijke zoethouder die de meeste vezels en calcium bevat. Ze is ook rijk aan tanines. Je vindt ze in alle natuurvoedingswinkels.

Kitul

Het kitulsap is niet enkel authentiek en fijnzinnig, het is ook rijk aan vitamine B1, C, aan ijzer en calcium. In Sri Lanka gebruikt men deze zoetmaker traditioneel om nagerechten en suikergoed te bereiden. Kitul is een natuurlijke zoethouder afkomstig van de stengel van een bloem die *Caryota urens* wordt genoemd. Het sap wordt dagelijks gewonnen, gefilterd en daarna gekookt op 110°C.

Zwarte mélasse

Mélasse is een dikke stroop die ongeveer 40 tot 50 % suiker bevat. Het gaat om het residu van de laatste cristallisatiefase van bruine suiker. De geur is zeer subtiel als ze van bieten afkomstig is en doet aan rum denken wanneer de oorsprong rietsuiker is. Enkel zwarte melasse wordt gecommercialiseerd.

Agavestroop

De agave is een «goddelijke» vrucht uit Amerika en geeft een doorzichtige stroop met een uitzonderlijke voedingskwaliteit. Trouwens, de Azteken spraken over honingwater. De stroop heeft 1,4 keer meer zoetkracht dan saccharose, met veel minder calorieën, een hoog gehalte aan fructose en een waaier van minerale zouten. Ook goed voor de controle van de diabeticus, want hij regelt het insulineniveau.

Graanstropen

Rijst-, gierst-, tarwe-, mout- of maïsstroop zijn goede natuurlijke zoethouders. Ze vormen een goed alternatief voor rietsuiker in warme dranken, in nagerechten en in gebak. Aangezien het om een stevige emulsie gaat, vragen de stropen wel een bain-marie of wat stoom om ze vloeibaarder en gemakkelijker in het gebruik te maken.

Stevia: de «outsider»

Stevia is de ideale natuurlijke vervanger van alle kunstmatige zoetmakers, in het bijzonder voor aspartaam, waarvan men zeer sterk negatieve secundaire effecten vermoedt. Het gaat om een klein struikje



© Romainbehar - Wikimedia

Bladeren van Stevia in poedervorm

dat voornamelijk in Zuid-Amerika groeit. Verschillende wetenschappelijke studies bevestigden de zeer interessante effecten die Stevia op hypoglycemie, hoge bloeddruk, nierwerking en hartritme vertonen. De krachtige glucosiden, plantaardige kristallijne bestanddelen die suiker produceren na opname in het organisme, steviosiden genaamd, bezitten een zoetkracht die 100 tot 300 keer hoger ligt dan die van suiker, zonder enige aanwezigheid van calorieën en zonder risico voor de gezondheid. Bovendien mag stevia genuttigd worden door diabetici en verlaagt ze de bloeddruk.

Ondanks deze eigenschappen weigeren de gezondheidsautoriteiten van Noord-Amerika en Europa nog steeds de plant toe te laten als zoetmaker. We hebben net recht de reden daarvoor te vernemen...

Ionna Del Sol

Ook adverteren?

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

1 APRIL OPENING EERSTE BIO-FRITUUR VAN BELGIË.
 JE KAN ONS VINDEN OP BIO-MARKTEN .
 JE KAN ONS INHUREN VOOR AL JE FEESTJES (VERJAARDAG-
 EVENEMENTEN-BEDRIJFSFEESTJES...)

TEL: 09 324 53 46

GSM: 0475 20 77 16

info: www.denatuurfrituurmerel.be

DE NATUURFRITUUR
 MEREL

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

CRISTALINN® System

- 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

Meer dan 10 jaar
 doeltreffendheid -
 bewezen door talrijke
 getuigenissen



Belgische
 fabrikant



voel en test het fuga-systeem !
puur en passend
UW BIOMATRAS OP UW MAAT

natuurmatrassen à la carte • bio-futons • shiatsu- en yogamatjes
 • duurzame bedkaders • het juiste hoofdkussen •

- ✓ je **hële lichaam** super ondersteund
- ✓ voel je **volledig gedragen**
- ✓ sta op zonder rugpijn
- ✓ het **ideale bedklimaat**
- ✓ zalig liggen
- ✓ een **diepere slaap**
- ✓ een wakkere morgen !



Bio & Fair
 Ambacht
 Ergonomie



AMALA
 handmade with love

www.amala.biz
info@amala.biz

doe nu de test !
 bel 0473 33 99 95

vermeld deze Agendaplus-actie en ontvang
10% gratis uitbreiding van uw slaapcomfort!
Geldig voor bestellingen tot 31/03



© Aeolos - Fotolia.com

Ergonomie

De kunst van een juiste lichaamshouding

Ergonomie is de wetenschappelijke discipline die onderzoekt hoe taken op een zo efficiënt mogelijke manier en met zo weinig mogelijk lichaamsbelasting kunnen uitgevoerd worden. Een goede lichaamshouding kan je immers heel wat klachten besparen.

Veel mensen gebruiken jarenlang onbewust hun lichaam op een foutieve manier. Dit gebeurt zowel voor arbeidstaken als voor dagelijkse activiteiten, sport en hobby's. Voorbeelden van een slecht lichaamsgebruik zijn het verkeerd op een bureaustoel zitten, het foutief op de computer werken of het tillen van zwaar materiaal op een manier die belastend is. Een langdurig verkeerde houding kan in het lichaam overbelasting of spanningen veroorzaken die op termijn tot tal van klachten kunnen leiden. Het aantal mensen dat lichamelijke klachten ondervindt ten gevolge van het werken aan de computer stijgt bijvoorbeeld voortdurend. Anderen hebben een pijnlijke rug doordat ze jaren na elkaar op een verkeerde manier lasten tilden. Sommige mensen hebben dan weer last van een overbelaste spier doordat ze jarenlang één spier voor een bepaalde taak gebruikten terwijl ze de belasting over drie of vier spieren hadden kunnen verdelen.

Klachten: KANS

Veel voorkomende klachten van een foutieve lichaamshouding zijn «Klachten in de Arm, Nek en/of Schouder» (KANS), vroeger ook wel RSI (Repetitive Strain Injuries) genoemd. KANS is een verzamelnaam voor overbelastingsklachten

die zich situeren in de bovenrug, nek- en schoudergebied, armen, ellebogen, polsen, handen en vingers. De klachten zijn doorgaans het gevolg van herhaalde bewegingen tijdens (computer-)werk, een langdurige statische houding of een combinatie van beiden. Persoonsgebonden en werkgebonden factoren spelen een belangrijke rol bij het ontstaan, verergeren of het in stand houden van KANS. Het klachtenverloop wordt gewoonlijk gekenmerkt door drie fasen. In de eerste fase doen bepaalde lichaamsdelen, bijvoorbeeld de polsen of schouders pijn tijdens het werk, verkrampen ze of voelen verdoofd aan. In een later stadium verergeren de klachten en verdwijnen ze niet meteen als je stopt met werken. In deze fase is een langere rustperiode nodig om te herstellen. Tenslotte zijn in de laatste fase de klachten continu aanwezig, zelfs wanneer je niet beweegt. In dit stadium baten enkele dagen rust niet meer en kan het maanden tot jaren duren vooraleer er verbetering optreedt en men eventueel het werk kan hervatten. De overgang van fase één naar fase drie kan in bepaalde gevallen heel snel gaan. Tijdige interventie vanaf het moment dat klachten optreden, is dan ook van groot belang.

Voorkomen is beter...

Ook wie tot nog toe geen klachten had, doet er goed aan om aandacht te besteden aan een correcte lichaamshouding en indien gewenst ergonomische hulpmiddelen te gebruiken. Zo is bijvoorbeeld een juiste zithouding, zowel op het werk als thuis, van groot belang, zeker voor wie langdurig stilzit. Bijgevoegde afbeelding schetst een beeld van de ideale werkplek. Niet alleen zijn bepaalde hulpmiddelen aan te raden, zoals een voetsteun of een ergonomische stoel, maar ook is de positie van de gebruikte middelen, bijvoorbeeld van het beeldscherm of de bureaustoel, van cru-

ciaal belang. Ergonomisch advies is dan ook onontbeerlijk bij de aanschaf van ergonomische hulpmiddelen. Zonder de juiste instelling en instructies kan men immers ook op de meest ergonomische stoel foutief zitten.

...dan genezen

Voor wie al lichamelijke klachten heeft, gaat de ergonoom samen met jou op zoek naar de oorzaak ervan. Eens je je klachten beter begrijpt en je bewust wordt van je houding en manier van bewegen in relatie tot je klachten, kan je ze ook efficiënt aanpakken. Oefeningen en houdings- en bewegingsadviezen die geïntegreerd zijn in je dagelijkse activiteiten, thuis en op het werk, pakken je klachten doelgericht aan. Zowel je werkomgeving (hoogte en instelling bureaustoel, correct muisgebruik, inrichting werkpost, ...), je thuissituatie (stofzuigen, strijken, ...) als je hobby's (sporten, tuinieren, klussen,...) worden grondig geanalyseerd. Je leert om gezonder te bewegen, zodat je weer optimaal kan functioneren in al je dagelijkse activiteiten.

Biofeedback

Zowel voor de preventie van klachten als voor de behandeling ervan, kan het nuttig zijn om bij een ergonomisch specialist een biofeedbackanalyse te laten uitvoeren. Daarbij wordt door middel van biofeedbackapparatuur een persoonlijk ergonomisch paspoort opgesteld en krijg je ergonomische instructies voor een correcte werkhouding. Via biofeedback worden biologische parameters zoals spierspanningen, huidtemperatuur, huidgeleiding, ademhaling en hartslag gemeten via elektroden op de huid. Vervolgens worden de resultaten van de metingen gevisualiseerd op een beeldscherm. De meetgegevens verstrekken informatie over complexe zaken zoals stress en spierspanning en kunnen iemand bewust maken van zijn of haar problemen. Bio-

feedback registreert zowel het moment van de stressreactie, het soort stress, de impact ervan, de duur van het proces, de intensiteit, de oorzaken en de gevolgen die de spanningen kunnen teweegbrengen in het lichaam. Zo kan overdreven spierspanning bij foutief gebruik van de muis tijdens computerwerk bijvoorbeeld via biofeedback aan het licht worden gebracht. Biofeedback levert dus objectieve gegevens over onbewuste of onwillekeurige fysiologische processen van het lichaam met als doel om bewuster met het lichaam om te gaan. De biofeedback-methode vereist naast de apparatuur en een opgeleid therapeut ook de betrokkenheid en motivatie van de cliënt.

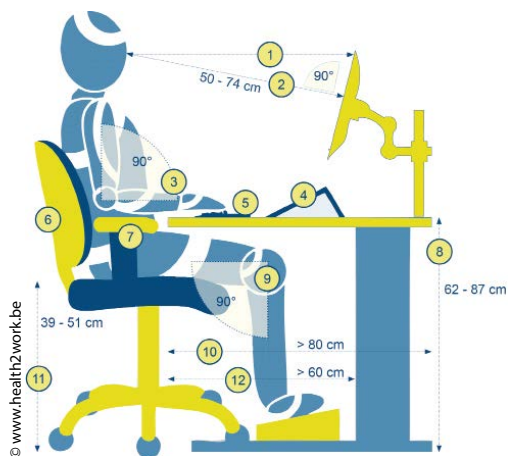
Zin en onzin van ergonomie

Zijn ergonomische toepassingen een dure, overbodige luxe of een noodzakelijke, verantwoorde investering? De waarheid ligt ergens tussenin. Op de beste en duurste ergonomische stoel kan je ook verkeerd zitten, terwijl het evenzeer mogelijk is om op een minder goede stoel ergonomisch correct te werken. Er bestaan immers geen standaard mensen en dus ook geen standaard ergonomische oplossingen. Zo kan een kniestoel in bepaalde omstandigheden een goede oplossing zijn, maar is dezelfde stoel voor mensen met bepaalde knieklachten niet aangewezen.

Spijtig genoeg wordt de term «ergonomisch» te pas en te onpas gebruikt. In België bestaan er geen wettelijke normen waaraan materiaal moet voldoen om het label «ergonomisch» te dragen. Het is dus opletten geblazen als je de term ergonomie tegenkomt als verkoopargument.

Helga D'Havé

met dank aan Maggy Vincke van het Huis van Adinda (info@huisvanadinda.eu)



1. Kijkafstand: minimum 50 cm
2. Optimale kijkhoek: tussen de 20 en 22°
3. Optimale hoek tussen boven- en onderarm: 90°.
4. Door een documenthouder te gebruiken kan het te lezen document meer rechtop worden geplaatst, waardoor de nekbelasting vermindert.
5. De juiste positie van het toetsenbord is recht voor het lichaam op ongeveer 10 cm van de rand van het bureaublad.
6. Ga rechtop zitten en breng de onderkant van de rugleuning op zo'n hoogte dat de bolling van de rugleuning zich op de hoogte van de holling van uw onderrug bevindt.
7. Stel de armleggerhoogte zo in dat de onderarm steunt.
8. Het bureaublad moet op dezelfde hoogte als de armlegger worden ingesteld.
9. Als u op de stoel zit, moeten uw voeten goed op de grond staan en uw benen een hoek maken van 90°.
10. Het werkblad moet minimaal 120 cm breed zijn en voldoende diep.
11. De juiste hoogte van de bureaustoel kunt u bepalen door voor de stoel te gaan staan met de knieschijf tegen de voorkant van de zitting.
12. De beenruimte onder de tafel moet minimaal 65 cm diep en 60 cm breed zijn op de plaatsen waar men aan het beeldscherm werkt.

Verhoog je geestelijke en lichamelijke energie door Dr. Peter Aelbrecht

In onze huidige hectische en stresserende maatschappij komen aandoeningen die gepaard gaan met tekorten aan geestelijke en lichamelijke energie steeds meer en meer voor. Studenten, arbeiders, bedienden en zelfs huisvrouwen zijn vaker en vaker het slachtoffer van ziektebeelden zoals: chronisch moe zijn, kwaadaardige gedachten en depressie. Deze typische aandoeningen van de 21ste eeuw vormen vandaag de belangrijkste groep van oorzaken van werkonbekwaamheid in onze samenleving.

Het is reeds langer duidelijk dat de prestatiedruk en stress in ieders omgeving gestaag toeneemt. Op school stijgt de informatieberg die iedere student te verwerken krijgt van jaar tot jaar, bovendien dient deze info steeds sneller en sneller verwerkt te worden. In de meeste bedrijven ligt het tempo van zowel productie als verwerking dubbel zo hoog als 20 jaar geleden. Bijgevolg loopt eenieder constant op de toppen van zijn tenen om aan deze te hoge normen te kunnen voldoen. Het is dan ook de logica zelf dat energietekorten zo vaak bij ieder aanwezig zijn.

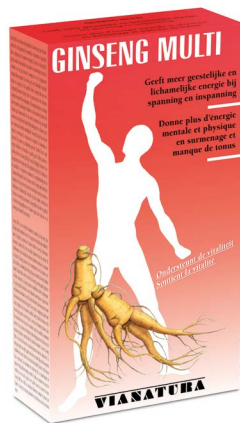
Voldoende rust en ontspanning in combinatie met gezonde en gevarieerde voeding vormen de basis om aan deze problemen het hoofd te bieden. Doch in de praktijk zijn juist dit de zaken waar door tijdsgebrek het eerst wordt op bespaard met alle gevolgen van dien.

Temidden van deze sombere realiteit is er echter ook goed nieuws. In de natuur bestaat er een klasse van krachtige natuurlijke moleculen, adaptogenen genaamd, die aan het lichaam op korte of langere termijn een heuse energiestoot kunnen geven.

De meest gekend en veruit efficiëntste van deze groep is ginseng, die afkomstig is uit de wortel van de panax ginseng. Ginseng dankt zijn werking aan de in de wortel voorkomende ginsenosiden en saponinen. Ginseng stimuleert in het bijzonder het hart en de bloedsomloop, kan lichamelijke en geestelijke belasting verzachten en blijkt efficiënt te zijn ter voorkoming van depressie.



De werking van ginseng wordt beduidend verhoogd wanneer dit adaptogeen wordt gecombineerd met de inname van voldoende hoog gedoseerde vitamines. In het bijzonder blijken vitamines van de B-groep, vitamine C, D en E de werking te ondersteunen.



Ginseng Multi® van de firma Vianatura is een krachtig voedingssupplement dat een hoogwaardig Koreaans ginseng extract bevat in combinatie met voldoende hoog gedoseerd vitamines, wat het tot een zeer efficiënt middel maakt voor verbetering van lichamelijke en geestelijke energie voor jong en oud. Voor een doeltreffende werking is de inname van drie capsules per dag tijdens de maaltijden aangewezen. Uiteraard kan dit voedingssupplement niet ter vervanging van gevarieerde voeding gebruikt worden. Ginseng Multi® van Vianatura is verkrijgbaar in de betere natuur- en dieetwinkel. Dr. Peter Aelbrecht is hoofd van de Energiekliniek te Aalst en auteur van de bestseller: "Homo Energeticus: pak je energietekorten aan en voel je opnieuw fit en gezond". (www.homo-energeticus.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.

ANTWERPEN

Wormerict. Elke eerste en derde zondag van de maand. 10u-19u. Faloonplein. 2000 ANTWERPEN. info@biforum.be - www.biforum.be

Wormerict. Elke zondagvoormiddag. 9u-12u. Parking van de Krijkel Noordstraat. Krijkel Noordstraat 25. 2200 HERST-OP-DEN-BERG. 016 66 67 67. info@biforum.be - www.biforum.be

Wervoudjes, spirituele 'zelfhulpmiddelen'. 10u. 20u. Spirituele 'zelfhulpmiddelen' die voor iedereen begrijpbaar zijn, niet kraken, maar wel effectief bijdragen aan onze bewustwording en verbetering van de levenswijze. Eric Schneider. Boven De Koolkoek. Oudeweg op Merkepale 48. 2800 TURFHOUT. 03 225 02 27. info@deldelnebron.be - www.deldelnebron.be

Het paard als spiegel en/of co-therapeut. 11u. 20u. Voor allen die in de therapeutische omgang met paarden geïnteresseerd zijn. Carine Billewilt. Kard. Mercierplein 6. 2500 LIER.

03 225 02 27. info@deldelnebron.be - www.deldelnebron.be

De juiste partner door middel van geleestekeningen. 12u. 20u. Door middel van geleestekeningen leer je de ander te lezen en te begrijpen en zie je zijn of haar sterke en zwakke punten. Anette Muller. Zaal Vaherhof. Letterkundestraat 135. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@deldelnebron.be - www.deldelnebron.be

Tentoonstelling 'My Foot Print' - Jean-Baptiste. 12u tot 14u. 10u - 20u. In het kleine rijdenomment komen proeven naar voren die tot voor kort onafleesbaar waren, vertoeld met foto's en tekeningen. Grote Markt 12. 2800 TURFHOUT. 03 225 43 69. art@jean-baptiste.com - www.jean-baptiste.com

Buikfijnen met de baby op of in de buik. 15u. Elke tweede en vierde vrijdag van de maand. 16u30 - 20u30. Volkshuis. 2000 ANTWERPEN. 03 225 11 00. krasnavigel@skynet.be - www.krasnavigel.be

Rondleiding 'Liggen in het nuweuik'. 15u. 14u - 19u. Een omvattende mysterieelicht doorheen de echieteringen van het Museum voor Schone Kunsten, een rondleiding over mysterieën der engelen. Key Minnebo. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@deldelnebron.be - www.deldelnebron.be Vooraf inschrijven.

Muziek en theosofie 15/3. 11u - 13u30. Sun Ras visie op filosofie, theosofie, religie (met filmfragmenten) Gerald Van Waes. Theosofische Vereniging Antwerpen. Milliestraat 22. 2018 ANTWERPEN. 03 272 58 53.

Is er leven na de dood? 17u. 20u. Wat staat ons lichaam en geest te wachten tijdens het sterfproces, wat is sterven, is er nog iets na de dood en hoe kunnen we overgaan zonder angst? Middelste Ploeg. Zandpoort. 70. 2800 MECHELEN. 03 225 02 27. info@deldelnebron.be - www.deldelnebron.be

2012. 17u. 20u. Onderslag van de wereld of de zoveelste engelpsychose? Jan Williams. Steenweg op Merkepale 48. 2800 TURFHOUT. 03 225 02 27. info@deldelnebron.be - www.deldelnebron.be

One innerlijk kind of onze innerlijke orbiens? 16u. 20u. Inwendige voordracht. Adriaan Van Ziet. Kard. Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@deldelnebron.be - www.deldelnebron.be

De Maja-astrologie: Inbo-ductie in de dertien maandenkalender. 16u. 10u - 17u. De Taalbe, de heilige mayakalender van 260 dagen geeft je een beeld van het pad van je ziel op aarde. Inge Van Den Bynne. Welkomtoev. 4. 2200 BRUGBENDONK. 01451 66 20. ingevandennedei@hotmail.com - www.shengli-hu.be

De mythe van de beregelingen van het hart. 16u. 20u. Over de centrale rol van universele liefde en mededogen in mediatie en over hartbrecht, hartenergie, hartverbinding en het hart als energieke centrum. Luit Van De Velde. Kard. Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@deldelnebron.be - www.deldelnebron.be

Voordracht Irisologie. 20/3. 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/irisologie

Astrologisch tentoonstelling. 21/3. 9u - 18u. Restaurant Elzenhof. Grote Markt 41. 2800 LIER. 03 491 00 80. www.blog.be/pandora.be

Lesing Body-mind-soul. Ge-niesing vanuit de universele bron. 22/3. 15u - 17u. Over de grote veranderingen die in de medische wereld zullen plaatsvinden, zoals het planmaten van farmaceutische genees-

middelen voor bio-energetische middelen. Rob Bax. CENTRUM LA-VIA. Herengrachtweg 21. 2222 WIEKEVOORT. 0456 974 325. rob@la-via.nl - www.la-via.be nie.vanmeeneel@unitedtelecom.be

Spirituele beurs. 22/5. Beurs met paragnosten, verkoopstanden van spirituele artikelen, elanen, kaartleggers, doeschijfjes en mogelijkheden tot advies. Zonnepuik De Sier 1. 2600 ZOERBEL. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelenederland.nl

Dufvle Antwerpen. 22/5. 14u - 17u. Een verhalenboek over dufvle en dufvle straten, met de Antwerpse wijksgids Lange Wapper als hoofdgids. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@delfinebron.be - www.delfinebron.be Vooraf inschrijven.

Het overdeelde bewustzijn. 24/5. 20u - 22u. Oriëntatielesing door het Leefstroom Rozenkruis, de Internationale School van het Goeden Rozenkruis. Soenda hotel. Leliensteden 65. 2140 BORGERHOUT. 03 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Wat is je ziele ziele? 25/5. 20u. Oefeningen en praktische tips voor een succesvolle intuïtie. Roland Van De Poppel. Kard. Mercierplein 6. 2000 LIER. 03 225 02 27. info@delfinebron.be - www.delfinebron.be

Onze innerlijke kind of onze innerlijke crisis? 26/5. 20u. Interactieve voordracht. Adrienne Van Zee. Zaal Volschof. Leliensteden 133. 2010 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@delfinebron.be - www.delfinebron.be

Mediatief filmconcert. 26/5. 20u - 21u30. Het gebruik van film als helende kracht gaat duizenden jaren terug en is in verschillende culturen verspreid. Sjors Van Kampen, Jan Van Santbril. De Knodhoef. Knodbeek 147. 2000 OLEGGEM. 03 365 43 63. marie@knodhoef.be - www.knodhoef.be

Creëek de geheimen van jouw karma en je levensopdracht. 21/5. 20u. Iedereen heeft een bepaald bestemming dat heel zijn leven een rode draad vormt in zijn ontwikkeling. Hier wordt in krijgen, vergeetachtig de werking en de beproefingen die je zelf doormaakt. Jan Willem. Zandpoortweg 70. 2600 MECHELEN. 03 225 02 27. info@delfinebron.be - www.delfinebron.be

Een reis naar mijzelf. 21/5. 20u. Op een verantwoorde manier naar onszelf kijken, alert en proefend te zijn. Met enkele oefeningen. Walter Dees. Bleemweg op Marktplaas 43. 2000 TURFHOUT. 03 225 02 27. info@delfinebron.be - www.delfinebron.be

Wasbare luiers. 1/4. Elke eerste woensdag van de maand of op afspraak. 10u - 11u. Informatie over verschillende, goed werkende wasbare luiers. Volkstraal 7. 2000 ANTWERPEN. Kraamvogel. 03 238 11 00. kraamvogel@sky-net.be - www.kraamvogel.be

De spirituele wereld van het elanen tijdperk. 1/4. 20u. Over de spirituele wereldbeelden en ervaringen van onze voorouders die 50.000 tot 6.000 jaar geleden leefden. Dirk Gysels. Kard. Mercierplein 6. 2000 LIER. 03 225 02 27. info@delfinebron.be - www.delfinebron.be

Gezondheids risico's in een draadloze tijdperk. 1/4. 19u30 - 22u. Wat zijn de risico's van GSM, computer en andere elektromagnetische velden in onze omgeving? Lezing en powerpoint bombast. Karel Van Hillebe, Caroline Van Hillebe. LA VIA. Herengrachtweg 21. 2222 WIEKEVOORT. 014 89 38 16. www.karelvanhillebe.nl

Zeven stappen naar een groter geluk. 24. 20u. Interessante inzichten en praktische tips die je gelukbrekers op een aangename manier kunnen beïnvloeden. Ronald Van De Poppel. Leliensteden 133. 2010 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@delfinebron.be - www.delfinebron.be

delfinebron.be

Onze innerlijke kind of onze innerlijke crisis? 44. 10u - 17u. Interactieve voordracht. Adrienne Van Zee. Zaal Volschof. Leliensteden 133. 2010 ZOERBEL. 03 225 02 27. info@delfinebron.be - www.delfinebron.be Vooraf inschrijven.

Spirituele beurs. 22/5. Beurs met paragnosten, verkoopstanden van spirituele artikelen, elanen, kaartleggers, doeschijfjes en mogelijkheden tot advies. Libuscentrum De Brug. Heikampstraat 365. 2600 MECHELEN. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelenederland.nl

Myterien der Kathedraal. 5/4. 19u30 - 18u. Bezoek aan de Antwerpse Onze-Lieve-Vrouwekathedraal, met uitleg over de symboliek, steenmerken en de betekenis van oude gebruiken. Key Manna. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@delfinebron.be - www.delfinebron.be Vooraf inschrijven.

Hoe kun je je emotionele intelligentie meer ontwikkelen en gebruiken? 7/4. 20u. Er wordt veel gesproken over het IQ. Maar wat met emotionele intelligentie en de groei van het bewustzijn? Adrienne Van Zee. Bleemweg op Marktplaas 43. 2000 TURFHOUT. 03 225 02 27. info@delfinebron.be - www.delfinebron.be

Is er leven na de dood? 5/4. 20u. Wat staat ons lichaam en geest te wachten tijdens het stervensproces, wat is elanen, is er nog iets na de dood en hoe kunnen we overgaan zonder angst? Middelste Floet. Kard. Mercierplein 6. 2000 LIER. 03 225 02 27. info@delfinebron.be - www.delfinebron.be

De essentie van Gnosis: de gnostische weg. 9/4. 20u. Het doel van het leven is te worden wie we in wezen al zijn. Gnosis onderwijst dat onze essentie goddelijk is. Rens Van der, Leliensteden 133. 2010 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@delfinebron.be - www.delfinebron.be

BRUSSEL

Workshop. Elke woensdag, 06-14u. Montplein 1000 BRUSSEL. info@bioforum.be - www.bioforum.be

vajra degustatie

VAJRA Degustatiedag. 20/3. 10u - 16u30. Eensensbrood, Sunayale enespesta's, Jean Hervé Plantierdige olijven, V-gewen. LE MACASARI. Vuurgetroost 287. 1080 BRUSSEL. 02 369 66 66. eanice@vaja.be - www.vaja.be

LIMBURG

vajra degustatie

VAJRA Degustatiedag. 13/3. 10u - 16u30. Olym Vigen, Eensensbroden Vajra, Amandelpesta Hervé, Almalheek. Guido Gezeleestant 12. 3600 HASSELT. 011 37 56 61. eanice@vaja.be - www.vaja.be

Levens opendeuring. 15/3. 11u - 16u. Voorstelling van het nieuwe programma en diverse lezingen en workshops. De berg. Borloweg 18. 3600 KERKRAAL-BU-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.opdeberg.be

Journalisme. 31/3. 20u - 22u. Introductie tot de wereldberoemde therapie, ontwikkeld door B. Baga, auteur van bestseller 'De Helende Rijk'. Bewijst je van emotionele en fysieke blokkades. Annick Oelenberg. DE BEECK. Borloweg 18. 3600 KERKRAAL-BU-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be

OOST-VLAANDEREN

Workshop. Elke vrijdagvoormiddag, 08-13u. Groenmarkt. 9000 GENT. info@bioforum.be - www.bioforum.be

Spirituele geneesmethoden binnen de ayurveda. 11/3. 10u30 - 16u. Over niet-fysie-

ke 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

Neurofeedback. 11/3. 19u30. Over wat neurofeedback, een behandelingsmethode waarbij de hersenen getraind worden beter te functioneren, kan betekenen bij slaapproblemen, stress, ADHD en dyslexie. Maggy Vincke. HUIS VAN ANDINA. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 052 55 55 50. info@huisvanadinda.eu - www.huisvanadinda.eu

Lezing 'De bijzondere tijd waarin wij leven'. 12/3. 20u - 22u30. In zijn werk maakt de auteur en veelgevraagde spreker de oorspronkelijke, spirituele christelijke traditie voor een breed publiek toegankelijk. Hans Stolp. Campus Schoonmeersen, gebouw C, auditorium 3001. Voekenslaan 270. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

Ontdek je mannelijke en vrouwelijke energie. 13/3. 20u - 22u. 'Heel' worden is je mannelijk en vrouwelijke kant ten volle ontplooiën en beide delen kunnen gebruiken als het nodig is en in de juiste verhouding. Marc Van Den Hertenegge. gildenheide. borloplein 28. 9051 SINT DENIS-WESTREM. 0473 678 366. info@soeflek.be - www.soelek.be

Je leven lang OK met EFT. 16/3. 19u30. In deze workshopachtige voordracht leer je hoe je Emotional Freedom Techniques kunt toepassen. Koen Van Reeth. De Hof. H. Heymanplein 7. 9100 SINT-NIKLAAS. De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Spiritueel ontgroeingsnetwerk. 19/3. 20u - 22u30. Inleiding tot S.U.N., Spiritueel Uniform Netwerk. Fran Tielemans. Sint-Pietersstraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

Seizoengebonden herinnering 'Het Europese levenswiel 4000voren'. 21/3. Ervar de kracht van de seizoenen, de natuurlijke elementen en levende mythen binnen een ritueel van gelijkgestemde mensen. David Jellinek, Christophe Van Thuyne. Spiesseberg 2. 9000 RONSE. 095 21 61 21. david.jellinek@sigmal.be - www.energieland.be

Ayurvedische schoonheidsverzorging. 23/3. Informatie en persoonlijke advies, mogelijkheid tot aankopen. School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. Lies Ameeuw. info@surya.nl - www.lies-ameeuw.be

Lezing De vijf transformaties. 24/3. 19u - 22u. Over hoe de seizoenen, natuurlijke elementen en bepaalde voedingsmiddelen ons hele zijn beïnvloeden. Marjolijn De Coninck. Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 0477 373 532. info@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

Ben nieuw leven. 24/3. 20u - 21u. Bestuingsbijeenkomst door het Lediolum Rosierorden, in de eerste etage van de Tempel van het Gouden Rozenkruis. Lediolum Rosierorden. Lindendal 12. 9000 GENT. 09 225 43 16. info@rosenkruis.be - www.rosenkruis.be

Akasha: de kosmische geheugenbank. 26/3. 20u - 22u30. Akasha is een oosterse term voor fijnstoffelijke materie, een soort quantumveld waarin elke psychische en fysieke gebeurtenis wordt opgeslagen. Dirk Gysels. Sint-Pietersstraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

Film 'Black gold'. 26/3. 20u. Film in de reeks 'Focus on Food'. Tellens op donderdagmiddagavond. DE CENTRALE. Kerkendreef 2. 9000 GENT. 09 255 96 28. decentrale@gent.be - www.decentrale.be decon- info@gent.be

Ben avond met Christiane Boerlandt. 31/3. 20u. Orlille-

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.

De komst van de biofrituur

In april opent de eerste biologische frituur van het land. De «Natuurfrituur Merel» is een mobiele biofrituur die naast aardappelfrietjes ook groentenfrietjes, vegetarische snacks en broodjes in de aanbieding heeft. De biofrituur kan je vanaf 1 april vinden op de biomarkten van Leuven, Antwerpen en Brussel. Geen nood voor wie ver uit de buurt woont: je kan de biofrituur ook inhuren voor feesten en evenementen.

[Bron: Netwerk Bewust Verbruiken]

Regenwoud vecht terug

Jaarlijks verdwijnen als gevolg van menselijke activiteit dertien miljoen hectare regenwoud, ongeveer een voetbalveld per drie seconden. Toch is er hoop, zo bleek op een gerenommeerd congres in Washington. Luchtfoto's onthulden er de comeback van het regenwoud, want zo'n 350.000 vierkante kilometer van het gekapte woud groeit terug. Het gaat hierbij om een bescheiden 1,7 procent van de originele jungle, maar deze vaststellingen zijn erg hoopgevend.

De comeback van het regenwoud is het gevolg van de aantrekkingskracht van de stad, waardoor boeren nogal wat stukken woud achterlaten die gekapt werden voor de landbouw. De natuur krijgt op die plaatsen de kans zich te herstellen en secundair, jong woud te vormen. Jong woud heeft niet dezelfde biodiversiteit als oorspronkelijk, primair woud en is bovendien kwetsbaarder voor vuur. Onder gunstige omstandigheden kan jong na vele eeuwen wel naar primair woud evolueren. Bovendien vormt ook secundair woud belangrijk leefgebied voor tal van planten- en diersoorten.

Het regenwoud herstelt zich ook sneller dan vaak door veel specialisten werd aangenomen. Na amper vijftien jaar sluit het

bladerdak van de jungle zich in sommige gebieden opnieuw en krijgen bomen al een aardige omvang, waardoor diersoorten die aangepast zijn aan het leven in deze omgeving terugkomen. Dat zou kunnen betekenen dat eerdere voorspellingen over het uitsterven van dieren in deze gebieden te pessimistisch waren.

[Bron: De Morgen]

Historische overwinning

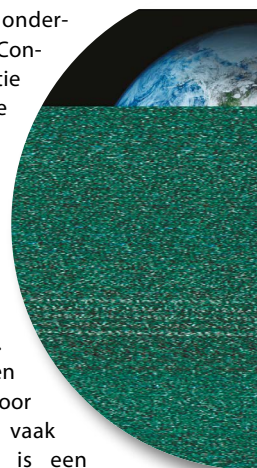
Op 3 december 2008 ondertekenden 92 staten de Conventie over Clustermunitie (CCM) in Oslo. Daarmee is het verbod op de productie, de opslag, het gebruik en de export van clustermunitie een feit. Een clusterbom bevat honderden kleine bommetjes die exploderen als ze de grond raken. Veel van die minibommen blijven intact en zorgen voor veel burgerslachtoffers, vaak kinderen. De conventie is een historische overwinning voor de vele campagnevoerders wereldwijd. Honderden ngo's, waaronder Amnesty International, en slachtoffers van clustermunitie werkten samen aan een verbod in de Clustermunitie Coalitie (CMC), opgericht in 2003.

[Bron: Amnesty International]

Georgië GGO-vrij

Op 23 januari zei Mikhaïl Saakachvili, de president van Georgië, op de publieke tv-omroep dat zijn land binnenkort vrij zal zijn van genetisch gemodificeerde organismen. Hij verklaarde te wensen «dat onze landbouwproductie puur en ecologisch gezond is».

[Bron: <http://fr.rian.ru/world/>]



Europa wordt helderder

De voorbije dertig jaar daalde het aantal dagen met mist en nevel in Europa. Dat blijkt uit de analyse van zichtmetingen van 342 meteorologische stations in Europa. Het aantal mistdagen bleek sinds 1980 gehalveerd. Een belangrijke oorzaak van deze trend is de verbeterde luchtkwaliteit sinds de tachtiger jaren. Omdat mist en nevel zonnestralen tegenhouden, zorgt de schonere lucht indirect voor een verhoging van de temperaturen overdag. Volgens de Nederlandse en Franse klimaatexperts kan de halvering van het aantal mistdagen zo'n vijf tot tien procent van de opwarming in Europa verklaren. Sinds 2000 neemt het aantal mistdagen in Europa minder snel af, omdat het moeilijker wordt om de luchtkwaliteit nog verder te verbeteren. De onderzoekers verwachten dan ook dat de invloed van de mistafname op de opwarming langzaam zal gebebben.

[Bron: Belga]

Project 10¹⁰⁰

Nooit voorheen in de geschiedenis hebben individuen beschikt over zoveel informatie en over zoveel middelen. Dit biedt ongekende mogelijkheden om goede ideeën ook echt uit te voeren. Studies hebben recent uitgezonden dat naast een gewoon aanvaardbaar leven leiden, het enige dat mensen gelukkig maakt is de anderen te helpen. Anders gezegd: helpen helpt iedereen, de anderen en jezelf! De internetzoekmachine Google heeft daarom het project 10¹⁰⁰ gelanceerd en heeft al duizenden vernieuwende, positieve en constructieve ideeën verzameld. Google engageert zich om 10 miljoen dollar te investeren voor de uitvoering van 5 van de 100 meest veelbelovende projecten. Op 17 maart zal iedereen zijn keuze kunnen maken en stemmen voor de beste projecten... Mogen zij die de meeste mensen helpen, winnen!

[Bron: www.project10tothe100.com]

1 miljoen bomen voor Vlaanderen

Terwijl de Verenigde Naties wereldwijd aan 7 miljard nieuwe bomen werken, gaat Vlaanderen voor 1 miljoen nieuwe bomen. De Vereniging voor Bos in Vlaanderen wil samen met het Agentschap voor Natuur en Bos iedereen aan het planten krijgen: bedrijven, landbouwers, steden, dorpen en iedere Vlaming met een lapje grond of enthousiaste groene vingers. Plant een boom of wie weet een heel bos, en registreer uw geplante bomen op www.1miljoenbomen.be. Zo draagt u bij tot een groener en gezonder Vlaanderen. Tien goede redenen om bomen te planten, alsook tips over het planten van bomen vind je op de website.

[Bron: www.1miljoenbomen.be]

Eerste OPEC-land kiest voor groene energie

Abu Dhabi, één van de de Verenigde Arabische Emiraten, heeft zich als eerste OPEC-lid uitgesproken voor hernieuwbare energiebronnen. Tegen 2020 wil het land zeven procent van de energiebehoefte uit schone energiebronnen halen. Dat is opmerkelijk omdat Abu Dhabi ongeveer acht procent van de wereldwijde oliervesies heeft en het overgrote deel van het bruto binnenlands product uit de verkoop van fossiele brandstoffen komt. Abu Dhabi zal haar groene energie wellicht hoofdzakelijk uit zonne-energie halen, maar het is ook geïnteresseerd in wind-energie en geothermische energie, het opwekken van stroom met warmte in de aardkorst. Volgens het staatsfonds Masdar dat de doelstelling moet realiseren, is het helemaal niet zo vreemd dat de oliestaat overschakelt op duurzame energie. Het zou een belangrijke stap zijn om de positie van Abu Dhabi als wereldwijde energieleverancier te behouden. Bovendien kan een groen imago extra toeristen naar het emiraat lokken.

[Bron: www.mo.be]

ne-Beertland is bekend van haar vele boeken zoals bijvoorbeeld 'De Skutbl tot Zelf-Bewijding', 'Christiane Beertland', Bloetkop de Zonnebloem. Parkstraat 26, 9700 OUDENARDE, 063 51 64 80, de.zonnebloem@skynet.be - www.christianebeertland.com Liefst vooraf reserveren.

Efficiënt studeren zonder examenstress. 1/4, 19u30. Voor studenten en middelbare scholieren die de examenstress willen verminderen en efficiënter willen studeren, zodat ze betere resultaten halen. Maggy Vincke, Kristin Baute. HUIS VAN ADINDA, Kerkstraat 54, 9250 WAASMUNSTER. 052 55 55 50. info@huisvanadinda.eu - www.huisvanadinda.eu

Open reiki. 1/4, 10u30. Wat kan reiki voor jou betekenen en hoe werkt het? Je krijgt de mogelijkheid om een Reiki-behandeling te krijgen. Iedereen is welkom. SHAMBALAH, Binkstraat 36, 9250 BUGHENKOUT. 03 289 46 48, chris.schepers@pandora.be - www.shambalah.be Vooraf inschrijven.

Presentatie: het heilige huwelijk. 04, 20u - 22u30. Het heilige huwelijk, het christelike bewustzijn, is een uitdrukking van de veremeling van het mannelijke en het vrouwelijke principe in de mens. Frans Helemans, Sint-Pieterselestraat 74, 3000 GENT. 0474 822 726, jacob_mede@yahoocan.be - www.jmhweb.org

EMF effectieve micro-organismen. 10/3, 10u30 - 21u30. Wat kunnen EMF betekenen voor de biologische land- en tuinbouw? Barriere, 051 70 01 70, ide-leu@pandora.be - www.vell.be

Lezing 'De mens en zijn echeduik...' en de integrale erfenis. 1/4, 20u. Onze echeduik vraagt om een plaats te krijgen, zodat we bewust kunnen kiezen welk deel we aandacht willen geven en welke deden we willen verlichten. Geert De Vrieschouwer, Gasthof 't Heesveld, A. Broeckmanslaan 490, 3111 AANANDSBERG. 09 349 00 14, www.beeldring.org

VLAAMS BRABANT

Een nieuw leven. 24/3, 20u - 21u. Bezienswaardigheden door het Leodorum Roelofrudeman, in de eerste etappe van de Tempel van het Gouden Roelofrudeman. Leodorum Roelofrudeman, Middelsteent 60, 3000 LEUVEN. 09 225 43 16, info@roelofrudeman.be - www.roelofrudeman.be

Info-evond tantra. 13/3, 19u - 20u30. Tantra is vele meer dan techniek. Het is in de eerste plaats jezelf onvoorwaardelijk aanvaarden zodat je meer liefde, vrijheid en vreugde kan ervaren en geven. Soes, Libera, Bergenseleweg 143, 1800 SINT PIETERS-LEEUW. 0456 270 599, info@wingtantra.be - www.wingtantra.be

Kaartewandelingstherapie. 14/3, 10u30 - 17u. Tantra is vele meer dan techniek. Het is in de eerste plaats jezelf onvoorwaardelijk aanvaarden zodat je meer liefde, vrijheid en vreugde kan ervaren en geven. Soes, Libera, Bergenseleweg 143, 1800 SINT PIETERS-LEEUW. 0456 270 599, info@wingtantra.be - www.wingtantra.be

De DNA code van de ziel. 20/3,

10u30 - 22u. Wilma Gijzen is psychotherapeut en auteur van onder andere 'De DNA-code van de ziel'. Laat je leiden door je gevoel en maak kennis met je ziel. Wilma Gijzen, La Ripoë, Warfelaan 64, 3030 VELTEMERDEM. 0474 674 242, info@lripoe.be - www.lripoe.be

Lente moonlodge. 20/3, 20u - 22u. Voor vrouwen van alle leeftijden, die de behoefte voelen om één keer per maand in verbondenheid met andere vrouwen bijeen te komen. Merlyn, Prielestraat 65 - 1730 ASSE. 02 452 88 04, stefanienmiek@gmail.com - www.merlyn.be Graag inschrijven.

Introductie-evond 'De helende reis of Journeytherapie'. 24/3, 20u. Introductie en lezingen over deze wereldberoemde therapie, ontwikkeld door Brandon Bays. Ervold je Zelf de reis van emotionele en fysieke blokkades. Annick Olteneburg, Oo Rommele Post, Brusselsestraat 66, 3000 LEUVEN. 0474 676 139, annick@belnoelmotion.be - www.journeytherapie.be annick@belnoelmotion.be

Journeytherapie. 24/3, 20u - 22u. Introductie tot de wereldbe-

roemde therapie, ontwikkeld door B. Bays, auteur van bestseller 'De Helende Fels'. Bewijdt je van emotionele en fysieke blokkades. Anneliek Ottenburgse, 3000 Romeinse Poort, Bree-elsestraat 69, 3000 LEUVEN, 016 22 65 01, info@journaytherapie.be - www.journaytherapie.be

Lesing 'Emotionele Intelligentie', 28/3, 19u30. Van emotionele intelligentie tot spirituele intelligentie, waarbij het denken ten dienste staat van het hart Willy Odebrechts. Open Therapiepunt Brusselsesteenweg 60, 3020 HERENT, 016 33 69 66, info@opentherapiepunt.be - www.opentherapiepunt.be

vajra degustatie

VAJRA Degustatieavond, 27/3, 19u - 19u30. Eensreusbrood, eensreuspeste Herve, Orien Vigan, glazenwijn park DE METTER DIDIER, Molendreef 16, 1800 HALLE, 02 369 63 56, eenreus@vajra.be - www.vajra.be

WEST-VLAANDEREN

Wijnreclame in België, 10/3, 19u30 - 22u. Iedereen weet ervan, maar wie zijn ze nu, wat willen ze en wat doen ze? Prof. Van Benedegen, Morfocenhuis, Lange Vesting 112, 8200 BRUGGE, 050 43 40 00, info@morfocenhuis.be - www.morfocenhuis.be

Volle maanmeditatie, 11/3, 9u, 9u15 of 7u. Jan Gyselsmok, EURYA BRUGGE, Beenhovenstraat 119, 8000 BRUGGE, 080 33 61 97, jan.gyselsmok@belnet.be - www.euryabrugge.be

Thema en meditatie-avond, 12/3 of 26/3, 19u30. Je persoonlijke ontwikkeling, je huiltje of je energie versterken of gewoon helemaal tot innerlijke rust komen. Parfissant 6, 8430 MIDDELKERKE, 0474 528 693, info@hetlichtpad.be - www.hetlichtpad.be

Dinnerlesboek CYB of chronische vermoeidheid, 12/3, 19u30 - 22u. Geniet van een heerlijk biologisch, vegetarisch maaltijd getoppeld aan de le-

zing de erop volgt Sabine Marrens. Hoefijzerlaan 63, 8000 BRUGGE, 050 36 24 22, info@sabinemarrens.be - www.sabinemarrens.be

2012 en daarna... 16/3, 19u30. Paul Liekens auteur van meerdere boeken, komt praten over zijn laatste boek: 2012 en daarna... Paul Liekens, De evolutie, Gerard Davidstraat 50, 8000 BRUGGE, 050/67 90 77, zien@telenet.be - www.ingeborg.ws

Overgangenschap en bewijding, 16/3, 20u - 22u. Ontwikkeling door het Lectoraat Florisenschemen, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. OM Ontwikkelingscentrum, Koningin Astridlaan 2, 8000 BRUGGE SAINT-MICHEL, 09 225 43 16, info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

EM en zijn toepassingen in huis en tuin 19/3, 19u30. Over het ontstaan, de werking en het gebruik van EM, effectieve micro-organismen die de bodemkwaliteit, de groei en de kwaliteit van gewassen aan-

zienlijk kunnen doen toenemen. Bart Balliere, Cultureel centrum SWOK, Ooststraat 2, 8840 STADEN, 051 70 01 76, info@pluvium.be - www.pluvium.be

Heelingsconcert Lex van Someren, 29/3, 19u - 22u30. Een reis in stille met Sjamanee-melodieën, Mantra's, Tai-Chi dansen, mythische erfenissen en ritmische muziek. Karmelitenkerk, Ezelstraat 23, 8000 BRUGGE, 050 33 61 97, eurya-apotheosis@hotnet.be - www.euryabrugge.be

BUITENLAND

In een wereld in crisis, kiezen voor samenwerking en samen delen. 28/3. De mensheid wordt geconfronteerd met ontelbare uitdagingen en zal weldra belangrijke keuzes moeten maken. Benjamin Creme, F-75012 PARIS, FRANKRIJK, Transmissions, 02 538 21 61, transmissions@skynet.be - www.partageinternational.org

van dag tot dag

Live your life

Eindelijk een manier om sterker en stabiel in het leven te staan!

Zelfmotivatie & zelfsturing
Positieve stresshantering
Energiebalans herstellen
Evenwicht werk-privé
Optimale prestaties
Doelen bereiken
Meer plezier

www.stresswatchers.com

€ 110 korting

Dankzij Agenda Plus, op vertoon van deze bon.
Knip deze bon uit en breng hem mee.
Max. 1 bon per persoon. Geldig tot 30/06/09

samenwerken samenwerken



D^esteen
heeft geen hoop iets
anders te zijn dan steen.
Maar door samen te wer-
ken verzamelt hij zich en
wordt tempel.

Antoine de Saint-Exupéry

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

Ademhaling

[C] [VB] Introductie 'Transformational breathing'. 18/3. 19u30 - 22u45. Bewust ademen levert extra energie, mentale openheid en een gezonde omgang met emoties. **Derveaux.** Essens. Assesteenweg 414. 1741 WAMBEEK (TERNAT). 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

Adolescentie

[C] [OV] Jong van geest - anders actief. 10/3 en 17/3. 9u30 - 16u30. We ontwikkelen een richtgevend kader dat op jouw lijf is geschreven en kan helpen bij het maken van (levens)keuzes CC De Werf. Molenstraat 51. 9300 AALST. 09 382 75 71. info@de-raet.be - www.de-raet.be

[C] [OV] Aan jou de keuze! 14/3 en 28/3. 10u30 - 16u30. We gaan op zoek naar een manier om achter je gemaakte keuze(s)

te kunnen staan. Voor jongeren vanaf 18 jaar. Vormingplus Gent-Eeklo. Reigerstraat 8. 9000 GENT. 09 224 22 65. info@de-raet.be - www.de-raet.be

Aromatherapie

[C] [WV] Basiscursus aromatherapie. 11/3, 18/3 en 25/3. 19u30 - 22u. Een praktische cursus voor het gebruik van etherische oliën in ons dagelijks leven. **Magda Cremers.** Veldhoekstraat 23. 8340 SIJSELE. 050 71 93 40. welkom@zonemaanhuus.com - www.zonemaanhuus.com

[O] [OV] EHBO en tips voor op reis. 30/3. 19u30. We bekijken de aromatherapie binnen de natuurlijke huisapotheek. **Lieve Morinie.** Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

Aura's en chakra's

[C] [VB] Kirlianfotografie - Energetic Bodyscan. 15/3. 9u30 - 17u. Je vingertoppen en tenen worden zichtbaar gemaakt op een vel fotopapier en geven informatie over je lichamelijk, mentaal en emotioneel lichaamssysteem. **Inge Cox.** SAN BAO. Eeuwfeeststraat 2. 3400 EZEMAAL-LANDEN. 016 78 26 86. info@sanbao.be - www.sanbao.be

[C] [AN] Initiatie chakramassage. 22/3. 14u - 15u30. Je krijgt een demonstratie en alle praktische info om zelf aan de slag te gaan. **Tony Coppens.** Jozef Jennesstraat 41. 2900 SCHO-TEN. 0493 656 766. smerna@larcosan.be - www.larcosan.be

Ayurveda

[W] [AN] Ayurvedische massage. 13/3 tot 15/3. Dorpsstraat 95. 2221 BOOISCHOT. 0496 81 00 94. centrum.deva@tele-net.be - www.centrum-deva.be

Bachbloesems

[C] [VB] Basiscursus Bachbloesems. 28/3 en 29/3. 9u - 17u. Alle informatie die nodig is

om autonoom te kunnen werken met de Bach Bloemen Remedies voor jezelf en je omgeving. **Jef Strubbe.** d'Elf Uren Mis. Kardinaal Mercierstraat 23. 3200 AARSCHOT. 0465 54 03 79. thyssegeert@gmail.com - www.bachbloesemconsulent.be

Biodanza®

Nationale BIODANZA-week van 13 tot 22 maart

- deelname aan de beurs Life2 van 13 tot 15/03
- kennismakingslessen van 16 tot 21/03
- Nationaal feest op 22/03

alle info op www.biodanza.be

[C] [VB] Biodanza-les: half-open groep. 10/3. 19u30 - 22u30. **Greet Selderslaghs.** Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be

[C] [OV] Biodanza-les. Elke dinsdagvoormiddag. 10u - 12u. Muziek, spontane beweging, ontmoeting, vreugde. N.a.v. 'Biodanza-week' kennismakingsles op 17/3, vooraf inschrijven nodig. Voor iedereen vanaf 18 jaar. **Rina Mertens.** Polariteit. Verkortingstraat 55. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 511 516. info@groeiKracht.eu - www.groeiKracht.eu

[C] [OV] Biodanza-les. Elke dinsdagavond. 20u - 22u. Muziek, spontane beweging, ontmoeting, vreugde. N.a.v. 'Biodanza-week' kennismakingsles op 17/3, vooraf inschrijven nodig. Voor iedereen vanaf 18 jaar. **Rina Mertens.** Polariteit. Verkortingstraat 55. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 511 516. info@groeiKracht.eu - www.groeiKracht.eu

[C] [OV] Biodanza 'Het hartelijk ABC'. Elke woensdag. 18u30 - 21u. Hartelijk omgaan met andere mensen, genieten, jezelf zijn. Muziek, spontane beweging, vreugde. N.a.v. Biodanza-week kennismakingsles op 18/3. Graag inschrijven. **Rina Mertens.** Heidi Neukermans. Ontmoetingscentrum De Brug. Hertshage 11-19. 9300 AALST.

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 !



Nationaal
Voedings- en
Gezondheids-
Plan



Gedrie aan de ingang van het salon Life2 2009
Niet verenigbaar met andere promoties | CODE C09GALIFE

-2,50€



053 73 08 91. heidi@welzijn.net
- www.ccdwerf.be

[C] [BR] Biodanza. Elke woensdag. 20u - 22u. Leven met meer liefde en vreugde, vertrouwen door integratie van je eigen potentieel door middel van dans, muziek, emotie en ontmoetingen. Kennismakingsavond op 18/3. **Caroline Dekeyser.** Aiglonlaan 53. 1180 UKKEL. 0474 976 798. caroline@transcendance.be - www.transcendance.be

[C] [VB] Biodanza. Elke woensdag. 10u - 11u30. Nieuwe Biodanzagroep. Kom bewegen met plezier, voel, ontspan en leef je uit in contact met jezelf. **Françoise Masset.** Cultureel Centrum. Gemeenteplein. 1853 STROMBEEK-BEVER. 0479 799 068. francoise@discoverbiodanza.be - www.discoverbiodanza.be

[C] [BR] Biodanza. Elke vrijdag. 20u - 22u. Leven met meer liefde en vreugde, vertrouwen door integratie van je eigen potentieel door middel van dans, muziek, emotie en ontmoetingen. Kennismakingsavond op 20/3. **Caroline Dekeyser.** 1040 ETERBEEK. 0474 976 798. caroline@transcendance.be - www.transcendance.be

[C] [AN] Initiatieles Biodanza. 16/3. 19u30 - 21u30. Door eenvoudige oefeningen krijg je de kans om tijdens de Biodanza les meer in contact te komen met jezelf en de anderen. **Laurent D'haeseleer.** Dansbiodanza. Hoeve middenin - Geel Larum. Buitensteinde 33. 2440 GEEL. 014 50 65 65. info@dansbiodanza.be - www.dansbiodanza.be

[C] [OV] Biodanza-les. Elke maandag. 19u30 - 21u30. Muziek, spontane beweging, ontmoeting, vreugde. N.a.v. 'Biodanza-week' kennismakingsles op 16/3, vooraf inschrijven nodig. Voor iedereen vanaf 18 jaar. **Rina Mertens.** Straal en geniet. Donkerstraat 21. 9402 NINOVE. 0496 511 516. info@groeiKracht.eu - www.groeiKracht.eu

[C] [VB] Biodanza-les. Elke maandag. 19u30 - 21u30. Muziek, eenvoudige dansen en ontmoetingen die je weer plezier geven aan je lichaam in beweging en aan je vrije expressie. **Michèle De Moor.** Aum-ruimte. Kolonel

Begaultlaan 15. 3012 WILSELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - www.biodanzadm.be

[C] [LI] Initiatieles Biodanza. 17/3. 19u30 - 21u30. Door eenvoudige oefeningen krijg je de kans om tijdens de Biodanza-les meer in contact te komen met jezelf en de anderen. **Laurent D'haeseleer, Arlette Jacobs.** Dansbiodanza. Basisschool 'De Schom'. Hoek Plattewijzerstraten De Schom. 3600 GENK. 014 50 65 65. info@dansbiodanza.be - www.dansbiodanza.be

[C] [VB] Introductieles Biodanza. 17/3. 19u30 - 21u. Deze kennismaking vormt een uitstekende manier om de diepe effecten van Biodanza zelf te ervaren. **Greet Selderslaghs.** Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be. Graag een seintje als je komt.

[C] [VB] Biodanzadag voor vrouwen. 21/3. 10u15 - 12u. Vrouw zijn. Alle vrouwen in ons eren. Al dansend verkennen we de archetypes van de vrouw: het jonge meisje, de wijze vrouw, de moeder, de godin. Door deze delen te integreren, voelen we ons meer één met onszelf en verbonden met andere vrouwen. **Greet Selderslaghs, Juliette Bemt.** Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be. graag inschrijven

[C] [AN] Workshop Biodanza. 27/3. 20u - 22u15. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 0487 161 037. anett.heynderickx@gmail.com - biodanza-antwerpen.be

[C] [VB] Biodanza-les: half-open groep. 31/3. 19u30. **Greet Selderslaghs.** Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be. Graag een seintje als je komt.

Coaching

[O] [VB] Een effectieve visie op organisatieprocessen. 10/3. 9u - 17u. We leren op een meer effectieve manier om te gaan met onze organisaties en medewerkers. Voor bedrijfsleiders en managers van businessunits, R&D, marketing, HRM, coaches,

consultants en bedrijfsadviseurs. **An Baert, Johan Van De Kerckhove.** Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3212 PELLENBERG. 0476 53 21 71. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

[O] [VB] Op weg naar transformatie. 17/3, 31/3 en 21/4. 9u30 - 17u. Diepgaande verandering in persoon en organisatie vanuit een systemische en energetische invalshoek. **Hilde Vanthuyne, Johan Van De Kerckhove.** Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3212 PELLENBERG. 0476 53 21 71. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

[O] [VB] 4 Dimensionaal Management. 18/3. 18u. Management voor lichaam en geest. Helpt leidinggevenden, managers, teams en medewerkers om werk en persoonlijk leven op een natuurlijke manier te integreren. Heerlijckyt van Elsmeren. Weg op Halen 2. 3450 GEETBETS. 0478 380 296. info@josmeekers.be - www.josmeekers.be

Communicatie met dieren

[C] [WV] Communicatie met Dieren. 28/3 en 29/3. 10u - 17u. Leer beter communiceren met uw dier, weet wat u moet doen als het ziek is of wanneer u naar de dierenarts moet. **Marcel Jansen.** DE HOEVE. Zevenkerken 4. 8200 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. heartoftherainbow@gmail.com - www.heartoftherainbow.be

Craniosacrale therapie

[W] [VB] Somato-emotional release 2. 16/3 tot 20/3 en 8/5. Lichamelijke en verbale release ondersteuning met tijd om expressie te geven aan jezelf. **Sano Visser, Marc Van Der Straeten.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPPELDE-OP-DEN-BOS. 0496 381 740. info@craniosacraaltherapie.be - www.craniosacraaltherapie.be

[C] [OV] Inner tuning cursus module 2. 21/3 tot 24/3. 9u30 - 17u30. Over het verruimen van je bewustzijn op alle niveaus 9000 GENT. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org

Creatieve expressie

[W] [VB] Expressie tegen depressie. 14/3 en 15/3. 10u - 17u. Experimenteren met uiterlijke en innerlijke zintuigen via o.a. dans en beweging, muziek en zingen, tekenen en schilderen, aanraken en masseren, ruiken en proeven. **An Vansteenwinckel**, mind-body psychotherapeute. An Vansteenwinckel. Koningsteen. Ondonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0473 840 419. annvansteenwinckel@hotmail.com - www.koningsteen.be

Dans

[C] [OV] Nia. Elke dinsdag. 9u30 - 10u30. Bewegen op inspirerende muziek met aandacht voor lichaam, geest en emotie, en gebaseerd op een combinatie van Oosterse en Westerse bewegingsvormen. Kinébeauté. 9070 DESTELBERGEN. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[C] [VB] Tandava: meditatieve dans. 11/3. 19u30 - 21u. Thema van de avond is eenvoudigweg zijn. **Sono.** 1600 ST-PIETERS-LEEUV. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[C] [OV] Nia. Elke donderdag. 19u - 20u. Bewegen op inspirerende muziek met aandacht voor lichaam, geest en emotie, en gebaseerd op een combinatie van Oosterse en Westerse bewegingsvormen. Sporthal Wolfput. 9041 OOSTAKKER. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[C] [WV] De vijf ritmes: open sessie. 13/3. 19u30 - 21u45. De 5 ritmes dansmeditatie is een heel natuurlijke manier van bewegen, waarbij je je lichaam, gedachten en gevoelens volop (be)leeft via dans. **Leen De Vuyst.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8000 BRUGGE. 0496 510 532. info@therapeutischepraktijk.be - www.therapeutischepraktijk.be

[C] [OV] NIA: beweeg, ervaar, geniet. 14/3. Elke zaterdag. 10u - 11u. Uniek bewegingsconcept voor de ontwikkeling van lichaam, geest en emoties. Maakt je lichaam fit en houdt je mentaal sterk en creatief.

Lisbeth Haustraete. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[C] [AN] Trancedans 'intentie'. 22/3. 10u - 17u. We richten ons via trancedans en andere sjamanistische structuren op het nieuwe dat we bewust in ons leven willen creëren. **Sara Dykmans.** Oost West Centrum. V. Schoonbekerstraat. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. antwerpen@owc.be - www.geblinddoektedanser.net

[C] [AN] Trancedans themadag 'Intentie'. 22/3. 10u - 17u. Via TranceDans en andere sjamanistische structuren verbinden we ons met onze intentie, onze creatieve kracht en onze voorouders. **Frans Van Herck, Sara Dykmans.** Oost West Centrum. V. Schoonbekerstraat. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [OV] Baladi. 22/3. 10u - 13u. Baladi is de dans van de 'gewone' Egyptenaar. Je leert hoe je baladimuziek kan herkennen, interpreteren en hoe je erop danst. **SHAMBALAH.** Brielstraat 36. 9255 GUGGENHOUT. 0486 286 605. www.shambalah.be Vooraf inschrijven.

[C] [WV] De vijf ritmes: naar de stilte dansdag. 28/3. 10u - 17u. De 5 ritmes dansmeditatie is een heel natuurlijke manier van bewegen, waarbij je je lichaam, gedachten en gevoelens volop (be)leeft via dans. **Leen De Vuyst.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8000 BRUGGE. 0496 510 532. info@therapeutischepraktijk.be - www.therapeutischepraktijk.be

[C] [AN] Rookvrije dansfuit. 28/3. 20u. Eerst voor wie dat wil een uurtje dansinitiatie (20-21u), daarna alle soorten dansmuziek, wereldmuziek, rock, funk, disco, voor alle leeftijden. **Dj Wif.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] Trancedans en live droomtijd concert. 28/3. 13u - 17u. Intensieve dans en helend klankbad in één langere reis. **Roger Vossen.** Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 0479 423 411.

www.geblinddoektedanser.net

[C] [OV] Cirkeldans - Meditatie on des Tanzes - Sacrale dans 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 Vooraf inschrijven.

Droombeleving en verklaringen

[C] [VB] Kennismakingsdag droom- en familieopstellingen. 14/3. 10u - 17u. Een uitstekende gelegenheid om kennis te maken met de opleiding er meer informatie te vragen. **Annemie Bosmans.** Beverruimte. 3050 OUD-HEVERLEE. 0474 269 599. guldensnede@telenet.be - www.guldensnede.be

Ecologie

[C] [VB] Culinaire inspiratie uit het bos. 21/3. 10u - 12u30. Aan verschillende haltes proef je van hapjes boordevol ingrediënten uit het bos. Parking var Provinciedomein Het Vinne. Ossenwegstraat 70. 3440 ZOUT-LEEUV. 02 657 93 64. info@inverde.be - www.inverde.be

Emotional Freedom Techniques

[C] [AN] Zelfhulpworkshop voor EFT. 17/3. 19u30 - 22u30. Een prettige, veilige en krachtige methode die je eenvoudig en gemakkelijk van een trauma, fobie, emoties enz. kan bevrijden. **Koen Van Reeth.** Zaa Valaarlof. Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] Zelfhulpworkshop voor EFT. 26/3. 19u30 - 22u30. Een prettige, veilige en krachtige methode die je eenvoudig en gemakkelijk van een trauma, fobie, emoties enz. kan bevrijden. **Koen Van Reeth, Veronique Schelfaut.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Enneagram

[W] [VB] Verdieping enneagram: instincten en persoonlijke groei. 12/3 en 13/3. We gaan dieper in op de instincten en focussen op persoonlijke groei en de interactie tussen de typen. Voor wie de basisopleiding reeds volgde. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

Eutonie

Eutonie beoogt meer welbevinden in het dagelijkse leven. Het aandachtig wekken van het lichaamsgevoel (van huid tot skelet) leidt tot een betere zelfkennis, een soepelere omgang met eigen grenzen en spanningen, brengt rust en meer bewegingsplezier. De Vlaamse Eutonie School (ves) vormt eutoniepeditoren.

www.eutonie.org
www.eutonie.be

[C] [OV] Eutonie. 16/3 tot 29/6. 18u - 20u. Helpt je harmonie te vinden in jezelf, geeft innerlijke kracht en steunt in crisissituaties. Aandachtstraining en eenvoudige oefeningen. **Greet Blanckaert.** Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9000 GENT. 0494 810 751. blankegreet@hotmail.com - www.rosanja.be

Familieopstellingen

[W] [AN] Familieopstelling 14/3. Probleempatronen die zich door ons leven weven overstijgen soms ons eigen levensverhaal: ze blijken onbewust overgenomen uit onze familie van oorsprong. Familieopstellingen brengen deze patronen aan het licht en laten zingeving en diepe heling toe voor alle betrokkenen. **Johan Denis.** 03 488 53 44. www.dejuistestek.be

[C] [AN] Elementopstelling 'verankeren van je krachtbronnen'. 22/3. Door de natuur en haar elementen uit te nodigen in de opstelling creëren we een

grotere verbondenheid tussen het menselijke en het aardse. **Viaventura.** 2431 VEERLE-HEIDE. 0473 930 287. info@animusa.com - www.animusa.com

[W] [AN] Familieopstelling 29/3 et 3/4. 10u - 17u. Familieopstelling, themaopstelling, esotherische opstelling en opleiding tot familieopsteller. **Bruno Niliot,** lesgever-coach. ECCAE vzw. Vogelzangstraat 55. 2240 MASSENHOVEN. 0476 21 75 43. info@familieopstelling.be - www.familieopstelling.be

Feng Shui

[C] [OV] Feng Shui. 21/3 en 28/3. 10u - 17u. Creëer zelf harmonie en een positieve stroom in je leven via Feng Shui. **An Sterken.** Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

Geboortebegleiding

[C] [VB] Moedergroep. Elke dinsdag. 14u - 15u30. Ontspannen, uitwisselen, delen, praten, vragen en stilstaan bij het beleven van de babytijd. Praktijk lyashi. Tweekleinewegenstraat 71. 3001 HEVERLEE. 016 20 33 06. info@bollebuik.be - www.bollebuik.be

[C] [AN] Borstvoedingscursus. 11/3, 18/3 en 25/3. 19u30 - 21u30. Informatiereeks voor wie graag borstvoeding wil geven, maar nog twijfelt. Geboortecentrum. Diestseweg 120. 2240 GEEL. 0496 213 718. info@geboorte-infocentrum.be - users.telenet.be/geboortecentrum/

[W] [OV] Baby driedaagse. 18/3 tot 20/3. Verwendagen voor kersverse moeders en hun baby's. De Ceder. Parijsestraat 34. 9800 DEINZE. 09 381 58 85. reddieteddy.bmovl@socmut.be - www.reddie-teddy.be

[C] [AN] Prenatale info- en kinescursus. 19/3. Elke donderdag. 20u-22u. Oefeningen die het lichaam voorbereiden op de bevalling. Kraamvogel. Volkstraat 7. 2000 ANTWERPEN. 03 238 11 00. kraamvogel@skynet.be - www.kraamvogel.be

[C] [VB] Workshop meerbarrenden. Elke donderdag vanaf 19/3. Voor koppels die een tweede of volgende 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

[C] [AN] Lieve lasten dragen van baby's en kinderen. 24/3. Over het goed dragen van baby's. Best prenataal te volgen, maar kan ook postnataal. Volkstraat 7. 2000 ANTWERPEN. 03 238 11 00. kraamvogel@skynet.be - www.kraamvogel.be

Gestalttherapie

[C] [WV] Geheugentraining. 18/3 en 25/3. 9u - 11u. We bekijken de werking van het geheugen, doen concentratieoefeningen en reiken middelen aan om beter te onthouden. **Mieke Verheyen.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. info@moritoen.be - www.moritoen.be

HSP

[C] [OV] Energetische bescherming. 4/4. 10u - 17u. Leer je beschermen tegen energieën en spanningsvelden. **Sofie De Vos.** Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

[C] [OV] Emotioneel stabiel. 24/5. 10u - 17u. Neem zelf weer de controle over je emoties en wordt emotioneel stabiel. **Sofie De Vos.** Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

Kinesilogie

[C] [WV] Motivatie 'stoppen met roken'. 2/4, 9/4, 16/4, 7/5 en 14/5. 19u - 21u30. Je krijgt vanuit de kinesilogie hulpmiddelen aangereikt die je kunnen helpen om te stoppen met roken. Cultuurfabriek. Stationsstraat 22. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32. chrisvanbiesen@hotmail.com - www.weetwiejebent.com

Kleur- en lichttherapie

[C] [VB] Kirlianfotografie en licht/kleurtherapie. 13/3. 19u30 - 21u. Infoavond. Hoe je leven 'verlichten' en het levensritme in balans brengen? **Inge Cox.** SAN BAO. Eeuwfeeststraat 2. 3400 EZEMAAL-LANDEN. 016 78 26 86. info@sanbao.be - www.sanbao.be

[C] [VB] Kleurenpunctuur: apotheek van het licht. 28/3, 29/3, 25/4, 16/5 en 20/6. 9u30 - 17u. Oude en nieuwe inzichten van Oosterse en Westerse geneeswijzen geïntegreerd in een vorm van lichttherapie, aangebracht op acupunctuurpunten en zones. **Inge Cox.** SAN BAO. Eeuwfeeststraat 2. 3400 EZEMAAL-LANDEN. 016 78 26 86. info@sanbao.be - www.sanbao.be

Massage voor baby's en zwangere vrouwen

[C] [WV] Babymassage. 10/3, 12/3, 17/3, 19/3, 24/3 of 26/3. 14u - 15u. Heerlijk genieten van je baby terwijl de zachte massage krijgt. Voor baby's vanaf enkele weken tot peuters. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

Meditatie

[W] [B] Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. een eenvoudige groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld en een krachtige vorm van geestelijke ontwikkeling. Elke dinsdagavond. 02/5382161 transmissions@skynet.be. www.sharenl.org

[W] [VB] Meditatie. 11/3. 20u - 21u. Meditatie kan je heel wat brengen en is absoluut niet 'ernstig'. Het kan een belangrijke stap zijn naar meer vrijheid, liefde en lichtheid in je leven. **Sono, Libera.** Bergensesteenweg 143. 1600 SINT PIETERS-LEEUEW. 0488 270 399. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[C] [AN] Meditatie van de zeven richtingen. 12/3. 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

[C] [OV] Leren mediteren en rust vinden. 12/3, 19/3 en 26/3. 13u30 - 15u30. Maak kennis met verschillende meditatie vormen: een actieve meditatie, een zitmeditatie, een zelfmassage en een zelfhealing van je lichaam en je aura. **Ann Vercruysse.** My Moment. H. Hartlaan 164 W10. 9160 LOKEREN. vercruysse.ann@gmail.com

[C] [OV] Leer je energetisch systeem kennen. 12/3, 26/3, 2/4, 23/4 en 30/4. 19u45 - 22u. **Ann Vercruysse.** My Moment. H. Hartlaan 164 W10. 9160 LOKEREN. 0474 482 443. vercruysse.ann@gmail.com

[C] [VB] Energetische meditatie: module 1. 14/3 en 15/3. 10u - 18u. Een nuchtere methode van zelfonderzoek, met krachtige technieken uit de Chinese en Indiase wijsgerige tradities. **Annelies Declerck.** IYASHI. Tweekleinewegenstraat 71. 3001 HEVERLEE. 016 46 47 02. ronny.massa@telenet.be - www.iyashi.be

[C] [AN] Om sarabee. 16/3. 20u - 22u. Met je lichaam als instrument - via ademhaling, stemgebruik en beweging - gaan we samen op ontdekking naar jouw scheppende schoonheid die in alle zachtheid ontvouwen mag. **Deborah Wakinne, Juanita Pyl.** De Verscholen Tuin. Peter Benoîtlaan 15. 2100 DEURNE. 0478 632 504. sjamanita@skynet.be

[W] [VB] Tibetaans boeddhistische meditatie. 17/3. 20u. Een begeleidde meditatie om bepaalde boeddhistische inzichten te verdiepen en integreren. **Henk Content.** Merlyn. Prielstraat 65. 1730 ASSE. 02 452 88 04. info@merlyn.be - www.merlyn.be Graag inschrijven.

[C] [VB] Om sarabee. 30/3. 20u - 22u. Met je lichaam als instrument - via ademhaling, stemgebruik en beweging - gaan we samen op ontdekking naar jouw scheppende schoonheid die in alle zachtheid ontvouwen mag. **Deborah Wakinne, Juanita Pyl.** Koningsteen. Oxdonckstraat 168. 1880 KAPELE-OP-DEN-BOS. 0478 632

504. sjamanita@skynet.be

Mindfulness

[C] [OV] Mindfulness voor kinderen van 7j tot 14j en hun begeleiders. 12/3 of 1/4. Pedagogische studiedag voor ouders, leerkrachten, coördinatoren, therapeuten, opvoeders. Een stresshanteersysteem vertaald naar kinderen. **Pim Catry.** One Aware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.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] Training Mindfulness. Elke donderdag van 12/3 tot 7/5. 19u - 21u30. Een wetenschappelijk onderzochte methode die je psychische weerbaarheid verhoogt. Shambho Body & Mind. Shambho. Zuiderlaan 1-3 bus 1. 9000 GENT. 09 333 80 00. info@shambho.com - www.shambho.com

[C] [VB] Mindfulness: intens proeven. 3/4 tot 5/4. 18u30. Beïnvloed via Mindfulness zelf je welbevinden, mentale weerbaarheid en geestelijke gezondheid. Intens kennismakings- of verdiepingsweekend. **Marleen Vandenbosch, Björn Prins.** Oude Abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

[C] [OV] Mindfulness meditatie-dag. 4/4. 9u30 - 17u. Een hele dag samen mediteren. Shambho Body & Mind. Shambho. Zuiderlaan 1-3 bus 1. 9000 GENT. 09 333 80 00. info@shambho.com - www.shambho.com

Morfopsychologie

[C] [AN] 5/4. 10u - 17u. Anette Muller. Zaal Valaerhof. Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. Vooraf inschrijven.

[C] [AN] Gelaatanalyse: wie past bij wie? 4/4. 10u - 17u. Waarom klikt het met bepaalde

personen wel en met anderen compleet niet? **Anette Muller.** Zaal Valaarlof. Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] Gelaatanalyse: hoe ontdek ik mijn verborgen talenten? 5/4. 10u - 17u. Over hoe je aan je voorhoofd je verborgen talenten kunt aflezen, je manier van denken kan zien en inzicht krijgt in je eigen kunnen. **Anette Muller.** Zaal Valaarlof. Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

Muziektherapie & klankenbehandeling

[C] [VB] Mantra-avond. 10/3. 20u - 22u. Een avond gevuld met klank, meditatie en gezellig samenzijn. **Griet Vermeiren.** Tolkamerstraat 23. 3473 WAANRODE. 0495 477 386. stem.klank@pandora.be - www.stem-klank.be

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

[C] [VB] Klankhelingsconcert en Reiki. 15/3. 19h - 20h30. Comfortabel liggend word je ondergedompeld in een wereld van klanken. Hierbij wordt gebruik gemaakt van allerlei instrumenten. Iedere deelnemer ontvangt eveneens een korte reikibehandeling. **Wannes Vandebroek, Maarten Van Damme, Rob Hermans.** Emovere. Redingenstraat 85. 3000 LEUVEN. 016 20 27 91 - 0496 48 35 97. emovere@skynet.be - www.emovere.be

[C] [VB] Klank en bewust-zijn. 17/3 of 31/3. 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

[C] [VB] Klankworkshop. 27/3 en 28/3. 19u30 - 22u. Voor iedereen die via de stem op ontdekkingsreis wil gaan in lichaam en ziel. **Griet Vermeiren.** Tolkamerstraat 23. 3473 WAANRODE. 0495 477 386. stem.klank@pandora.be - www.stem-klank.be

[C] [AN] Introductieworkshop klankschalen. 29/3. 10u - 17u. Je krijgt informatie over de oorsprong, de verschillende soorten, de helende en harmoniserende werking, en het praktisch omgaan met klankschalen. **Sjuul Van Kampen.** de Knodhoeve. Knodbaan 147. 2520 OELEGEM. 0031 6 143 526 58. sjuulvankampen@yahoo.com - www.ds jambai.nl

[C] [AN] Meditatief klankconcert. 29/3. 20u - 21u30. 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.ds jambai.nl

[C] [AN] Introductieworkshop klankschalen. 29/3. 10u - 17u. Informatie over de oorsprong, de verschillende soorten, de helende en harmoniserende werking en het praktisch omgaan met klankschalen. **Sjuul Van Kampen, Jan Van Santvliet.** De Knodhoeve. Knodbaan 147. 2520 OELEGEM. 03 385 43 63. marie@knodhoeve.be - www.knodhoeve.be

Natuurgerichte gezondheidszorg

[C] [AN] Tachyonervaringsdag. 6/4. 10u - 16u. Een introductiedag tot tachyon. Hortensiadreef 28. 2910 KALMTHOUT. 03 666 38 89. vis.vertical@hotmail.com - www.wellnessconsult.be

[W] [WV] Neem je gezondheid in eigen handen. 6/4 tot 10/4. 9u30 - 19u. We ons buigen over: wat is gezondheid, wat is ziekte, wat is mijn deel daarin en wat kan ik ermee doen. **Sabine Martens.** Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

Natuurlijke en gezonde materialen

[C] [LI] Basiscursus strobouw. 21/3. 9u - 18u. Uitleg over strobouw, workshop stro stapelen en leren en strobalenroute langs strowerven en strohuizen. Eetcafé de Waterburcht. Kattestraat 22. 3770 RIEMST-MILLEN. 02 39 50 28. info@casacalida.be - www.casacalida.be

[C] [AN] Tadelakt: Marokkaanse gladpleistertechniek. 28/3. 14u - 17u. Door de eindlaag te polijsten wordt een glad, glanzend, watervast oppervlak bekomen. Zeer geschikt voor keukens en badkamers. Bio Home - Zone kamp C 12. Britselaan 20. 2260 WESTERLO-OOSTERWIJK. 014 26 25 77. info@biohome.be

[O] [LI] Professionele cursus strobouw. 31/3. 9u - 18u30. Voor architecten, ingenieurs en aannemers die zich willen specialiseren in strobouw. Eetcafé de Waterburcht. Kattestraat 22. 3770 RIEMST-MILLEN. 02 39 50 28. info@casacalida.be - www.casacalida.be

Natuurlijke geneeswijzen

[C] [AN] Kruidencursus: met de seizoenen mee. 28/3, 20/6, 26/9 en 12/12. 10u - 13u. We gaan in de natuur op zoek naar kruiden van het seizoen, leren ze te herkennen en ontdekken hoe en waarvoor we ze kunnen gebruiken. **Katrijn De Mecheleer.** Molenstraat 64. 2861 ONZE-LIEVE-VROUW-WAVER. 015 63 08 60. linda.nuyts@pandora.be - www.praktijkmariposa.be

Natuurlijke verven & aanverwanten

[C] [OV] Kalei en kalkpleister. 13/3. 10u - 16u. Je leert de eeuwenoude techniek aan om traditionele kalei te plaatsen. **Christine Allaey.** ECOSTORE. Dokter Dhaenenslaan 41. 9820 MERLBEKE. 09 272 82 92. info@ecostore.be - www.ecostore.be

[C] [VB] Kalkverf. 20/3. 9u30 - 12u30. Theoretische uitleg, voorbereiding van de dragers, toepassen van de verschillende technieken en muurverven met kalk, praktische tips en sylla-

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

Geluk is van iedereen



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

www.luckmagazine.be

bus. **Christine Allaey**s. Spatio. Bergensesteenweg 189b. 1600 SINT-PIETERS-LEEUV. 02 378 25 28. spatio@skynet.be - www.spatiobiodeco.be

[C] [VB] Isolatie met hennepkalk. 24/3. 9u30 - 16u30. Toepassing van de pleister, praktische tips en syllabus. **Hilde Killens**. Spatio. Bergensesteenweg 189b. 1600 SINT-PIETERS-LEEUV. 02 378 25 28. spatio@skynet.be - www.spatiobiodeco.be

[C] [AN] Glanspleister tadelakt. 24/3. 10u - 16u. Basistechnieken voor het plaatsen van Marokkaanse Tadelakt, een glanspleister die gepolierd wordt tot hij een glanzende diep gekleurde uitstraling heeft. **Christine Allaey**s. HUIS VAN HAAZ. Turnhoutsebaan 337. 2140 BORGERHOUT. 03 272 32 77. info@huisvanhaaz.be - www.huisvanhaaz.be

[C] [AN] Kalei en kalkpleister. 2/4. 10u - 16u. Plaatsen van traditionele kalei, een eeuwenoude techniek. voorbereiding, opbouw en kleur komen ruim aan bod. We werken zowel binnen als buiten. **Christine Allaey**s. HUIS VAN HAAZ. Turnhoutsebaan 337. 2140 BORGERHOUT. 03 272 32 77. info@huisvanhaaz.be - www.huisvanhaaz.be

Natuurvoeding

[C] [VB] Medicinale kruiden. 13/3 en 27/3. 19u30 - 22u. Elke les bekijken we 15 tot 20 veel voorkomende kruiden en hun toepassingen, zowel bij de mens als bij dieren (paarden). **Alice Deen**. Merelstraat 24. 3290 DIEST. 013 33 53 28. www.yu-sen.be

[W] [BR] Workshop Levende Voeding. 14/3 en 27/3. Maak kennis met de beginselen van de levende voeding. Met veel recepten voor ontbijt, middag- en avondmaal. **Christine Moens**. Jubelfeestlaan 147 b6. 1000 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[C] [BR] Levende voeding. 14/3 of 27/3. Volgens de principes van levende voeding leer je een aantal recepten voor ontbijt, lunch en dinner. **Christine Moens**. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

Neurolingvistisch programmeren: NLP

[W] [OV] Modelling for Performance. 21/3 tot 27/3. Leer 'excellentie' in kaart brengen, coderen en overdraagbaar maken. Bevordert je relaties met anderen en helpt je bij het realiseren van je doelstellingen. **Wyatt Woodsmall**. Centrum Ghuislain. 9000 GENT. 0479 598 599. info@ipv-nlp.be - www.ipv-nlp.be In het Engels, met vertaling.

Opvoeding & pedagogische alternatieven

[O] [AN] Keuzevrijheid of keuzedwang? 10/3. 9u - 16u. We lichten de complexiteiten van kiezen methodisch toe met het oog op hulpverlening. **Luc Van Den Berge**. Interactie Academie. Van Schoonbekestraat 33. 2018 ANTWERPEN. 03 237 01 52. secretariaat@interactie-academie.be - www.interactie-academie.be

[C] [VB] Introductie Gordon-cursus voor ouders. 20/3. 20u - 22u. Ouders leren allerlei vaardigheden aan waarmee ze hun invloed op het gedrag en de waarden van hun kinderen kunnen vergroten. **Marleen Bruyninckx**. SPOA. Kasteelsstraat 84. 3350 LINTER. 0494 160 886. spoa@scarlet.be - www.spoa.be

[O] [AN] Ontwikkelingsbegeleiding, ouderbegeleiding en opvoedingsondersteuning. 31/3. Elke dinsdag van 31/3 t.e.m. 21/12. 9u-16u. Voor professionele medewerkers die bezig zijn met de ontwikkelingsproblematiek van kinderen en jongeren. **Sabine Vermeire**. Interactie Academie. Van Schoonbekestraat 33. 2018 ANTWERPEN. 032370152. secretariaat@interactie-academie.be - www.interactie-academie.be

[O] [AN] De aparte moeilijkheidsgraad van crisisinterventie. 2/4. 9u30 - 16u30. We reiken noties en vaardigheden aan die voor de hulpverlener een houvast kunnen zijn tijdens een crisisinterventie. **Johan Bastiaansen**. Interactie Academie. Van Schoonbekestraat 33.

2018 ANTWERPEN. 03 237 01 52. secretariaat@interactie-academie.be - www.interactie-academie.be

Persoonlijke ontwikkeling

[C] [WV] De Witte Roos, thuis komen bij jezelf. 10/3 of 24/3. 14u15 - 16u15. Welk probleem, obstakel, ziekte, blokkade er ook bij jou is...durf er aan werken. Kom thuis bij je Zelf, je bent het waard. **Hugo Van Verdegem**. Doornstraat 300/1. 8200 SINT ANDRIES-BRUGGE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[C] [OV] De helende kracht van vergeven. 16/3, 23/3 en 30/3. 19u30 - 22u. Vergeving als een innerlijk proces, om vrij te zijn van wrok, kwaadheid, bitterheid, voor je eigen gezondheid en geluk en om vrij te zijn in je hart. **Martine Bal**. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[C] [VB] Zen en zinnen. 22/3. 10u - 17u. Doorleefde inleiding in een zen-manier om zintuiglijk in de wereld te staan. Hoe spiegelen horen en zien, je zijn? Hoe neem je deel aan de wereld? **Tom Hannes, Helena Urgel**. De Kluizerij. Aalsterse-dreef 1B. 1790 AFFLIGEM. 0475 350 133.

[W] [OV] Heartfulness. 31/3. 19u - 22u. We werken rond en met zelfliefde, verbinding met de ander, innerlijke glimlach, ruimte geven aan gevoel en meditatie. **Ann Vansteenwinckel**. Blauwe Poort. Collegebaan 49a-50. 9090 MELLE. 09 324 41 66. info@annvansteenwinckel.be - www.annvansteenwinckel.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[C] [AN] Eigenwaarde en zelfvertrouwen. Vier donderdagen vanaf 12/3. 19u - 22u. We bouwen aan onze innerlijke kracht, kwaliteiten, eigenwaarde en eigen waarden, en zoeken zo onze weg naar meer levensvreugde. **Beja Pingnet**. Dakhuus. Bredabaan 696. 2930 BRASSCHAAT. 03 633 16 96. info@dakhuus.org - www.dakhuus.org

[C] [OV] Conflictvaardig worden. 12/3 en 19/3. 9u30 - 16u30. We oefenen in een meer flexibel gedrag. Al doende verwerf je een vastere basis in het samenleven en samenwerken met anderen. Stichting Lodewijk De Raet. Kon. Maria-Hendrikaplein 64a. 9000 GENT. 09 382 75 71. info@de-raet.be - www.de-raet.be

[W] [VB] Workshop 'Expressie tegen depressie'. 14/3 en 15/3. 9u30 - 17u. We experimenteren met onze uiterlijke en innerlijke zintuigen en ontdekken zo opnieuw de vreugde in onszelf en de passie voor het leven. **Ann Vansteenwinckel.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168 - 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 09 324 41 66. info@annvansteenwinckel.be - www.annvansteenwinckel.be

[C] [AN] Alleen zijn, een last of een kracht? 14/3 en 15/3. 9u30 - 17u. Je gaat op zoek naar wat jou kracht geeft in het alleen zijn en wat jou neerhaalt. Je leert vaardigheden om met je situatie constructief om te gaan. **Joë Devoed.** Dakhuus. Bredabaan 696. 2930 BRASSCHAAT. 03 633 16 96. info@dakhuus.org - www.dakhuus.org

[C] [AN] Ken jezelf, je sterke kanten en je levenslessen. 15/3. 10u30 - 17u. We kijken wat onze sterke kanten zijn en hoe we die meer kunnen gebruiken. We werken met ondermeer visualisatie, tarot, tekenen, astrologie. **Margot Dorren.** Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

[C] [VB] Leren dialogeren. 19/3 en 26/3. Trommelen voor Moeder Aarde- 22u30. Vormingplus Oost-Brabant. Paul Van Ostaijenlaan 22-24. 3001 HEVERLEE. 016 52 59 00. info@de-raet.be - www.de-raet.be

[C] [AN] Mediumschap. 22/3. 10u - 17u. Herontdek je media-mieke en intuïtieve vermogens en verwerf meer inzicht in jezelf en de wereld om je heen. **Pia Gyselinck.** 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

[C] [AN] Empowerment: ver-groot je innerlijke vermogens en krachten. 27/3 en 28/3. 10u -

17u. Een doeltreffende methode om bewust te worden van je innerlijke drijfveren, je eigen kracht en wat je werkelijk wil. **Jan Gyselinck.** 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [VB] Vrouwenweekend 'De wolvin tot leven wekken'. 28/3 en 29/3. 10u - 18u. We maken verbinding met onze oerkracht. **Ingrid Wolfs.** IYASHI. Tweekleinewegenstraat 71. 3001 HEVERLEE. 016 46 47 02. ronny.massa@telenet.be - www.iyashi.be

[C] [AN] Anders leren denken. 28/3 en 25/4. 9u15 - 16u15. We leren ons bewust te worden van onze schadelijke denkpatronen en hoe we ze kunnen vervangen door meer efficiënte positieve gedachten. **Patrick De Decker.** Dakhuus. Bredabaan 696. 2930 BRASSCHAAT. 03 633 16 96. info@dakhuus.org - www.dakhuus.org

Posturale integratie

[O] [OV] Posturale integratie. 27/3. Start van de vierjarige opleiding die voorziet in een experi-riëntiële en theoretische kennis van de psychotherapie. Destelbergenstraat 49. 9040 SINT-AMANDSBERG. 09 228 49 11. info@bodymindintegration.com - www.bodymindintegration.com

Psychotherapie

[C] [OV] Psycho-analytische psychotherapie. 11/3 tot 29/7. 9u30 - 21u30. Bevrijding van psychische problemen door therapeutische gesprekken waar inzicht in jezelf en onbewuste patronen groeit en verandering mogelijk wordt. **Daphne Breedveldt.** Rosanja. Merelbekestationplein 10. 9000 GENT. 0486 534 811. daphnebreedveldt@hotmail.com - www.rosanja.be

[C] [BT] De relatie tussen jezelf en je ware zelf. 14/3. 10u - 17u. Transformatie via NLP en sjamanisme. Het resultaat zal zijn dat de synchroniciteit in je leven, je wensen, je dromen zich sneller zullen manifesteren. **Paul Liekens.** DE BLAUWE ROOS. Langstraat 3. LEENDE. NEDERLAND. 0031 40 241 31 16. info@blauwe Roos.nl - www.blauwe Roos.nl

Qi-Gong

[W] [OV] Chi Neng Qigong. 15/3. 10u - 17u30. Eendaagse kennismaking met Chi Neng Qigong, waarbij informatie over de leer wordt gegeven en de basis-oefeningen worden aangeleerd. 9402 NINOVE. 03 288 45 08.

[C] [OV] Zhineng Qigong. 11/3. 19u30. Workshop door leraar Liu uit China. HUIS VAN ADINDA. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 052 55 55 50. info@huisvanadinda.eu - www.huisvanadinda.eu

Quantum Touch

[W] [VB] Quantum touch. 29/3 en 30/3. Quantum-Touch laat ons zien en ervaren hoe krachtig energie-healing kan zijn en hoe gemakkelijk het, ongeacht je leeftijd en je achtergrond, te leren is. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. info@koningsteen.be. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

Reflexologie

[C] [AN] Basiscursus voetreflexologie. 22/3. 10u - 17u. **Ria Geudens.** Oost West Centrum. V. Schoonbekestraat. 2000 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [OV] Gezichtsreflexologie met Vietnamese Dien Cham technieken. 25/3. 10u - 16u. Studie van gezichtspunten, drukpunten en algemene massagetechnieken. Een natuurlijke faciliteit voor klanten met oor-, oog-, sinus- en tandproblemen, alsook voor hoofdpijnen en migraines. **Patty Van De Keere.** Bioflow. Nijverheidsstraat 102a. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 538 811. www.bioflow.be

[C] [LI] Cursus voetreflexologie. 3/4, 4/4 en 5/4. 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

Regressietherapie

[C] [AN] Terug naar vorige le-

vens. 17/3. 20u - 23u. Deze collectieve regressiemethode werkt bij zo'n 80% van de mensen. We werken niet met hypnose, maar met suggesties en de indrukken die we ondergaan. **Jos Hermans.** Zaal Valaarlof. Leterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

Reiki

[C] [WV] Reiki graad 3a. 13/3 en 14/3. 9u30 - 9u30. Roterijstraat 11. 8560 WEVELGEM. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org

[C] [VB] Reiki 1. 14/3 en 15/3. 10u - 16u30. Je maakt op een speelse manier kennis met Reiki en leert een volwaardige behandeling geven. **Petra Welkenhuysen.** Stationsstraat 77. 3150 HAACHT. 0476 972 037. reikihaacht@gmail.com - www.reikihaacht.be

[C] [OV] Reiki 1. 14/3 en 15/3. De basis van reiki. Edingsesteenweg 402. 9400 DENDERWINDEKE. 054 33 15 10. kico@reiki.be - www.reiki.be

[C] [WV] Initiatie Tera-Mai Reiki 1. 17/3. 10u - 17u. Tera-Mai Reiki is verbonden met het element aarde. De energie werkt op het fysieke lichaam en grondt alle helingswerk. **Leen Joseph.** DE HOEVE. Zevenkerken 4. 8200 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. heartoftherainbow@gmail.com - www.heartoftherainbow.be

[C] [AN] Reiki 1: beginners-cursus. 21/3 en 28/3. 9u30 - 16u. Ontdek de mogelijkheden waarmee je jezelf vrij kunt maken van je persoonlijke emotionele bagage. **Conny Van Den Eeckhout.** Dakhuus. Bredabaan 696. 2930 BRASSCHAAT. 03 633 16 96. info@dakhuus.org - www.dakhuus.org

[W] [AN] Reiki I inwijding/oe-fendag. 21/3. 10u - 12u. Oefenmorgen. Vitae Sana. Ruggelveldlaan 624-626. 2100 DEURNE. 0473 41 06 05. info@vitaesana.be - www.vitaesana.be

[O] [OV] Open Reiki les. 30/3. 19u30. Toegankelijk voor iedereen. Rekegemstraat 32. 9630

MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

Relaxatie

[C] [WV] Lentewende. 21/3. Tijdens een trage wandeling in West-Vlaanderen treden we via dans, symbolische handelingen en woorden in contact met de natuur. **Rika Vandevenne.** Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. hetoneindige@skynet.be - www.hetoneindige.be

Shiatsu

[C] [OV] Shiatsu voor beginners. 12/3. Elke donderdag. 19u30 - 22u30. Een kennismaking met energiedoorstroming, lichaamsmassage en relaxatie. **Andre Poppe.** Veldeken 198. 9240 ZELE. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.com - www.manipura.be

[C] [VB] Shiatsu 1e jaar deel A. 14/3, 15/3, 28/3 en 29/3. 10u - 17u. Aanleren van de basisbehandeling Shiatsu. **Alice Deen.** Merelstraat 24. 3290 DIEST. 013 33 53 28. www.yu-sen.be

[C] [OV] Shiatsu voor beginners. 22/4. Elke woensdag. 13u - 19u. Een kennismaking met energiedoorstroming, lichaamsmassage en relaxatie. **Andre Poppe.** Veldeken 198. 9240 ZELE. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.com - www.manipura.be

Sjamanisme

[C] [BT] Power-extraction ritueel. 13/3. 20u - 22u. Je verwijdert vreemde energie - van een andere persoon, een geladen voorwerp, een dier of een overledene - uit je lichaam. **Petra Giesbergen.** UTRECHT. NEDERLAND. 031 076 526 40 02. 031 076 526 40 02 - www.siberischsjamanisme.nl

[C] [VB] Zweethutceremonie. 14/3. 18u. Een krachtig, in oorsprong Indiaans, ritueel dat lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel zuiverend werkt. **An-nemie Bosmans.** Beverruimte 3. 3050 OUD-HEVERLEE. 0474 269 599. guldensnede@telenet.be - www.guldensnede.be

[W] [VB] Voorbereiden op 2012 via Munay-Ki. 15/3, 17/5 en 7/6. Doorgeven van de Creators rite, die helpt in snel tempo bij onze ware lotsbestemming te komen scheppers van een nieuwe wereld. **Paul Liekens.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. www.paulliekens.be

[C] [VB] Ritueel 'Soulretrieval'. 17/3. 20u - 22u. Soulretrieval is het herstellen van de oorspronkelijke ziel. Dit ritueel vindt plaats in de yurt. **Petra Giesbergen.** La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be



[C] [AN] Dreamtime healing. 20/3. 20u - 22u. Sjamanistische klankhealingritueel. **Roel Crabbe.** Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W] [AN] Maak je eigen sjamanentrom. 21/3 en 22/3. 10u - 18u. De sjamanentrom wordt gebruikt voor sjamanistische beleving en ter ondersteuning tijdens rituelen en healing. **Roel Crabbe.** Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[O] [OV] Labyrint en sjamanisme. 22/3. 15u. Naast het labyrintlopen maken we ook gebruik van de vuurceremonie en van de natuurelementen en van klankwerk. **Freddy Vantomme.** Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W] [AN] Zweethutceremonie 'Overgave'. 29/3. 11u - 19u. Een intens ritueel van zuivering, gebed, transformatie en wedergeboorte. **Roel Crabbe.** Anam Cara. Klaplaar 2. 2500 LIER. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[C] [OV] Zielscont(r)acten zui-

veringsritueel. 30/3. 20u - 22u. We herstellen de benauwende of vervuilde zielscont(r)acten en zuiveren ons van de energieën die ermee gepaard gaan. **Petra Giesbergen.** 9820 MERELBEKE. 0031 76 526 40 02. siberian.shamanism@online.nl - www.siberischsjamanisme.nl

[W] [AN] Training sjamanistisch healingswerk 'Pad van de gewonde genezer'. 4/4 en 5/4. 10u - 17u. Voor wie al een basis sjamanisme heeft. **Roel Crabbe.** Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[C] [WV] Zielscont(r)acten zuiverings ritueel. 7/4. 20u - 22u. We herstellen de benauwende of vervuilde zielscont(r)acten en zuiveren ons van de energieën die ermee gepaard gaan. **Petra Giesbergen.** BRUGGE. 031 076 526 40 02. siberian.shamanism@online.nl - www.siberischsjamanisme.nl

Spiritualiteit

[O] [OV] Cursus in wonderen: tekstboekgroep. 15/3. Elke zondag. 9u30. Een cursus in wonderen leert ons anders waar te nemen en stelt ons in staat de wereld te zien vanuit liefde in plaats van angst. **Els Van Hoogenbemt.** Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[O] [OV] Cursus in wonderen: werkboekgroep. 16/3. Elke maandag. 19u30. Een cursus in wonderen leert ons anders waar te nemen en stelt ons in staat de wereld te zien vanuit liefde in plaats van angst. **Joost Van Hove.** Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[C] [WV] Zaai een zaadje, welke siersels ga je oogsten? 16/3, 30/3 of 6/4. 14u16 - 16u15. Leer het geheim van zaaien en oogsten. Leer je hart, ziel en geest voeden om je innerlijke groei en transformatie van oud lijden te bekomen. **Hugo Van Verdegem.** 8200 SINT ANDRIES-BRUGGE. 0474

976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[W] [LI] Zelfvertrouwen en eigenwaarde met Ingeborg. 22/3. 10u. Tijdens deze deeskha kan je extra hulp en helderheid vragen op jouw weg naar zelfvertrouwen en eigenwaarde. De berg. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.opdeberg.be

[C] [OV] Voorjaarsenergie-dag. 22/3. 10u - 17u. We doen energetische oefeningen en trekken de natuur in om de dynamiserende voorjaarsenergie te beleven. We maken ook een moedertinctuur. **Ronald Van De Peppel.** Brugstraat 17. 9120 VRASENE. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

[W] [LI] Kamer van Wijsheid. 27/3. 20u. Kom zelf tot je eigen grote wijsheid, diep in jou. De berg. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.opdeberg.be

[C] [OV] Zaai een zaadje, welke siersels ga je oogsten? 3/4. 19u45. Leer het geheim van zaaien en oogsten. Leer je hart, ziel en geest voeden om je innerlijke groei en transformatie van oud lijden te bekomen. **Hugo Van Verdegem.** Twee drevén 30. 9840 DE PINTE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[C] [BT] Puur Contact: ontdek het contact met je ware essentie. 4/4. 13u - 17u30. 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

[C] [WV] Opleiding Mediumschap. 6/4 tot 10/4. 10u - 16u30. Mediamieke en intuïtieve training en ontwikkeling. **Pia Gyselinck.** SURYA. Beenhouwersstraat 119. 8000 BRUGGE. 050 33 61 97. surya-agelesswisdom@hotmail.com - www.suryabrugge.be

Spirituele tradities

[C] [AN] De vele gezichten van karma. 24/3. 20u. Karma wordt benaderd vanuit een diepzinnige interpretatie van het boeddhisme, de vedanta, de yogaleer en de moderne filosofie. **Dirk Gysels.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Tantra

[W] [VB] Residentiële workshop. 4/4 en 5/4. Respect, zachtheid, bewustzijn, aanwezigheid, verrassing, contact, vrijheid en leven zijn de kernwoorden voor deze workshop. **Sono, Libera.** Bergensesteenweg 143. 1600 SINT PIETERS-LEEUV. 0488 270 399. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

Tarot

[C] [OV] Kaartleggen: Kleine Lenormand kaarten 11/3. 18u - 20u. Je leert kaartleggen met de meest courante methoden. Er is een theoretisch en een praktisch gedeelte voorzien. **Ria Blondeel,** Parapsychologe en kaartlegster. St. Gillisstraat 20/4. 9170 DE KLINGE. 03 233 27 56 - 0477 922 554. info@riablondeel.org - www.riablondeel.org

[W] [AN] Inzicht in jezelf via de tarot. 22/3. 13u - 17u30. We gebruiken de tarot ter verdieping van je inzicht in jezelf en je leven. Geen voorkennis vereist. **Margot Dorren.** 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

Tekenen & Schilderen

[C] [AN] Intuïtief schilderen. 11/3, 18/3, 25/3, 1/4, 8/4 en 15/4. 19u30 - 21u30. Het werken met kleuren verhoogt je trillingsfrequentie, terwijl je leert aanvoelen welke kleur je nodig hebt om meer in evenwicht te komen. Geen voorkennis vereist. **Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN.** 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[C] [WV] Mandalatekenen. 14/3. 9u30 - 16u. We vertrek-

ken van een thema, gevoel of beweging, kleur of getal. Geen tekenerfaring nodig. **Mieke Verheyen.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. info@moritoen.be - www.moritoen.be

[C] [AN] Intuïtief werken met structuurmaterialen op schilddoek. 14/3, 29/3, 11/4 en 19/4. 11u - 17u. Om structuur te verkrijgen, werken we met papieren zakdoekjes, gel, verf, jute, koord, schelpjes, zand enz. op schilderdoek. Geen voorkennis vereist. Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

Tenenlezen

[W] [VB] Tenenlezen. 21/3. 10u - 17u. Via de tenen wordt het karakter en gedrag van mensen geanalyseerd. Dorpskring 2. 3210 LUBBEK. 0496 81 00 94. centrum.deva@telenet.be - www.centrum-deva.be

Therapeutische massages

[C] [AN] Massagecursus. 7/3, 14/3 en 21/3. 14u - 17u. Massage voor thuis (rug, voeten, hoofd en schouders). Vitae Sana. Ruggevelaan 624-626. 2100 DEURNE. 0473 41 06 05. info@vitaesana.be - www.vitaesana.be

[C] [OV] Japanse gezichtsmassage: de natuurlijke face-lift. 13/3, 20/3, 27/3, 3/4 en 10/4. 19u - 22u. Een verfijnde massage die de oppervlakkige en diepe gezichtsheffers, drukpunten en meridianen behandelt volgens de Japanse medische traditie. ROSANJA. Merelbekaatsplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 09 236 39 47. info@massagewinkel.be - www.massagewinkel.be

[C] [AN] Metamorfose massage. 14/3. 10u - 17u. Een zachtstrelende massage aan voeten, handen en hoofd. Geschikt voor iedereen. Lukerstraat 64. 2300 TURNHOUT. 014 43 72 95. nairama@gmail.com - nairama.vsbnet.be

[C] [OV] Mongoolse hemelmassage. 16/3. 10u - 16u. Een energetische massage die voornamelijk werkt op de ener-

giebanen en helpt bij depressieve gevoelens gedurende de lange wintermaanden. **Patty Van De Keere.** Bioflow. Nijverheidsstraat 102a. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 538 811. flow_@telenet.be - www.bioflow.be

[C] [AN] Cursus 'Energetische hotstone-chakramassage'. 20/3 en 21/3. 10u - 16u. Ideaal bij futloosheid en energietekort. Merkabah. Aarschotsesteenweg 118. 2500 LIER. 0477 266 281. info@merkabah.info - www.merkabah.info

[C] [VB] Kennismaking Do-in. 23/3. 20u. Zelfmassage door vingerdruk, klop-, rek- en strijkbewegingen in combinatie met de ademhaling. **Helga Schroyens.** Tiensestraat 207. 3000 LEUVEN. 0486 929 613. helga@voetreflexologie-helga.be - www.voetreflexologie-helga.be

[C] [OV] Tibetaanse massage met zouten van de Himalaya. 23/3. 10u - 16u30. Tonicifiërende massage met zelfgemaakte stempeltjes gevuld met zouten van de Himalaya, half-edelstenen en essentiële oliën. **Patty Van De Keere.** Bioflow. Nijverheidsstraat 102a. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 538 811. flow_@telenet.be - www.bioflow.be

[O] [WV] Hammamtraining 23/3. 9u30 - 16u30. Marokkaanse, Turkse en Arabische Hammam: verschil, oorsprong, scrub- en zeepmassage. **Cathy Vandekerckhove,** Arabische massagespecialist en trainer. Massagehuis Carpe Diem. Kasteelstraat 1. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. info@massagehuiscarpediem.be - www.massagehuiscarpediem.be

[O] [WV] Drang Malu massage 25/3 en 26/3. 9u30 - 16u30. Unieke massage met verwarmde houten massagerollen en Orang Malu beeldje. **Cathy Vandekerckhove,** Orang Malu trainer. Massagehuis Carpe Diem. Kasteelstraat 1. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. info@massagehuiscarpediem.be - www.massagehuiscarpediem.be

[C] [AN] Massagecursus. 27/3, 28/3 en 29/3. Edelsteenmassage (prof. + cert.). Vitae



J.L. Ganeshé

UNIEKE KEUZE IN BRUSSEL
van MINERALEN voor lithotherapie, decoratie, juwelen en natuurlijke stenen

verkoop van stenen volgens gewicht



120 mineraal-elixirs

NIEUW KRISTALLEN SCHALEN
trillingskoppeling tussen kwarts en klanktherapie!



ZOUTLAMPEN UIT POLEN
Pendels. Tibetaanse, Ayurvedische, Japanse en Indische wierookstokjes...

Tibetaanse instrumenten




OORKAARSEN
1 paar: 6,75 €
(3p/17,70 € - 12 p/63 €)

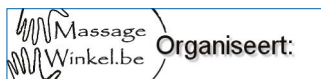
Speciale prijs voor wederverkopers

PROMO V.D. MAAND
-20% op bollen en eieren




Sint-Pieterssteenweg 157
1040 Etterbeek
00 32 (0)2 734 98 46
Di. tot zat. van 12 tot 18u30
• Op maandag gesloten •
GEEN BANCOTACT
jlganeshé_jlmineraux@hotmail.com

Sana. Ruggeveldlaan 624-626.
2100 DEURNE. 0473 41 06
05. info@vitaesana.be - www.
vitaesana.be



[C] [OV] Integratieve massage - Ontspannende lichaamsmassage. 28/3, 29/3 en 5/4. 9u30 - 18u. Een combinatie van drie massagevormen in een vloeiend geheel: massage met olie, wiegen en polariteitsmassage. Bevordert de bloedsomloop en ontspant. **Christiane Vervaele.** ROSANJA. Merelbekestationplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 09 236 39 47. info@massagewinkel.be - www.massagewinkel.be

[C] [AN] Cursus kruidenwielkelpakking. 31/3 en 1/4. 10u - 17u. Merkabah. Aarschotsesteenweg 118. 2500 LIER. 0477 266 281. info@merkabah.info - www.merkabah.info

[C] [AN] Cursus aromatherapiemassage. 7/4 en 8/4. 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

Universal White Time Healing

[W] [LI] Universal White Time Healing. 21/3 en 22/3. 10u - 18u. Leren behandelen van jezelf, anderen, dieren en situaties zowel rechtstreeks als op afstand. **Nicky Peeters.** De Cocon. Groenstraat 38. 3590 DIEPENBEEK. 0473 36 06 04. decocon@telenet.be - www.de-cocon.be

Vastenkuren en onthouding

[C] [OV] Zuiveren en vasten: je lichaam op een veilige manier ontgiften. 27/3. 19u30 - 22u. Grote schoonmaak: tijd maken voor je lichaam en geest is een must op tijd en stond, voor een gezonder, vitaler lichaam en

een heldere geest. **Marijke De Coninck.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

Vegetarisme

[C] [VB] Workshop chocolade. 13/3 of 14/3. Leer lekkere chocolade maken zonder geraffineerde suiker, melk, eieren of gehydrogeneerde vetten. LA-RIPOSA. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0477 380 606. info@healthxl.be - www.healthxl.be

[W] [BT] Workshop met raw food coach Amy Rachelle. 15/3. Seminarie met Amy Rachelle, een raw food coach, heler, naturopaat en massage therapeut. **Amy Rachelle.** 1e Rozendwarsstraat 10. AMSTERDAM. NEDERLAND. 0477 380 606. info@healthxl.be - www.healthxl.be

[C] [AN] Introductie in de raw food wereld. 22/3. 10u - 13u. Na een algemene uiteenzetting over het raw food principe duiken we de keuken in. **Serge Lenssens-wynen, Inge Van Reusel.** L'Expo Café. Turnhoutsebaan 214. 2970 SCHILDE. 0473 995 206. serge.inge@rawliving.be - www.rawliving.be

[C] [OV] Gezwind de lente in: basisreeks volwaardig plantaardig koken. 16/3, 30/3 en 20/4. 19u - 22u. **Tino Don Porto Carero.** EVA vzw. Sint-Pietersnieuwestraat 130. 9000 GENT. 0496 384 399. info@vivavega.be - www.vegetarisme.be

[C] [AN] Raw food: gezonde en heerlijke chocolade desserts. 22/3. 14u - 17u. **Serge Lenssens - Wynen, Inge Van Reusel.** L'Expo Café. Turnhoutsebaan 214. 2970 SCHILDE. 0473 995 206. serge.inge@rawliving.be - www.rawliving.be

[C] [VB] Filmavond 'Meat the truth'. 24/3. 19u30. Een spraakmakende documentaire die laat zien hoe de veehouderij wereldwijd meer broeikasgassen uitstoot dan alle transport samen. Auditorium in MSI. Erasmusplein 2. 3000 LEUVEN. 0477 481 013. info@vegetarisme.be - www.vegetarisme.be eva.vlaamsbrabant@vegetarisme.be

[C] [AN] Raw circle. 5/4. 13u30. Health XL stelt haar

deuren open voor iedereen met interesse in raw food. We eten samen een hapje (potluck), delen ervaringen, bekijken raw filmpjes en proberen recepten uit. **Health XL.** Wijngaardstraat 7. 2800 MECHELEN. 0477 380 606. info@healthxl.be - www.healthxl.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W] [AN] Vrouwencirkel. 10/3. Elke tweede dinsdagavond van de maand. 20u - 22u30. Elke bijeenkomst wordt gekaderd in een bepaald onderwerp, waarbij je wordt uitgenodigd om vanuit jezelf te delen omtrent dit onderwerp in jouw leven of beleving. **Greet Ceulemans.** Leopoldstraat 75. 2570 DUFFEL. 0475 55 28 52.

[C] [OV] De Tao van de vrouw. 10/3, 17/3, 24/3 en 31/3. Op zoek naar de innerlijke rust van waaruit de vrouwelijke kracht kan groeien. Je aangeboren zachtheid gebruiken als kracht en stabiliteit in je leven. **Caroline Boehme.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[W] [OV] Vrouwencirkel. 13/3. Elke tweede vrijdag van de maand. 20u - 22u. Elke bijeenkomst wordt gekaderd in een bepaald onderwerp, waarbij je wordt uitgenodigd om vanuit jezelf te delen omtrent dit onderwerp in jouw leven of beleving. **Desiree Gerretzen.** Bohemen 45. 9260 WICHELEN. 0495 225 093. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

[C] [WV] Mannendag. 14/3. 10u - 16u. Het Oneindige. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. www.hetoneindige.be - hetoneindige@skynet.be

[C] [VB] WoMeninMotion. 21/3 en 28/3. 9u30 - 17u. Bewust bewegen als vrouw, als man. We werken met de vier dimensies en universal healing Tao om in contact te komen met onze natuurlijke energiebronnen. Heerlijckyt van Elsmeren. Weg op Halen 2. 3450 GEETBETS. 0478 380 296. info@josmeekers.be - www.josmeekers.be

[C] [VB] De wolvin tot leven wekken. 28/3 en 29/3. 10u - 18u. Samen zijn en delen met

andere vrouwen om thuis te komen bij ons zelf. We werken met verhalen, ceremonies, lichaamswerk en creatieve technieken. **Ingrid Wolfs.** Beverruimte . 3050 OUD-HEVERLEE. 0477 764 855. guldensnede@telenet.be - www.guldensnede.be

[W] [VB] Vrouwencirkel. 5/4, 3/5 of 14/6. 10u30 - 12u30. Elke bijeenkomst wordt gekaderd in een bepaald onderwerp, waarbij je wordt uitgenodigd om vanuit jezelf te delen omtrent dit onderwerp in jouw leven of beleving. **Marijke Van Nuffel.** Frans Baetensstraat 47. 1750 LENNIK. 0486 414 040. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

[W] [VB] Vrouwencirkel. 6/4. Elke eerste maandagavond van de maand. Elke bijeenkomst wordt gekaderd in een bepaald onderwerp, waarbij je wordt uitgenodigd om vanuit jezelf te delen omtrent dit onderwerp in jouw leven of beleving. **Greet Luypaert.** Juvenesco. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

Wellness-centra

[C] [OV] Verwendag met Pacha Mama en Inti. 15/3. Een mix van dans, klankhealing, massage, lichttherapie en wellness. Aquatempel Shambalah. 9255 BUGGENHOUT. 0488 618 886. briony@tempelstralen.be - www.tempelstralen.be

Yi-King

[C] [VB] Oefenavond I-Tjing. 10/3. 20u. 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

[C] [AN] Basistraining Stress-watchers. 10/3, 17/3, 24/3 en 31/3. 19u - 21u30. Een training die je leert pro-actief omgaan met stress. Passage fitness Schelle. Boomsesteenweg 35-37. 2627 SCHELLE. 09 333 80 00. info@shambho.com - www.shambho.com

shambho.com

[W] [AN] Shiatsu geven aan vrouwen. 13/3. Elke vrijdag. 9u - 15u30. We onderzoeken wat de vrouw van de man onderscheidt, bestuderen haar normale cycli, hebben oog voor specifieke vrouwelijke kwalen en hebben speciale aandacht voor de zwangerschap en het zogen van haar kinderen. **Nadia Andries.** Dojo. Mastenhof 7. 2560 KESSEL. 03 488 12 06. info@coventsluc.be - www.lifeforceshiatsu.com

[C] [AN] Emotional Balance Sequence. 14/3. 10u - 12u30. Een aaneengesloten reeks van Dru Yoga houdingen en visualisaties met kalmerende werking op lichaam en geest. **Ed Hofstede.** 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] Kashmiryoga en Body Awareness Elke maandag- en dinsdagavond. 20u - 21u30. In deze yoga staat het tastgevoel centraal, waardoor het energie-lichaam wakker gemaakt wordt. **Thérèse Denis.** Nieuwelei 31B. 2640 MORTSEL. advaitayogaschool.nl

[W] [WV] Sampoorna yoga retraite. 27/3 tot 29/3. Sampoorna Yoga is een verrijnde benadering van de integrale yoga die onderwezen werd door Swami Sivananda. **Lies Ameeuw.** 8650 HOUTHULST. 051 51 07 66. www.lies-ameeuw.be Engels als voertaal.

[C] [OV] Seasonal Yoga Flow. 27/3. 19u30. Een workshop gebaseerd op yoga flow enerzijds en Tai Chi en Chinese geneeskunde anderzijds. Shambho Body & Mind. Shambho. Zuiderlaan 1-3 bus 1. 9000 GENT. 09 333 80 00. info@shambho.com - www.shambho.com

[C] [OV] Lachyoga. 28/3. Elke vierde zaterdag van de maand. 13u - 14u. Samen lachen zonder één enkele reden. Shambho Body & Mind. Zuiderlaan 1-3 bus 1. 9000 GENT. 09 333 80 00. info@shambho.com - www.shambho.com

[C] [WV] Intuïtie. 28/3 en 29/3. 10u - 17u. Weten welke de volgende stappen zijn in je leven om een voller en bewuster leven te leiden kan door je intuïtie te volgen. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

Zang & stem

[W] [VB] Soul voice. 21/3 en 22/3. 9u30 - 18u. Ontdek hoe je stem de weg kan openen naar de oneindige mogelijkheden in de diepte van je ziel en hoe je je innerlijke potentieel kunt aanboren. **Karina Schelde.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0496 64 50 22. katty.desquesnes@telenet.be - www.koningsteen.be

Zen

[W] [OV] Weekendsesshin. 20/3 tot 22/3. **Frank Sensei De Waele.** Zendo Gent. Elyzeese Velden 10 B. 9000 GENT. 09 324 63 95. info@zensangha.be - www.zensangha.be

[W] [OV] Paassesshin. 6/4 tot 12/4. **Frank Sensei De Waele.** Zendo Gent. Elyzeese Velden 10 B. 9000 GENT. 09 324 63 95. info@zensangha.be - www.zensangha.be



Huis van Stilte

Weg van alle drukte, jezelf terugvinden in de oude pastorie van Ruisbroek (Puurs), gedragen door een familiale sfeer.

web www.huisvanstilte.be telefoon +32 (0)3 886 63 20

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 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 je 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 artikelen 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 rechtstreeks 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

Effectieve micro- organismen

© Agriton

Effectieve micro-
organismen, kortweg
EM, zijn nuttig voor
plant, dier en mens en
de toepassingen ervan
lijken wel oneindig.

EM is een mengsel van verschillende in de natuur voorkomende, nuttige micro-organismen. De verschillende soorten micro-organismen in EM – voornamelijk melkzuurbacteriën, fotosynthetische bacteriën, schimmels en gisten – hebben elk hun specifieke taken en bevorderen elkaars werking. EM worden op natuurlijke wijze gekweekt en er wordt geen gebruik gemaakt van gemodificeerde of gemanipuleerde micro-organismen. De EM-technologie werd ontwikkeld door de Japanse landbouwprofessor Teruo Higa. Hij wilde met zijn uitvinding een verzoening bieden op het vlak van milieu, gezondheid en voedselvoorziening.

Oneindig veel toepassingen

De toepassingen van EM lijken onuitput-

telijk en ondertussen is er een heel scala aan EM-producten op de markt. Het basisproduct is de EM-vloeistof die met behulp van melasse en water geactiveerd dient te worden tot de actieve vloeistof. Daarna kwamen producten voor huis en tuin, voeding, persoonlijke hygiëne van mens en huisdier, de land- en tuinbouw, het onderhoud van aquaria en vijvers, de behandeling van afval en voor de milieusanering in bedrijven.

Dagelijks gebruik

In het dagelijks leven kunnen EM worden gebruikt bij het poetsen, voor de was of als verzorgingsproducten. Ze zijn geschikt voor het reinigen van vloeren, ruiten, het fornuis of voor het schoonmaken van fietsen, auto's en andere metalen constructies. Door het gebruik van EM-keramiek kan je in de wasmachine of de vaatwas de hoeveelheid wasmiddel verminderen en heb je bovendien minder last van kalkaanslag. Ook voor het ontstoppen en ontgeuren van de gootsteen en afvoerbuizen zijn deze micro-organismen ideaal. Door het weken van vuile voorwerpen of gereedschappen in een EM-oplossing kan je aanslag of bezinsel verwijderen. Tenslotte zijn er tal van EM-verzorgingsproducten op de markt, zoals zeep, tandpasta en shampoo.

TALK NOW!

Catalaans / Catalan

Leer / Parlez

Catalaans / Catalan



Essentiële woorden
en zinnen voor
volstreekte beginners
Mots et Phrases
indispensables
aux débutants

BEGINNERS / DÉBUTANTS



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 Catalaans 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

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**

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

NIEUW: ONLINE SHOP

070/233.007 - 02/356.32.82 - www.domisan.be

natural selection

*De lentecollectie
is binnengekomen!*

Waterloosesteenweg 616 (dicht bij Bascule)

1050 Brussel • 02 345 10 88

natural-selection-clothing.be



Planten en dieren

Als je je keukenafval fermenteert met behulp van EM, kan je je kamer- en tuinplanten blij maken met Bokashi-compost. Of je kan regelmatig EM toevoegen aan het giet- of sproeiwater van je planten en zo hun natuurlijke afweer en de microbiële diversiteit rond hun wortels verhogen. In je tuin kan je EM toepassen bij voorbeeld de aanleg van je gazon of borders, of voor het kweken van je groenten. Wie een tuin- of zwembijver heeft, kan de kwaliteit van het water bevorderen door de toevoeging van EM.

EM kan je ook dagelijks gebruiken voor kleine huisdieren zoals honden, katten, vogels, konijnen en cavia's en grote zoals paarden en koeien. Het speciale kuisproduct is ondermeer te gebruiken voor het reinigen van de hokken en manden. Er is ook een voedermiddel voor huisdieren waarmee zij hun natuurlijke weerstand kunnen versterken en ze voelen zich hierdoor prettiger. Een met EM gereinigde kattenbak is doorgaans vrij van geurtjes.

Met EM blijft ook je aquarium helder en blaken je vissen van gezondheid.

Landbouw

EM vindt veelvuldig toepassing in de land- en tuinbouw, de veeteelt en de fruit- en bloementeelt. Het is geen vervanging voor een ander landbouwsysteem, maar voegt wel een extra dimensie toe. Omdat de micro-organismen grote hoeveelheden voedingsstoffen afscheiden – waaronder vitaminen, aminozuren en organische zuren – verbetert de bodemkwaliteit, de bodemvruchtbaarheid, en de groei en kwaliteit van gewassen. Door het gebruik van EM-technologie zijn minder detergenten, kunstmeststoffen en andere chemicaliën vereist wat het leefmilieu ten goede komt. Ook zouden ziekten, plagen en ongedierte minder frequent voorkomen.

EM is in België op de markt sinds 2003 voor de agrarische sector en sinds 2006 ook met een aanbod voor het grote publiek.

Helga D'Havé

EM: EFFECTIEVE MICRO-ORGANISMEN

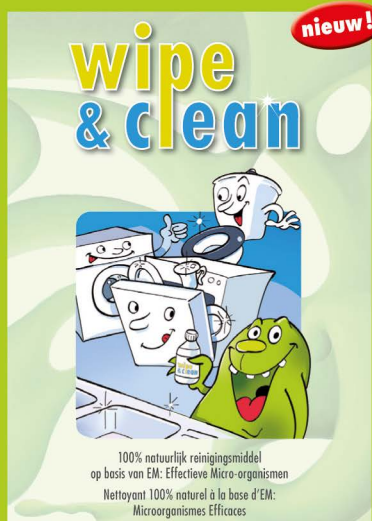
Méér dan goede bacteriën alleen!



Activeer zelf uw Effectieve Micro-organismen met de EM-activator. Voor het gebruik in huis & tuin door toevoeging van water en A* [=melasse].

VERKRIJGBAAR BIJ UW EM-VERDELER
[surf naar www.emna.eu voor adressen]

Zie ook de website voor andere EM-producten en toepassingen.



wipe&clean is **kant-en-klaar** voor gebruik en is uitstekend te gebruiken voor het reinigen van ramen, vloeren, meubilaire en sanitaire ruimten tot zelfs de dierenverblijven.

«De menselijke geest is als een parachute,
hij werkt alleen als hij open is».

Waar blijven de honing-bijen?

De honingbij stelt het al een aantal jaren niet zo goed in Vlaanderen en de rest van Europa. De dichtheid van de bijenvolken is vaak zo laag dat hun voortbestaan bedreigd wordt. Ook sterven bijenvolken vaker massaal uit. Zowel de onderzoekers van de Universiteit Wageningen als de Nederlandse Bijenhoudersvereniging uitten onlangs hun verontrustende bevindingen. De terugvallende aantallen van honingbijen kunnen belangrijke gevolgen hebben voor onze voedselproductie en de natuur in het algemeen. Bijen zijn immers cruciaal voor de bestuiving van akkergewassen, fruitbomen en wilde planten. Lang geleden stelde Einstein al: «als de honingbijen zouden verdwijnen, is het na vier jaar ook met de mensheid gedaan. Geen bijen, geen bestuiving, geen planten, geen dieren, geen mensen.» Tal van oorzaken liggen aan de basis van de achteruitgang van de honingbij. Het verdwijnen van geschikt leefgebied, de toenemende menselijke bevolking en het gebruik van pesticiden spelen de bij en andere bestuivers parten. De bijenhouderij wordt ook geplaagd door parasieten, zoals de beruchte varroamijt. Tenslotte zijn er ook steeds minder imkers. De wetenschappers pleiten voor meer onderzoek en een professionalisering van de bijenhouderij. De terugval van de honingbij moet ernstig worden genomen omdat ze onze hele voedselproductie en economie bedreigt. [Bron: ANP]

Milieubewust afdrukken met Ecofont

Printen brengt een zware milieulast met zich mee. Niet alleen vraagt het papier, maar er is ook de inkt die het milieu vervuult. Vanuit de

gedachte dat een lager verbruik van inkt het milieu spaart, ontwikkelde het communicatiebureau SPRANQ het Ecofont. Ecofont is een nieuw lettertype dat fraai oogt maar toch inkt bespaart. Concreet komt het erop neer dat er van alle letters rondjes worden uitgespaard zonder de leesbaarheid aan te tasten. Het Ecofont gebruikt zo tot twintig procent minder inkt dan een gewoon lettertype. SPRANQ wil met het Ecofont ook software-ontwikkelaars en producenten van printers bewustmaken. Zij zouden een lettertype kunnen ontwikkelen dat niet standaard in honderd procent zwart afdruckt, maar in grijs-
waarden. Ook dat zou heel wat inkt besparen. Het Ecofont is een Open Source font en is gratis te downloaden door bedrijven en particulieren. Vooraleer je overgaat tot het printen van documenten in Ecofont is het nooit een slechte zaak je de vraag te stellen of je echt wel een afdruck op papier nodig hebt.

[Bron: www.spranq.nl/ecofont]

Groen wassen met korrels

Wasmachines zijn haast niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Maar ze sloppen veel water op, water dat alsmaar schaarser wordt. Stephen Burkinshaw van de Universiteit van Leeds ontwikkelde daarom een wasmachine die voldoende heeft aan 236 milliliter water per wasbeurt, wat slechts twee procent is van de hoeveelheid water die doorgaans wordt verbruikt. Burkinshaw ontwikkelde een wasmachine die achteraan een cartridge bevat met korrels gerecycled plastiek van zo'n halve centimeter groot. Bij het in werking treden van de wasmachine komen de korrels vrij en absorberen ze vuil en vlekken die door het wasmiddel zijn losgeweekt. De korrels worden na de wasbeurt gecollecteerd en kunnen opnieuw worden

gebruikt. Een droogtrommel heb je ook niet meer nodig, want aan het eind van het proces is de was vrijwel droog.

[Bron: Ode magazine]

Ecotherapie bij depressie

Een wandeling in de natuur kan mensen met een depressie helpen. Britse onderzoekers vergeleken de gemoedstoestand van depressieve mensen die gedurende een half uur in de natuur of in een winkelcentrum vertoefden. Bij 71 procent van de natuurwandelaars namen de depressieve gevoelens met 90 procent af en nam hun zelfvertrouwen toe. Slechts 45 procent van de winkelcentrumlopers ondervond een vermindering van negatieve gevoelens, 22% werd van het winkelen depressiever en de helft voelde zich zelfs meer gespannen. Ook kreeg 44 procent in het winkelcentrum een lager gevoel van eigenwaarde. Het is nog onduidelijk of ecotherapie ook antidepressiva kan vervangen, maar het kan zeker een volwaardig onderdeel vormen van de behandeling, niet alleen bij depressieve mensen maar bij eenieder die met mentale problemen worstelt.

[Bron: foknieuws.nl]

Europa neemt het op voor haaien

De Europese Commissie zet haar tanden in een actieplan voor de instandhouding van haaien. Volgens eurocommissaris voor Visserij Joe Borg is de mens een veel grotere bedreiging voor de haai dan de haai ooit voor de mens is geweest. Haaien en andere kraakbeenvissen zoals roggen zijn bijzonder kwetsbaar voor overbevissing en moeten beschermd worden. Al sinds de tachtiger jaren worden haaien bedreigd door de toenemende vraag van Azië naar haaienvinnen en andere afgeleide producten. Dit leidde tot afgrijselijke praktijken zoals het afsnijden van de vinnen van levende haaien waarna ze ten dode opgeschreven terug in zee worden geworpen. In Europa zijn haaien vooral het slachtoffer van bijvangst.

De Europese Commissie wil nu de bijvangst beperken en vangstquota invoeren voor de meest bedreigde soorten. Ze wil ook het wetenschappelijk onderzoek hieromtrent versterken. Het plan heeft niet enkel betrekking op de Europese wateren, maar ook op de elders actieve Europese vloot.

Meer dan de helft van de Europese visvangst vindt immers plaats in de Noord-Atlantische Oceaan. Nu is het wachten op de 27 EU-lidstaten die het licht op groen moeten zetten voor de uitvoering van dit plan.

[Bron: Belga]

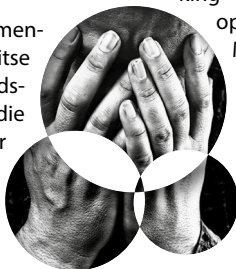
Nieuwe klimaatprognose door supercomputer

Volgens een nieuwe klimaatprognose kunnen de gemiddelde temperaturen in Zuid- en Centraal-Europa met meer dan drie graden stijgen tegen het eind van deze eeuw. Dat volgt uit de berekeningen van een Duitse computer die zestigmaal krachtiger is dan de computers die tot nog toe het klimaat modelleerden. De computer maakt niet alleen meer nauwkeurige voorspellingen, maar kan ook regionale fenomenen accurater in kaart brengen. De berekening van de nieuwe klimaatprognose voor deze eeuw nam vier maanden in beslag. [Bron: www.mo.be]

Bijna-doodervaringen officieel onderzocht

Artsen uit 25 Amerikaanse en Engelse ziekenhuizen gaan 1500 gevallen bestuderen van patiënten die ontsnapt zijn aan de dood, om na te gaan of deze personen van wie het hart is blijven stilstaan of die geen enkele hersenactiviteit vertoonden, bijna-doodervaringen hebben gehad, zoals het «verlaten van het lichaam». Deze studie zal drie jaar duren en worden gecoördineerd door de Universiteit van Southampton. Men heeft o.a. speciale kasten voorzien in reanimatiezalen waarop afbeeldingen zullen worden geplaatst die alleen zichtbaar zijn vanaf het plafond...

[Bron: courrierinternational.com]



Nada Chair



De Nada Chair is een orthopedisch verantwoorde, ergonomische rugband die de lage rugspieren traint tijdens het zitten. Elke poging om toch een bolle rug te maken, wordt opgevangen en herinnert er de drager onmiddellijk aan om de rug weer te rechte. De Nada Chair bevordert een goede zithouding waardoor rugpijn vermindert of totaal verdwijnt. Hij valt comfortabel in de onderrug en volgt het lichaam met iedere beweging, waardoor je niet meer doorzakt. Hierdoor verdwijnt de druk op de tussenwervelschijven en worden deze constant beschermd. Gebruikers van een NadaChair melden onmiddellijk verlichting van de pijn in de lage rug, nek en schouders. Een goede houding dankzij de NadaChair laat een diepere ademhaling toe. Hierdoor wordt elke cel in het lichaam voorzien van de nodige dosis zuurstof en voel je je een stuk fitter!

Meer info op www.agendaplus.be/Nadachair

Biologische kokosolie

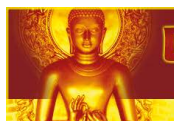
Sinds kort biedt Marma ook biologische kokosolie aan. Deze supergezonde koudgeperste olie behoudt al haar goede eigenschappen en wordt niet schadelijk door verhitting. Biologische kokosolie gaat lang mee als ze regelmatig gefilterd wordt. Het levert minder calorieën dan de meeste andere oliën, is licht verteerbaar en verbetert de darmfunctie. Doordat kokosolie snel afbreekbaar vet is, zorgt het voor méér energie en minder vetopslag. Vitamines, mineralen en alle vetoplosbare stoffen worden beter opgenomen door een goede opname van de vetten uit kokosolie.

Info: www.marma.be



Workshops te winnen

Jorun Verheyden studeerde in 1991 af aan de hogeschool Spermalie in Brugge. Ze heeft nooit begrepen waarom de traditionele gastronomie zo weinig groenten op een schotel legt. Drie jaar lang leerde een Indiase vrouw, Kuna Luhnya, haar de basisregels van de vegetarische keuken. In haar eigen vegetarisch restaurant in Londerzeel, De Goede Smaak, kan je voortaan ook kookcursussen volgen. Via Agenda Plus kan je 10 workshops winnen «vegetarisch koken met vergeten groenten en vleesvervangers» t.w.v. 50 euro. De maaltijd die je zelf bereid hebt, wordt gezamenlijk met de andere winnaars genuttigd, inclusief aangepaste dranken. Deze workshop gaat door op maandag 20 april 2009 in De Goede Smaak, Dorpsstraat 6 - 1840 Londerzeel. Doe mee aan de wedstrijd via www.agendaplus.be/degoedessmaak



De Goede Smaak
Traiteur~Brasserie



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

Liefde in actie Door in Biodanza onszelf te verbinden op het ritme van de dans en op de melodie van de muziek openen we ons voor liefde. Meer info www.biodanza-antwerpen.be

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

2x NIEUW in NINOVE BIODANZA elke maandagavond 0496 51 15 16 in NIEUW centrum STRAAL en geniet (zaal te huur voor cursussen en workshops - 0496 54 1185)

Gezondheid

Energielekort? Je in balans en je goed in je vel voelen door voedings- en gezondheidsadviezen op maat. Info: Daphne Breedveldt op www.rosanja.be

Health Coaching Je energiepeil naar boven halen, gewicht verliezen of je bent genooddakt graanvrij (of suikervrij, enz...) te eten, je wil er jonger en vitaler uitzien, en je hebt nood aan advies, en/of begeleiding, neem contact op met Christine. Christine_moens@skynet.be - 02/426.15.50 - Jubelreestlaan 147 b6 -1080 Brussel

Herbronnen

Ardennen Onthaasting, massage, dieper gesprek, tot je lichaam, jezelf, je Weg (terug) komen www.jeweg.org Richard van Egdom tel. 080 456 497

Over te nemen

Natuurvoedingwinkel over te nemen Reeds 22 jaar een vaste waarde. Gelegen in Bree. Overnamevoorwaarden 089/473552

Spiritualiteit

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

Te huur

Ecologische cursusaccommodatie te huur 75m met keuken en biotuin. Biolunch op aanvraag. Mogelijkheid om wellness-gedeelte te gebruiken. info@sanbao.be - 016 78 26 88

Art deco huis in Dilbeek Dicht bij de ring, prof. gelijkvloers: 2 spreekkamers + kleine groepzaal, 1ste verdiep apart., 2 kamers, prachtige tuin, jacuzzi, € 1500/maand, vrij 1/08 Info: 0473 371 457

Ruimte te huur School van Ayurveda vzw, Molenaarsstraat 111-45, 9000 Gent. Mooie ruimte van 13 op 9 m met keuken/bar en tuin. De ruimte leent zich ideaal voor opleidingen en lezingen. Ze is rookvrij en energetisch ontsuurd (gsm-masten, wateraders, enz.). Info op www.lies-ameeuw.be

Te koop

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

Therapeutische massages

Massage aan huis of op locatie. Bekijk al mijn massageformules en kies er de geschikte uit. Ik ben actief in de gehele Benelux! www.massageman.be

Therapieën

Emotionele en traumatische deblokkering Therapeutische familieopstellingen. www.eccae.be - jaren professionele ervaring.

Psychoanalytische psychotherapie. Bevrinding van psychische problemen door inzicht in jezelf en onbewuste patronen waardoor verandering mogelijk wordt. Zie Daphne Breedveldt op www.rosanja.be

Vacatures

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. Meer info op www.shambho.com.

Verkoper-filiaalleider Ninove Verkopen en algemene leiding en verantwoordelijkheid over het filiaal, coachen van een beperkt team aan medewerkers, ichte administratie. Goed Ned. en Frans. Positieve, menslievende en commerciële ingesteldheid. Solliciteren: gina@selectioniles.com - 054 33 10 89

Massage aan huis of op locatie. Bekijk al mijn massageformules en kies er de geschikte uit. Ik ben actief in de gehele Benelux! www.massageman.be

Vakantie

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

Kruidenstage in de Katharen 22/5 - 29/5 wandelen - herkennen - plukken - koken - genieten - herbronnen. 061 32 84 54 www.homecca.be/art-senparamedici/cocquyt.htm

Mindfulness in Leoboe 7 dagen intensieve training mindfulness (vm 2u45) gecombineerd met een unieke vakantie op Lesbos 13 juli - 20 juli 2009 info: www.anwansteenwinkel.be - 0473 840 419

Iyengar Yoga vakantie Spanje Catalonië 3-7 aug. dynamische yoga in prachtig en rustgevend natuurgebied. Info: www.evayoga.be

Varia

Nieuwe esoterische boekenwinkel in Antwerpen De Hadiqa is niet alleen een esoterische boekenwinkel, maar ook een plaats van bewustwording. Quellinstraat 6 - 2000 Antwerpen

Irismicroscopen Fabricage van microscopen volgens eigen concept. Aanpassen van microscopen voor Iristografie. Ombouwen van «siltampen». Info via contact@agendapix.be

uit «Stress. Preventie, reductie en ontspanning» [zie hieronder]

Van bewustzijn naar Bewust Zijn

Leo Arets

Wie ben ik? De intensiteit waarmee deze vraag wordt gesteld is bepalend voor de ontwikkeling van ons bewustzijn: het mysterie dat vorm en inhoud geeft aan ons leven. Het is de stof die onze werkelijkheid schept. Het bewustzijn biedt ons de mogelijkheid om de confrontatie met onszelf aan te gaan: het Hoger Ik observeert het lager ik. Dit boek begeleidt ons bij de innerlijke zoektocht naar onze Oorsprong. Een ontdekkingsreis die begint bij het hebben van een bewustzijn en gaandeweg transformeert in Bewust Zijn.

(223 p. Uitgeverij Emoena)

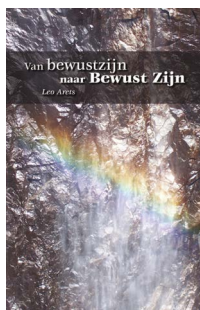


Ontsnappen aan de druk

Kristien De Winter

Ontsnappen aan de druk is een unieke gids voor volwassenen en kinderen, om op een boeiende en creatieve wijze samen tot rust te komen. Het boek navigeert de lezer en het kind via speelse, fantasierijke verhalen door de rijkdom van de innerlijke wereld. De voorlezer krijgt hierbij een actieve rol en wordt daar op een luchtige maar goed onderbouwde wijze op voorbereid. Aan elk verhaal wordt een activiteit verbonden, en ook de reacties van kinderen die reeds van deze verhalen hebben genoten, krijgen een plaats bij elk verhaal.

(144 p. Standaard Uitgeverij)

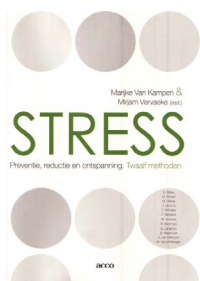


Stress. Preventie, reductie en ontspanning. Twaalf methoden

Marijke Van Kampen, Mirjam Vervaeke

Dit boek heeft niet als doel om de zoveelste theorie over stress op de lezer los te laten, maar wil lezers kennis laten maken met twaalf lichaamsgeoriënteerde methoden om stress te reduceren. Het eerste deel van dit boek bevat algemene beschouwingen over stress. In het tweede gedeelte worden mogelijke technieken beschreven om stress voor kinderen en volwassenen te voorkomen of te verminderen en om de lezer te helpen een juiste balans te vinden in het leven. Als u stress ervaart, dan is dit boek voor u een aanrader.

(262 p. Uitgeverij Acco)



Signalen van je lichaam

Jean-Pierre Barral

Ons lichaam heeft een geheugen: angsten, trauma's, emotionele en fysieke schokken worden erin opgeslagen en steken, getriggerd door een bepaalde gebeurtenis of ervaring, opeens de kop weer op in de vorm van bijvoorbeeld pijn. Vooral psychische en emotionele stress heeft een onmiskenbaar effect op de organen. Dr. Barral gaat uitgebreid in op het functioneren van elk orgaan en de met het betreffende orgaan verbonden emoties, waardoor we de signalen die ons lichaam geeft kunnen begrijpen en de onderliggende problemen kunnen verhelpen.

(262 p. Ankh-Hermes)

www.symbolic-books.be



DVD Meat the truth

Meat the Truth is een spraakmakende documentaire gepresenteerd door de Nederlandse politica Marianne Thieme. De prent vormt een aanvulling op andere klimaatfilms zoals An Inconvenient Truth van Al Gore. Dergelijke films slagen er weliswaar in om de problematiek rond de opwarming van de aarde overtuigend op de kaart te zetten. Helaas werd telkens één van de grootste oorzaken van dit fenomeen buiten beschouwing gelaten: de veehouderij.

(73' - www.meatthetruth.nl of te bestellen via www.vegetarisme.be)

Film Birdwatchers

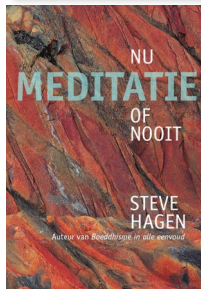
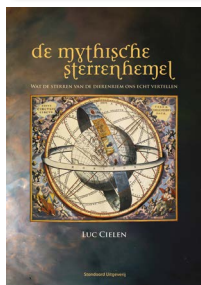
Met Birdwatchers kaart regisseur Marco Bechis de problematiek omtrent het verdwijnen van het amazonewoud aan. Na de zelfmoord van enkele stamleden, besluit Nadio, stamhoofd van een Guarani-Kaiowá-stam, hun kamp op te slaan op het land van de blanken. Voor hem, en voor de sjamaan, is het een kwestie van het rechtzetten van een verschrikkelijk onrecht: het terugnemen van het land dat hen ooit afgenomen werd... Ondanks de bedreigingen en intimidaties van de landeigenaars, besluiten de indianen om ter plaatse te blijven om datgene waar ze recht op hebben terug te eisen, koste wat kost. Twee werelden staan tegenover elkaar, zonder elkaar uit het oog te verliezen.

(108' - www.birdwatchersfilm.com)

Meditatie - nu of nooit

Steve Hagen

Steve Hagen heeft al eerder aangetoond een groot publiek te kunnen boeien. Steve Hagen, wiens boek Boeddhisme in alle eenvoud een internationale bestseller werd,



ontdoet in zijn jongste boek meditatie van alle religieuze en culturele jargon en geeft bruikbare en begrijpelijke adviezen aan zowel beginners als gevorderde beoefenaars.

(240 p. Altamira-Becht)

De mythische sterrenhemel

Luc Cielen

De mythische sterrenhemel is een fascinerende queeste via de dertien sterrenbeelden van de dierenriem naar Gods troon. Het boek brengt ons naar de magische wereld van de mythologie over de sterrenbeelden van de dierenriem uit de vooral Grieks-Romeinse maar ook Mesopotamische en Bijbelse traditie. Bovendien is het een uitermate boeiende introductie in de astronomie. Het bevat duidelijke overzichtskaarten van de sterrenbeelden en aanwijzingen om ze aan de hemel te herkennen, zodat eenieder zelf met het blote oog op onderzoek kan uitgaan.

(304 p. Standaard Uitgeverij)

DVD Introduction to Sound Massage

Dick de Ruiter & Danny Becher

Deze dvd geeft een introductie tot muziekmassage en stelt verschillende instrumenten voor van de firma Boehme Music. Je ontdekt de spleettrommel, de monochord, koto, tamera en ook stoelen en bedden voor muziekmassage. Naast een demonstratie van elk instrument, legt een muziektherapeut de verschillende therapeutische toepassingen van geluiden uit.

(60'- Engels- of Duitstalig. Je vindt deze dvd, de instrumenten van Boehme en vele andere bij Merlyn: 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 e18 op het rekeningnummer 363-0341596-02 van Uitgeverij ACCORDIA bvba. (Nederland: e25, andere landen: e28). 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.

[illegible]

- 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 (e50,00 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



ECOLOGISCHE MATERIALEN VOOR DECORATIE- EN INTERIEURBOUW

• natuurverven • decoratieve boenwas • kalk- en
leemverf • kalei • tadelakt • bepleistering • vloeroliën
• curatieve en preventieve bescherming voor hout •



• geluids- en thermische isolatie • behangpapier
• sisal tapijt- bamboe - coco - zeegras •
afwerkingspanelen • houten plankenvloer • bamboe
plankenvloer • pellets - energetische houtblokken



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

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN
NATUURVERVEN
KALKVERVEN - LEEM



verkoop, raadgeving
en dienstverlening
voor de vakman
en de particulier



schilder-
akoestische &
thermische
isolatiewerken met
ecologische
materialen



spatio bvba
Bergensesteenweg 189b
1600 Sint-Pieters-Leeuw
tel- fax 02 378 25 28
mob 0478 20 74 81
spatio@skynet.be
www.spatiobiodeco.be

openingsuren:
ma, di, do en vrijdag:
9u00 - 12u00
13u30 - 17u30
zaterdag: 9u00 - 12u00
gesloten op woensdag