

gratis

nr. 3 • april 2009

Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

www.agendaplus.be

Agenda *plus*

Weldoen, weldenken, welzijn!

Anders reizen

onderweg
naar jezelf
en de ander

- + Water voor het leven
- + Te weinig energie?
Doe er iets aan!
- + 350 activiteiten!

En als we nu eens minder vlees aten?

De ervaring leert ons dat de mensheid meer en meer, en eender wat eet (en tot elke prijs) zonder er veel over na te denken, maar zijn gezondheid en vitaliteit zullen erop vooruit gaan op het moment dat hij kiest voor hoofdzakelijk plantaardige voeding.



Plantaardig, biologisch, klaar voor gebruik; onze specialiteiten zijn de basis voor een heerlijke gevarieerde, moderne vegetarische keuken.

Een echt alternatief voor dierlijke eiwitten, om uw maaltijden in evenwicht te krijgen.



www.vajra.be/soy-nl



Oriental Noodles

ZONDER GLUTEN



www.vajra.be/terrasana

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
Rekening: 363-0341596-02

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Yves NEVELSTEEN
yves@agendaplus.be

REDACTIE

Helga D'HAVÉ
helga@agendaplus.be

WERKTEN MEE

AAN DIT NUMMER

Daphne BREEDVELDT, Inge COX,
Iona DEL SOL, Sabine MARTENS

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
jean@agendaplus.be

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.

Versijnt niet in januari en augustus.

Foto op de cover: © Andrejs Pidjass -
Fotolia.com



voorwoord

Een boeiende reis

Dag beste lezer,

Eigenlijk is het leven één grote, lange reis. Een boeiende reis. Naar anderen, met anderen en in jezelf. Met AGENDA Plus willen we je nieuwe ervaringen aanreiken. Door artikels aan te bieden, maar vooral ook door je aan te moedigen deel te nemen aan voordrachten en workshops. Je zal het merken: meer dan eens geraak je geïnspireerd en ben je een ervaring rijker.

Niet iedereen is altijd even «happy». De tijd gaat alsnar sneller en sommigen kunnen niet volgen. Heel wat mensen hebben te kampen met een gebrek aan energie. In dit nummer van AGENDA Plus vind je praktische tips om daar wat aan te doen. Iedereen is uniek en voor iedere persoon werkt iets anders. Gezonde voeding, zuiver water en een positieve levenshouding vormen de basis voor een vitaal en gelukkig leven.

Veel plezier met deze derde AGENDA Plus en bedankt voor zoveel enthousiaste reacties. Aarzel zeker niet ons te contacteren als je denkt dat we voor elkaar iets kunnen betekenen. We bekijken graag samen met jou de verschillende mogelijkheden.

Yves Nevelsteen

voorwoord	3
andere kijk	5
dossierartikel: Anders reizen.....	6
avant-première:	17
natuurlijke voeding: Water voor het leven.....	19
beter leven: Te weinig energie? Doe er iets aan!.....	25
meditatie.....	31
positieve actualiteit	33
agenda «van dag tot dag»	35
activiteitenagenda	39
wist je dat?	54
shopping plus	56
lezen	58
lezen & luisteren	59
abonnement - zoekertjes	62
zoekertjes	61
formulier activiteitenagenda	62

JAAR
30
GENTSE VRIJE
RUDOLF STEINERSCHOOL

OPEN DEUR

Basis- en secundair onderwijs (ASO) - Steinerschool Gent

VRIJDAG 8 MEI

om 20 u > voordracht door meester Bert
voor ouders van peuters en kleuters

STEINERPEDAGOGIE:
OPVOEDEN MET EERBIED VOOR HET KIND

ZATERDAG 9 MEI

BOOMBAL

11.30U TOT 17U > OPEN DEUR
★ VANAF 17U > **30 JAAR STEINERSCHOOL**
21U TOT 03U > BOOMBAL

VRIJDAG 5 JUNI

om 20 u > voordracht Pim Van Lommel
'EINDELOOS BEWUSTZIJN' Universitaire Aula, Volderstraat Gent

www.steinerschoolgent.be

feest

2009

www.steinerschoolgent.be - info@steinerschoolgent.be - 09 235 28 00



JAAR
30

GENTSE VRIJE
RUDOLF STEINERSCHOOL

Reeds 30 jaar biedt de Steinerschool in Gent uw kind optimaal de kansen om uit te groeien tot een bewust denkende, handelende en voelende volwassene. Dit wil je gezien hebben en daarom nodigen we graag uit op het opendeur-weekend van 8 en 9 mei 2009. Er wordt een goed gevuld feestprogramma voorzien voor jong en oud.

PROGRAMMA zaterdag 9 mei • illustraties van de steinerpedagogie doorlopend tentoonstellingen

- 11.30u - 13u panelgesprek lagere school
- 14u - 16u creatieve activiteiten voor kleuters en lagere-schoolkinderen
- 14u - 16u infosessie, panelgesprek en rondleiding middelbare school (ASO)

workshops

workshops voor volwassenen en tieners:

- 14 - 16.30u Boekbinden: kft maken - Greet Lembregts
- 15 - 16u Bewegingsexpressie - Lucia De Neef
- 15 - 16u Euritmie - Miefef Callens

workshops voor volwassenen:

- 15 - 16u Koorzang met initiatie stemvorming - Wouter Beeckman

workshop voor elke leeftijd:

- 15 - 16u Partnerdans voor ongelijken - Emilie De Vlam

Feest

- 16.30u La guardia flamenca (humoristische fanfare van flamencomajorettes) met receptie en livemuziek van het singer-songwriter duo Greenhorn en Stoffel Gruyère Trio (jazz)
- 21u Vertoning Kortfilm van Meikeminne Clinckspoor: "De Geboorte"
- 21u Folkdanseninitiatie
- 22u Peut-être Demain (folk band)
- 00u **Boombal fuif**

Inschrijven noodzakelijk voor de workshops en de receptie
30jaar@steinerschoolgent.be
voor meer info:

www.steinerschoolgent.be

Kasteellaan 54
9000 Gent
09 235 28 00

«Als je droomt van een donut is dat een droom, geen donut.
Als je droomt van reizen, reis je al.»

[Marek Halter]

The story of stuff



The Story of Stuff is een indrukwekkende, korte film in het Engels over ons consumptiegedrag en over de weg die de dingen afleggen, van grondstof tot product tot afval. In een twintigtal minuten toont The Story of Stuff je de levenscyclus van de dingen die wij dagelijks gebruiken. Wat zit er achter de nieuwe gsm die jij koopt?

De achterkant van de medaille van goedkope en makkelijke consumptie wordt belicht. Met tekeningen en schema's, gemakkelijk te begrijpen en dikwijls grappig, legt Annie Leonard uit hoe het systeem werkt. De toon is direct en vrij Amerikaans, soms zelfs wat moralistisch of karikaturaal. Een leerrijk filmpje, met een aantal shockerende waarheden over ons systeem.

Bekijk de film op www.storyofstuff.com

De keuze is aan jou!

We moeten resoluut kiezen voor een duurzame manier om energie te produceren en te verbruiken, willen we de de uitstoot van broeikasgassen omlaag krijgen. Daarom heeft Greenpeace het actieplan «De Energie(R)evolutie» uitgewerkt. Via een nieuwe website geeft de organisatie een rangschikking van groenestroomleveranciers en praktische tips om te veranderen van energieleverancier. Ze klaagt ook de oneerlijke marketingpraktijken aan van bepaalde firma's...

Alle info vind je op www.youvegotthepower.be



Minder verspillen om de mensheid te voeden...

Ongeveer de helft van het wereldwijd geproduceerde voedsel verdwijnt in de vuilnisbak. Dat is een alarmerend percentage. De Universiteit van Washington voorziet dat aan het eind van deze eeuw de helft van de wereldbevolking honger zal lijden. Dat kan worden voorkomen als westerse consumenten niet zoveel voedsel weggooiën. Niet alleen consumenten zijn schuldig aan de teloorgang van veel voedsel. Nog voordat consumenten hun boodschappenkar tot de nok toe vullen gaat voedsel verloren in de transportsector. Volgens Australische onderzoekers gaat wereldwijd 15 miljard euro per jaar aan «perishables» (bederfelijke waar) verloren tijdens opslag en

transport. Koelladingen passeren 10 tot 20 schakels voordat ze eindconsumenten bereiken. Dat vergroot het risico op een foute handeling en daarvoor het risico op verspilling van voedsel. Consumenten willen echter diversiteit op hun bord en marketeers verzinnen de gekste producten. Winkeliers kunnen niet achterblijven en kopen minstens enkele pallets van nieuwe producten. Onvermijdelijk zullen er producten onverkocht blijven en in het magazijn hun datum overschrijden. Info op www.biofoodonline.nl



Is de biodiversiteit in gevaar ?

Van de 41.000 plant- en diersoorten die de Internationale vereniging voor het behoud van de natuur bestudeert, zijn er 16.000 bedreigt met uitsterven. Om de 20 minuten verdwijnt er een soort, hoofdzakelijk door toedoen van de mens. Een hallucinant ritme; 100 keer sneller dan in de 18de eeuw. We schijnen ons nauwelijks bewust te zijn van de vitale diensten die de biodiversiteit levert aan de mensheid. Daarom lanceert de Wereldfederatie voor de Duurzame Handel (IFAT) de volgende pakkende slogan op hun website: «Draag zorg voor mij, want ik ben jou». Om even bij stil te staan... [Bron: www.green-ethic.com]





Anders reizen

onderweg
naar jezelf
en de ander

© NJ - Fotolia.com

Het leven is één grote reis.
Een reis naar volwassenheid,
naar nieuwe inzichten, naar
ongewone ontmoetingen en
naar de kern van jezelf. Je kunt
actief of passief reizen, verre
oorden opzoeken of dichtbij
blijven, anderen ontmoeten of
jezelf onderzoeken. Welke reis
je ook onderneemt, ze is
altijd verrijkend...

We reizen om andere culturen te ontdekken, energie bij te tanken, inspiratie op te doen, of nieuwe mensen te ontmoeten. Maar soms kan het interessant zijn om af te wijken van de betreden paden en je reis een extra dimensie te geven die het tot een onvergetelijke ervaring maakt. Je kunt bijvoorbeeld reizen met respect voor het milieu en de plaatselijke bevolking, overnachten bij een gastfamilie in plaats van op hotel, of misschien steek je wel graag de handen uit de mouwen en doe je vrijwilligerswerk. Je hoeft je zelfs niet per se te verplaatsen om een reis aan te vatten. Een innerlijke reis - op zoek naar alomtegenwoordige rust, naar de betekenis van het leven, naar wie je nu eigenlijk bent - kan je minstens even veel voldoening schenken. De Amerikaanse schrijfster Miriam Beard schreef dat reizen meer is dan genieten van fraaie uitzichten: het is een voortdurende en diepgaande verandering van ideeën over het leven...

Binnen- of buitenland, strand of bergen, actief of passief, warme of koude oorden,... dat zijn vaak de criteria die bepalend zijn voor de keuze van een reis. Maar sommige mensen willen meer, of beter 'anders'. Meer diepgang, meer bewustzijn, meer ecologie of meer persoonlijk contact. Ook voor hen zijn er tal van boeiende mogelijkheden.

Interculturaliteit troef

In tal van toeristische oorden bieden plaatselijke organisaties homestays aan. Je logeert tegen voordelig tarief bij een gastfamilie en krijgt een unieke blik in het dagelijkse leven van de plaatselijke inwoners. In tegenstelling tot klassieke bed and breakfasts leef je tijdens een homestay nauw samen met de familie en ben je ook vaak de enige gast. Bij ons zijn homestays eerder gekend in de context van taalvakanties, maar ook daarbuiten zijn er steeds meer initiatieven om met het hele gezin een aantal dagen bij een familie in te wonen.

Een alternatieve manier om bij mensen thuis een bed te vinden, is via de zogenaamde gastvrijheidnetwerken. Je logeert daarbij kosteloos bij mensen die je van een website plukt. Dergelijke diensten draaien niet op zich om het bemachtigen van een gratis slaapplek, dan wel om het creëren van wereldwijde connecties door het openstellen van huis, hart en leven. Er bestaan een aantal organisaties waar je jezelf, en je gastvrijheid, vrijblijvend via een profielpagina op een website kan aanprijzen. Vervolgens zoek je op je favoriete bestemming een interessante gastheer- of vrouw en bied je, als dat even kan, ook zelf een slaapplek aan. Het fijne aan deze dienst is dat je de betrouwbaarheid van potentiële gasten en gastheren kan verifiëren aan de hand van referenties die andere reizigers op iemands profielpagina achterlaten. Bepaalde sites bieden de mogelijkheid om je identiteit door de organisatie te laten verifiëren, waardoor je profiel extra

betrouwbaarheid uitstraalt. Twee erg bekende verenigingen die wereldwijd elk meerdere honderdduizenden leden hebben, zijn CouchSurfing en Hospitality Club. Er is ook Pasporta Servo, speciaal voor esperantisten die graag bij andere esperantisten logeren. Een van de eerste dergelijke initiatieven was Servas, opgericht in 1949. Servas werkt op een iets andere manier. Je moet lid worden en krijgt, na een interview door een nationale vertegenwoordiger, een lijst met mogelijke gastheren. Allemaal beogen deze organisaties dezelfde gemeenschappelijke doelstelling. Ze willen mensen bij elkaar brengen, uitwisseling creëren, een gezamenlijk bewustzijn scheppen, verdraagzaamheid verspreiden en wederzijds cultureel begrip stimuleren. De wereld met andere woorden een betere plaats maken.

Voor wie niet meteen de behoefte voelt om een andere cultuur van erg dichtbij te beleven, maar wel voordelig of anders wil logeren, zijn er huisruil of woningoppas door Taxisop. Zoals het woord zelf zegt, ruil je bij huisruil voor een bepaalde periode je woning met een andere deelnemer. Je kunt dan vanuit die gerieflijke basis een stad of streek naar keuze ontdekken. Wil je op vakantie niet meteen in iemands huis verblijven, maar laat je je eigen woning niet graag onbewaakt achter, dan kan je die beschikbaar stellen voor woningoppas. Of misschien pas je zelf wel graag op een huis, als dat kan in een leuke stad of regio waar je altijd al even langer wilde vertoeven.

Sociaal en ecologisch onderweg

Voor wie graag in groep reist, maar zich niet kan vinden in klassieke groepsreizen waarbij je van hot naar her rent of rijdt, zijn er tal van alternatieven om anders te reizen. Zo bieden sommige organisaties wandelreizen, trekkings



WERELDWIJD WANDELLEN IN GROEP EN INDIVIDUEEL



Stap een andere wereld binnen

www.andersreizen.be of tel. 013 33 40 40

Espaces des Possibles

op vakantie met Passie





→ Het essentiële beleven en je talenten herbronnen
Tot 60 workshops van 2 uur/dag...
 Plastische kunsten, muziek, zang, dans, theater, schrijven, opstellen, massage, pers. ontwikkeling, yoga, nieuwe techn. Voor kinderen en volw...

Tarieven op maat van iedereen
Een magnifiek park van 13ha !

- Op 100m van de zee.
- In een vriendschappelijke sfeer die uitnodigt tot deelname.
- Zwembad, spa, tennis, sauna, restaurant, chalets, mobilhomes, camping...

ANDERS REIZEN ■

ROYAN (FRANKRIJK) ■

ZUID-WESTEN ■

KUSTSTREEK ■

Tofte tijd komt eraan...

van 11 tot 26 april

- Festival van kijken en dansen
- Verantwoord burgerschap

van 21 tot 24 mei

- Kunst en welzijn
- Artiesten aanwezig

van 4 tot 11 juli

- Alle aspecten van het spel !

van 11 tot 18 juli

- Dans en beweging
- Festival van de liefde (t.e.m. 25/07)

van 18 tot 25 juli

- Week van de gevoelens

van 25 juli tot 1 aug

- Festival v/d vitaliteit (t.e.m. 8/08)
- Schrijversweek
- De kunst v/h reizen

van 1 tot 15 aug

- Festival van de Ecologie en de Duurzame ontwikkeling

van 8 tot 15 aug

- Carnaval en circus

van 15 tot 22 aug

- Zang en muziek
- Week van de visuele kunsten

van 22 tot 29 aug

- Verantwoord burgerschap en creativiteit

van 24 tot 31 okt.

- Tango-festival

Info : info@jardiner-ses-possibles.org ■ www.jardiner-ses-possibles.org ■ Reservatie : 0033 5 46 02 76 79

of actieve cultuurreizen aan waarbij een diepgaande ontmoeting met de plaatselijke natuur en bevolking mogelijk is. Sommige organisaties streven naar maximale duurzaamheid, wat betekent dat ze de negatieve gevolgen van de aanwezigheid van hun groepen zowel op ecologisch, economisch als sociaal vlak beperken. Groen is in, en in die filosofie past ook het ecotoerisme. Ecotoerisme gaat nog een stap verder en beperkt niet alleen de toeristische impact op de natuurlijke omgeving en de lokale bevolking, maar stelt ook de bescherming van natuurgebieden en de sensibilisatie van de lokale bevolking en de toerist voorop. Het is geen slechte zaak je grondig te informeren vooraleer je een ecologisch verantwoorde reis boekt. Het grote succes van ecotoerisme maakt de druk op bepaalde natuurgebieden immers soms groter dan ecologisch verantwoord is.

Wie avontuurlijk is aangelegd en graag een sociaal maatschappelijke functie aan zijn reis koppelt, kan kiezen voor een inleefreis. Je

komt er in nauw contact met de echte levensomstandigheden van de doorsnee bevolking van een ander land en kan deelnemen aan ontwikkelingsprojecten. Er zijn ook programma's speciaal voor jongeren, al dan niet met vrijwilligerswerk. Mogelijkheden voor vrijwilligerswerk in het buitenland zijn er ook daarbuiten voldoende. Beter bij ons bekend zijn de bouwkampen, maar er is ook een groot aanbod aan natuur- en milieukampen. De Bouwwoorde wil jongeren bewust maken van de sociale realiteit door hen actief en solidair te betrekken in projecten op vlak van huisvesting. Voor kampen rond natuurstudie, natuurbeheer of milieu kunnen jongeren dan weer terecht bij

de Jeugdbond voor Natuur en Milieu. Zij bieden in de zomervakantie zo'n 60 verschillende jongerenkampen aan waar je aan natuurstudie of -beheer kan doen of leren hoe je milieuridder wordt.

Misschien ga je wel liever gewoon klassiek op reis, op hotel of in een ander vakantieverblijf, maar met respect voor het milieu. De Groene Sleutel is een internationaal keurmerk voor milieuvriendelijke hotels, campings, vakantiecentra en jeugdverblijven in binnen- en buitenland. Logeer je in een verblijf dat op de lijst staat, dan weet je dat er zorgvuldig wordt omgesprongen met water, energie en afval, en dat zonder



© Claudia Paulussen - Fotolia.com

toe te geven op vlak van comfort. De website van de Groene Sleutel is nog in volle ontwikkeling en bevat hopelijk spoedig meer groene deelnemers. Vind je geen adressen voor het land waar je plant heen te reizen, dan levert een zoektocht op het internet vaak ook heel wat informatie en adresjes op. Wil je helemaal zeker zijn dat je verblijf ook echt de stempel ecologisch verdient, dan raden we je aan te informeren of het een groen keurmerk bezit.

Droomreizigers

Een innerlijke reis kan je even veel of zelfs meer geven dan een reis waarbij je je

effectief verplaatst. Allemaal reizen we wel bijna elke dag een beetje naar een andere wereld, bijvoorbeeld door te dromen, al dan niet 's nachts of overdag. Via dagdromen kunnen we even aan de realiteit ontsnappen of onze toekomst visualiseren. Zo'n tien procent van ons leven besteden we dan weer aan nachtelijk dromen. Tijdens de droomslaap is het volledige lichaam verlamd, met uitzondering van de ogen en de organen die gekoppeld zijn aan het autonoom zenuwstelsel. Dit laatste is een voorzorgsmaatregel die ervoor zorgt dat je je dromen niet ook in het echt uitvoert en brokken maakt. Wat we 's nachts dromen, hebben we minder onder controle dan dagdromen. Tenzij je je dromen kan sturen en zogenaamde lucide dromen hebt. Dat zijn dromen waarbij je je bewust bent van het feit dat je droomt en gedurende welke je gewoonlijk zelf bepaalt wat er in je droom gebeurt. Bij een hoge mate van luciditeit heeft de dromer in de gaten dat de gebeurtenissen zich in zijn hoofd afspelen en dat hij in bed ligt en elk moment wakker kan worden. Bij een lage mate van luciditeit is de dromer zich bewust genoeg om de gebeurtenissen te sturen, maar onvoldoende om zich

te realiseren dat ze niet echt zijn. Via lucide dromen kan je een droomwereld creëren waarin alles kan wat je maar wil: je kan vliegen, je held ontmoeten of naar het andere eind van de wereld reizen. Sommigen ervaren hun lucide dromen als spirituele ervaringen en beweren dat het hun leven en hun visie op de wereld grondig heeft veranderd.

Het pad naar inzicht

Voor wie een innerlijke reis wil maken naar rust en vrede met zichzelf, alles en iedereen, of naar de ultieme waarheid, is er meditatie. Tijdens meditatie probeer je voorbij het automatische denken van de geest te gaan naar een diepere staat van bewustzijn of relaxatie, afhankelijk van de soort meditatie die je praktiseert. Er zijn verschillende soorten meditatie binnen diverse tradities. Een van de oudste meditatietechnieken is vipassana meditatie, de techniek die ook door Gautama de Boeddha in India werd beoefend. Het is een weg naar zelftransformatie door observatie van de realiteit zoals ze is, hieren nu. Vipassana wordt daarom ook wel inzichtmeditatie genoemd.



Doorheen de jaren werden diverse oosterse meditatie technieken aangepast aan de westerse mens. Het aantal beoefenaars van meditatie in de westerse wereld neemt dan ook toe. Zo is de bij ons populaire mindfulness of aandacht meditatie van vipassana afgeleid. Mindfulness beoogt een innerlijke balans te vormen die je helpt het leven te benaderen met een grotere stabiliteit, en met begrip en wijsheid. Het leert je om te gaan met de uitdagingen van het dagelijkse leven en de dingen te accepteren zoals ze zijn. Want de realiteit kan je niet veranderen, je kunt wel veranderen hoe je ermee omgaat. Als je daarin slaagt, laat je je niet meer meeslepen door je oneindige wereld van gedachten, oordelen en zorgen of door de pieken en dalen in je leven. Het opent de weg naar een gelukkiger en vredevoller leven.

Stabiliteit van je aandacht helpt ook om efficiënter te werken en rust te vinden in de drukte van de dag. Wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat mindfulness efficiënt is voor de aanpak van stress, langdurige pijn, angst en depressie. Deelnemers rapporteren zelf ook hoe het hen leert om te gaan met psychische pijn, verdriet en boosheid. Tegenwoordig wordt mindfulness dan ook toegepast in onder andere de geneeskunde en de psychiatrie. Het is een techniek die geschikt is voor iedereen die de kwaliteit van zijn leven wil verbeteren.

Sommige mensen die mediteren of dromen, krijgen te maken met uittredingen. Bij een uittreding of out of body experience heb je het gevoel dat je buiten je lichaam zweeft. Mensen vertellen vaak dat ze tijdens uittredingen details waarnemen die ze voorheen

niet zagen. Uittredingen kunnen ook spontaan voorkomen, of bij een mentaal of lichamelijk trauma, of door de inname van drugs. Eén op tien mensen zou ooit in zijn leven een uittreding beleven, vaak als deel van een nabije doodservaring na een ongeluk, een bijna verdrinking of een zware operatie. Een uittreding noemt men ook wel astrale projectie, omdat je astraal lichaam - in de parapsychologie gedefinieerd als een fijnstoffelijk lichaam met een fysiek verwaarloosbaar gewicht - uit je lichaam treedt. Tijdens astraal reizen maak je met je astraal lichaam een reis in een andere dan de door ons gekende fysieke omgeving.

Sjamanentrom en trancedans

Sjamanisme omhelst een reeks van oeroude geloven en praktijken waarbij het reizen tussen werelden centraal staat. Sjamanistische gebruiken zijn in vele culturen geworteld en vormen het pad dat in essentie teruggaat tot de voorouders van elk volk. Hoewel de vorm ervan van cultuur tot cultuur verschilt, zijn er enkele basisprincipes in het sjamanisme. Zo wordt er van uitgegaan dat alles doordrongen is





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 Stroming - Morsel - 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

met bewustzijn, en dat alles dus ook met elkaar verbonden is en op elkaar invloed uitoefent. Ook veronderstelt de sjamanistische leer dat geesten bestaan, dat ze goed of slecht kunnen zijn en dat ze een belangrijke rol spelen in het leven van alle levende wezens. De sjamaan staat in contact met de geesteswereld en is als het ware een reiziger tussen de verschillende werelden. Hij onderneemt zijn reizen door in trance te gaan, met de hulp van tromgeluid, rituelen, dans, zang, duisternis, lichaamshoudingen of het gebruik van bewustzijnsverruimende planten. Sjamanen kunnen ondermeer ziektes behandelen en de toekomst voorspellen.

Sjamanisme is vooral gekend uit Siberië, Zuid-Amerika, of andere exotische oorden, maar wordt ook in onze contreien beoefend. Vlaanderen telt een aantal organisaties die cursussen aanbieden om sjamanisme in het dagelijks leven te leren integreren. Zo kan je leren de sjamanistische bewustzijnstoestand

te bereiken of in de geesteswereld te reizen. Eens je die vaardigheid bezit, kan je advies ontvangen of een relatie opbouwen met je gidsen. Of je kunt een zweethutceremonie bijwonen, dat is een ritueel reinigingsproces waarbij je contact maakt met je diepste ziel. Vuurlopen is een andere oeroude ceremonie die ideaal is om een fase in je leven af te sluiten of om een nieuwe stap in je leven kracht bij te zetten. Het ultieme doel van deze oeroude gebruiken is thuis te komen in je eigen leven, hart en wereld.

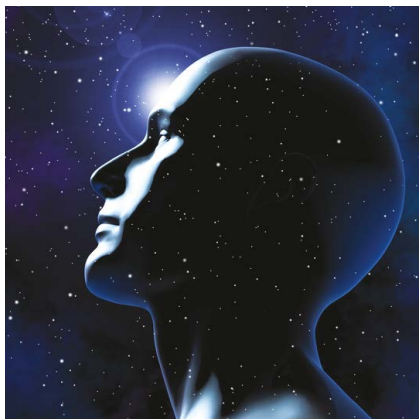
Trancedans is een vorm van sacrale dans die op sjamanistische gebruiken uit verschillende culturen geïnspireerd is.

De dans werd in een hedendaags kleeidje gestopt door het gebruik van versterkte muziek. Tijdens het dansen draag je ook een blinddoek, want wat er rondom je gebeurt, is onbelangrijk. Trancereizen doe je niet voor niets om de realiteit te ontvluchten. Met trancedans ga je wel op een innerlijke reis, op zoek naar contact met jezelf en je lichaam. Voor je begint te dansen, kies je doorgaans een intentie. Je kunt bijvoorbeeld dansen om een inzicht te ontvangen, om iets te verwerken, of gewoon om het leven te vieren. Regelmatige beoefenaars van trancedans hebben het gevoel dat ze door hun innerlijke trancereizen de wereld en zichzelf beter leren begrijpen.

Terug in de tijd

Ook een reis naar je verleden kan helpen bij het vinden van je weg in het heden. Met regressietherapie herbeleef je in trance of onder hypnose ervaringen uit je jeugd, tijdens je geboorte of uit een vorig leven. Volgens de regressietherapie zijn vele lichamelijke en psychische

klachten immers het gevolg van onverwerkte gebeurtenissen in iemands verleden. Het opnieuw beleven van bepaalde ervaringen kan je beter doen begrijpen welke onbewuste overtuigingen en gevoelens je belemmeren om bepaalde doelstellingen te verwezenlijken. Als je onderdrukte emoties, gedachten en lichamelijke reacties via regressietherapie kan uiten, ontstaat er ook inzicht in wat er vroeger is voorgevallen en hoe je erop reageerde. Dit geeft je de mogelijkheid om overtuigingen en reactiepatronen die in het verleden ontstaan zijn en momenteel belemmerend werken, te veranderen. Door in opeenvolgende



© Antonis Papantoniou - Fotolia.com

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 Vivamento 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

Reliantie

cursussen en opleidingen met certificaat van erkenning
KORTRIJK - GENT

Cranio Sacraal Integraal Therapie
Transpersoonlijke Counseling Coaching
Inner Tuning® Transformatiewerk

Stressmanagement
Cranio Sacrale Relaxatie

secretariaat Reliantie vzw
Roterijstraat 11 Wevelgem 8560
tel 056/41 03 10 info@reliantie.org

info-avonden: Gent 22/04/2009 - Kortrijk 29/04/2009

www.reliantie.org

LE COLLEGE INTERNATIONAL DE LA PAIX DE BRUXELLES
Nodigt u uit voor een concert van de Amerikaanse harpist

Erik Berglund

www.erikberglund.com

UITZONDERLIJK ENGELN-HARPCONCERT

vrijdag 1 mei 2009 om 20u, 18 €

kinderen t.e.m. 14 jaar 10 € - St.-Annakerk, Tervuursesteenweg 91, 1160 Brussel

Na het concert volgt een workshop «GENEZEN DOOR GELUIDEN»

Het W.E. van 2 en 3 mei 2009 van 10 tot 18u in Wezembeek-Oppeem. 180 €

Info en inschrijving : Erika Witthuhn, tel +32 2660 56 93,
GSM 0486 961 422, collegedelapaix@adsl.toledo.be



sessies laagje voor laagje het verleden af te pellen, wordt er ruimte gecreëerd voor een diepgaand veranderingsproces met blijvend resultaat.

Reizen in viervoud

Reizen kan ook op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau tegelijkertijd, bijvoorbeeld met de rebirthing techniek. Dit is een techniek waarbij de persoon zijn ademhaling stuurt, zodat die aaneengesloten is en de inademing en uitademing in elkaar overgaan. Dit proces beoogt het voltooiën van niet verwerkte ervaringen of blokkades waarvan verondersteld wordt dat ze in het onderbewustzijn leven en zo ons dagelijks leven negatief beïnvloeden. Rebirthing werkt op fysiek niveau door het lichaam te reinigen. Op emotioneel niveau zorgt het voor een bevrijding van ingehouden of onderdrukte emoties. Op mentaal niveau kan het een correctie teweegbrengen van negatieve of levenslustontnemende overtuigingen en gedachten. Rebirthing kan zowel toegepast worden op het pad naar spirituele groei als in de psychotherapie.

Een andere methode die zowel op de fysieke, mentale, emotionele en spirituele niveaus tegelijk werkt, is rebalancing. Het is een vorm van diepgaand lichaamswerk die ervan uit gaat dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. De techniek gebruikt hoofdzakelijk aanraking om energie vrij te zetten die in het lichaam wordt vastgehouden. Rebalancing leert je om opnieuw dingen beter te «voelen» en brengt je zo meer in contact met wie je werkelijk bent. De deskundige die je een rebalancing-sessie geeft, gebruikt zijn inlevingsvermogen

en intuïtie om aan te voelen wat voor de klant op dat moment ondersteunend werkt. De gebruikte technieken in rebalancing kunnen bestaan uit lichaamsanalyse, diepe spier- en weefselmassage, gewrichtsontspanning, ademhalingsoefeningen en meditatie. Deze vorm van lichaamswerk kan ook helpen bij psychische of lichamelijke klachten die ontstaan zijn door het jarenlang onderdrukken van emoties, het aanspannen van bepaalde spiergroepen of het inhouden en aanpassen van de ademhaling. Door rebalancing kan je tot meer zelfinzicht komen en het contact herstellen met wie je in nature bent.



Er bestaan oneindig veel mogelijkheden om fysiek, mentaal en spiritueel te reizen, en daarvan hebben we er hier slechts enkele aangeraakt. Ze kunnen voor elk van ons een leidraad vormen bij het openen van nieuwe deuren, het verkennen van ongeziene landschappen, het in contact komen met onszelf en andere levende wezens. Het tijdstip om deze nieuwe horizons te verkennen is voor elk individu anders, en geduld is hierin vaak een goede metgezel. Want niet de bestemming, maar de reis zelf is het doel...

Helga D'Havé



Beyond Seminar: 4 niveaus in 4 dagen

Van 8 t/m 11 mei in het Zalencomplex - Rest. Nia Domo, 5427 AB Boekel, NL.

Uniek spiritueel evenement met Channie Cha Centara

Ontmoet de grensoverschrijdende realiteit van "The Beyond": de plaats van de Hoogste Waarheid met de meest Goddelijke energie; een reusachtige realiteit die altijd al bestaan heeft, maar steeds verborgen werd gehouden.

Dit seminar verbindt je met deze essentie in jezelf en het Hoogste van Al dat Is.

Info en aanmelden:

België: Angelina Philips angel@goldenmovements.com www.goldenmovements.com 0473 360 604

Nederland: Ine Suiker ine@aardeschool.nl www.aardeschool.nl - 0031 492 321198

Dinsdag 12 mei geeft Channie van 13.30 tot 18.00 uur een lezing in ditzelfde zalencomplex.

Massagetafels

Massagestoelen

Massageolie

Massagestenen

Accessoires



Alles voor massage en natuurlijke verzorging

Natuurlijke- en

Biologische

Verzorgingsproducten

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

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
vroegere
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



Channie Cha Centara

Universal White Time Healing



Channie is Hoofdlerares Universal White Time Healing (UWTH) in Zweden en Ambassadrice UWTH voor de Wereld. Zij geeft wereldwijd verschillende cursussen, opleidingen en seminars en is een brug, een stem en een intermediair tussen de verschillende dimensies om het evolutieproces van onze Aarde naar de Nieuwe Aarde te ondersteunen. Haar gaven en kennis zijn instrumenten om ons bewustzijn te verhogen naar

een hoger niveau. Zij is auteur van twee boeken: Het Buitenaards Dagboek en Het Engelen Dagboek.

Channie geeft van 8 t/m 11 mei een seminar over The Beyond in Boekel (Nederland). Op 12 mei geeft ze een lezing op dezelfde locatie. Meer info vind je in de agenda onder de rubriek Universal White Time Healing.

Patrik Niels

Sound healer, componist



Patrik Niels dook reeds als kleine jongen - dankzij enkele bezielde leerkrachten - in de wonderbaarlijke wereld van klank en muziek. Sindsdien is hij gepassioneerd door alles wat klank maakt, door alle klanken die ons op de een of andere manier kunnen beroeren.

Later ging hij in de leer bij Joska Soos (Hongaars Sjamaan), Nestor Kornblum & Michèle Averard (Overtone singers & Sound Healers - Spanje), Dr. R. Oruç Güvenç (Sufi Master - Turkije) & Michael Ormiston & Candida Valentino (Throat

Singers & Sound Healers, UK). In het centrum Merlyn te Asse verzorgt hij intussen samen met zijn partner Myriam Cayet individuele sacred sound healings, workshops en concerten.

Van 2 t/m 5 mei organiseert Patrik een Sound Wellness Week in Auvergne (Frankrijk). Meer info in de agenda onder de rubriek Muziektherapie en klankenbehandeling.

Joel Andrews

Harpist, componist



Joel Andrews is een harpist, componist, auteur en is een pionier van helende muziek in Amerika. Hij geeft wereldwijd optredens en workshops. Hij heeft al 33 cd's gemaakt, waaronder opnamen met Paul Horn en the Paul Winter Consort. Hij heeft gespeeld in het stadhuis van New York en is verschenen op vele beurzen, waaronder de World Symposium on Humanity in Amsterdam en de Body, Mind, Spirit Expo in Londen. Dhr.

Andrews heeft ook meer dan 3000 healingssessies opgenomen voor individuele transformatie en zijn cd's en geschriften worden wereldwijd gebruikt ter ondersteuning van therapie.

Joel Andrews geeft op 11/4 een harpconcert in Koningsteen. Meer info vind je in de agenda «van dag tot dag».

Steven Vromman

Low Impact Man



Steven Vromman behoort sinds enkele maanden tot de «Bekende Vlamingen». Dit heeft hij te danken aan zijn missie om een «Low Impact Man» te worden. Deze moedige man ging de uitdaging aan om te leven met een ecologische voetafdruk van minder dan 1,6 hectaren. Dat is precies waar de gemiddelde wereldburger recht op heeft. Vandaag gebruikt de gemiddelde Belg meer dan het driedubbele! Gelukkig hebben miljoenen andere mensen een kleinere ecologische voetafdruk,

want anders hadden we nu reeds vijf planeten nodig om aan ons voedsel- en energieverbruik te voldoen. Hoog tijd om onze levensstijl eens onder de loep te nemen en te evolueren naar een verantwoorde manier van leven, in eerlijkheid ten aanzien van de planeet en de medebewoners.

Steven Vromman geeft op 20/4 een voordracht in Merchtem. Meer info vind je in de agenda «van dag tot dag».



© iofoto - Fotolia.com

water voor het leven!

Water is van levensbelang voor ons organisme. Het lichaam kan eventueel een tijdje overleven zonder voedsel, maar niet zonder water....

Ons lichaam is voor drie vierde samengesteld uit water en elke cel is afhankelijk van een goede voorraad. Onze hersenen bestaan voor bijna 90% uit water. De boodschappen van de neuronen worden via water doorgegeven aan de uiteinden van de zenuwen, en ook de voedingsstoffen van het lichaam worden door water getransporteerd. Water behoudt het evenwicht en de lichaamstemperatuur, bevochtigt de weefsels, lengt de concentratie van gifstoffen aan, verwijdert afvalstoffen en toxines, hydrateert de huid en verzacht de gewrichten, de beenderen en de spieren. In die zin bezit water een enorme genezingskracht.

Water-geheugen

Water neemt het bewustzijn op van individuen en groepen die het omringen, en, tenslotte, dat van de hele wereldbevolking. Zoals Dr Masaru Emoto aantoonde, veranderen onze gedachten en woorden de structuur van het water. Het

lijkt dus vanzelfsprekend dat dat water, opgenomen in onze voeding, onze drank en onze ademhaling, ons dan op haar beurt op een positieve of een negatieve manier beïnvloedt. Als we dit nu weten, welke kwaliteiten neemt water dan op in ons leven? Hoe beïnvloeden wij het? Welke plaats geven wij aan water in ons leven, onze voeding, ons welzijn, onze gezondheid?

Hoeveelheid

In natuurlijke toestand bevatten rauwe vruchten en groenten tussen 75 en 90% water. Zij zouden de belangrijkste toevoer van water moeten betekenen voor ons lichaam. Het water in rauwe groenten en fruit «leeft». Naargelang de kwaliteit van de groenten en fruit die we eten, alsook van onze lichaamsinspanning en van de luchttemperatuur, heeft ons lichaam dagelijks een equivalent van zes tot acht glazen water, of ongeveer 33 ml per kilo lichaamsgewicht. Andere vloeistoffen zoals koffie, thee, bruisende dranken [verzuren het lichaam, ...] en alcohol bieden geen voldoende antwoord op onze dagelijkse waterbehoefte [jammer, zullen sommigen zeggen!].

Het gezonde lichaam vereist een gepaste hoeveelheid goed water, maar te veel kan ook voor stress zorgen. Wanneer water bij het eten wordt gedronken, verstoort ze de spijsvertering. Het is ook zo dat te veel

ROSANJA

BVBA

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

EETKAFFEE
B & B

9050 Gentbrugge



MACROBIOTIEK

De individuele macrobiotische benadering van voeding – en dan hebben we het best over voeding in de breedste zin van het woord: dus fysieke voeding, maar ook mentale en spirituele voeding – kun je alleen maar toepassen als je alles in de juiste verhouding zet. Mineralen heeft iedereen en alles in een bepaalde mate nodig, eiwitten ook in een bepaalde vermenigvuldigingsfactor ten opzichte van deze mineralen, koolhydraten weer in dit of dat factor ten opzichte van de eiwitten, enzovoort en respectievelijk ook vocht, lucht, kortere en langere kosmosgolven. Als hierin de juiste verhouding zoek is, voel je je vanzelf niet goed in je vel en kom je sowieso niet toe aan die hogere vormen van voeding, simpelweg omdat je er de plaats niet meer voor hebt.

In een vegetarisch dagmenu worden de eiwitten geleverd door allerlei peulvruchten: kikkererwten, azukibonen, groene linzen, bruine linzen, rode linzen, ja zelfs zwarte (heerlijke «beluga») linzen, witte bonen, rode nierbonen, zwarte bonen – allemaal beschikbaar bij Vajra, maar ook de afgeleiden van de sojaboon: gefermenteerde sojaboon: tempeh, natto, tofu (zoals van Seven Arrows of Food for Freedom) of bewerkte tarwe- en spelteiwitten: seitan (zoals Maya).

Overheerlijk Oosters eiwitgerechtje: SEITANSHOARMA MET PIKANT GEMBER-PREISAUJSJE

Ingrediënten: Seitan of seitan gehakt, pikant kruiden of seitan makruidenmengeling, cayenne, gember, shoyu, mirin, witte saus, groen van prei, ui, zonnebloemolie.

Bereiding: We stoven een fijngesneden uitje in de olie, voegen de seitan bij en kruiden pikant met de kruiden en een beetje gembersap en mirin. We smoren het groen van prei in water met een beetje zeezout en voegen hierbij een bechamelsaus op basis van sojamelk en veel gembersap en mixen dit samen heel mooi glad.



www.vajra.be/macrobiotisch

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

water drinken de nieren overbelast. In het algemeen is het onze dorst die ons moet leiden: dorst is inderdaad het signaal dat het lichaam uitzendt om aan te geven dat het aan het uitdrogen is! Wanneer we een gezond dieet volgen dat stimulerende en toxische voedingsstoffen mijdt en grote hoeveelheden verse en rauwe groenten en fruit inhoudt, hebben we zelden dorst.

Dagelijks kan een normale lichaamsactiviteit bij de drie liter aan vervangingswater gebruiken. Een intensieve bezigheid, een warm klimaat en een voeding die sterk bestrooid wordt met tafelsout verhogen deze nood. Wanneer een lichaam voldoende water ontvangt, kan het efficiënter handelen. Men heeft aangetoond dat een tekort aan hydratatie van de weefsels een belangrijke factor is in het ouderdomsproces. Zelfs een hydratatie van 1 of 2 procent kan er alle functies van beïnvloeden. Hoofdpijn, lichtgeraaktheid, ongeduld, opgejaagdheid, slapeloosheid, huiddroogte, verminderde eetlust, constipatie, onverklaarde gewichtsverhoging en hand- of voetoedeem door het ophouden van water zijn enkele symptomen van uitdroging. Het geleidelijke verliezen van water in het lichaam is een veroudering die in belangrijke mate bijdraagt tot rimpelvorming.

Kwaliteit

De kwaliteit van water is een ingewikkelder zaak dan ze lijkt! Wanneer we aan het water haar juiste plaats willen teruggeven en haar primordiale rol voor onze gezondheid erkennen, ... niet alle water is goed om te drinken. Zo hebben de studies van Dr John en van Emoto aangetoond dat de moleculaire structuur van zuiver en levend water zeshoekig is. Elke vervuiling, of elke verandering in de zuiverheid van het water brengt een ontwrichting van deze zeshoekige kristalstructuur met zich mee. Dit vermindert de levenskracht. Het beste drinkwater heeft zeshoekige moleculen en een maximale biofotonische activiteit.

Biofotonen zijn minuscule energetische lichaampjes die in het celvocht van alle levende organismen baden. Ze laden de cellen op en dienen als communicatiemiddelen. Ze trillen terwijl ze voortdurend energie uitwisselen met een universele levenskracht, een zuivere of primordiale energiebron. Water leeft in de mate waarin ze kwaliteitsbiofotonen bevat. Levend water zit vol energie en is op natuurlijke wijze gestructureerd. Ze beïnvloedt op een positieve manier het leven van alles die haar opneemt, zij het een plant, een dier of een mens. In haar oorspronkelijke vorm, in de natuur, ruist het water van de bergen, over zand, keien, stenen... en op haar weg verzamelt ze mineralen. Ze is opgeladen met een magnetische [aarde] en elektrische [lucht] energie; ze pikt ook infrarode stralen van de zon op en heeft idealiter een licht alkaliene PH. Je zal het al begrepen hebben, het beste drinkwater is dus zuiver bronwater of het water van gesmolten sneeuw... Maar aangezien weinigen onder ons dichtbij een bron met zuiver water, of dicht bij ijsberg wonen, is het wel nuttig ons eens over de alternatieven te buigen.

Fleswater

Er bestaan in de handel enkele fleswaters van goede kwaliteit. We kiezen van deze ruimte geen reclameblok te maken en nodigen je uit zelf op onderzoek uit te trekken... Weet dat het voor fleswater belangrijk is enkele zaken na te gaan : de



Haa2ooH, meer dan zomaar water! Maar wie zijn de Haa2ooH waterconsulenten?

Vier jaar geleden ontdekte Jessica Daniëls aan der lijve dat zuiver en vitaal water de "missing link" kan zijn in een goede gezondheid. Ze werd geïntrigeerd door het mysterie water en het verbaasde haar hoe weinig mensen beseften hoe belangrijk water wel is. Haar passie groeide gaandeweg uit tot haar beroep. Tijdens haar zoektocht naar het beste water ontdekte ze in Duitsland de zuiverings- en vitaliseringssystemen waar de waterconsulenten vandaag mee werken.

Gelukkig bleef ze niet alleen. Ze inspireerde anderen met haar waterverhaal. Gaandeweg ontstond er een hecht team van waterconsulenten die samen, maar elk op hun eigen manier, jong en oud de kracht van water laten ontdekken.

Vaak past het waterverhaal perfect bij de andere activiteiten van de waterconsulenten. Zo heeft Raphaël zijn eigen praktijk aan de kust als gezondheidsbegeleider. Luc is kinestherapeut, osteopaat en fytotherapeut en leidt naast zijn praktijk ook een wellnessinstituut in Dilbeek. Pascal en Jessica volgen een vierjarige opleiding tot gezondheidsconsulent. Bart werkt als masseur en organiseert regelmatig informatieve en meditatieve avonden in Gent. Christine behaalde haar diploma van Living Cuisine Chef in Californië en geeft privéles en workshops in Brussel. Bertha, Greet en Katty zochten op eigen houtje een natuurlijke manier om hun gezondheid te ondersteunen en ontdekten dat zuiver levend water daarvan de basis is. Ze vonden in het water een nieuwe uitdaging en een interessante bijverdienste.

De waterconsulenten kunnen op de steun rekenen van tal van artsen, osteopaten en gezondheidsbegeleiders die via Haa2ooH het drinkwatersysteem aanschaffen en de gezondheidsvoordelen hiervan onderken-

nen. Op de website kan je dit nalezen. In samenwerking met therapeuten, scholen, verenigingen of op eigen initiatief organiseren de Haa2ooH waterconsulenten regelmatig wateravonden of waterconferenties. Op de website vind je de agenda. Je kan ook je e-mailadres opgeven om de 'waterweetjes'-nieuwsbrief te ontvangen en zo op de hoogte te blijven van de activiteiten.

Ondertussen heeft Jessica de firma Elements of Life of kortweg Eoli opgericht, die de waterconsulenten professioneel ondersteunt bij de invoer, verkoop en installatie van de drinkwatersystemen om thuis zuiver en vitaal water te produceren.



De waterconsulenten verdiepen zich continu verder in het thema water. Hun verzamelde kennis brengen ze samen in een verstaanbaar waterverhaal voor jong en oud. Ben je geïnteresseerd in een voordracht, waterdag op

school of wil je graag zelf je eigen bron van zuiver en vitaal drinkwater in huis halen onder de vorm van een drinkwatersysteem? Neem dan contact op met de waterconsulent uit jouw buurt! Je kan hen mailen op <voornaam>@haa2ooh.be of telefoneren. Op de foto, van boven naar onder, van links naar rechts:

- Jessica (Antwerpen) 0494/91.26.42
- Raphaël (De Haan) 0495/22.98.50
- Greet (Essen) 0479/85.14.82
- Christine (Brussel) 0486/28.07.99
- Bertha (Bilzen) 0472/91.68.79
- Luc (Dilbeek) 0476/72.61.44
- Bart (Wondelgem) 0474/81.14.79
- Katty (Deinze) 0475/26.40.43
- Pascal (Westerlo) 0477/38.17.62

www.haa2ooh.be

PH [idealiter tussen 6,3 en 6,8], de elektrische weerbaarheid [zo hoog mogelijk] en de droogrest [zo laag mogelijk] ; deze gegevens worden normaal meegedeeld op het ticket. Weet ook dat fleswater een heel winstgevende handel is, vooral wanneer ze gewichtsverlies en remineralisering belooft. De beste waters zijn niet per se deze waarvoor er het meest reclame gemaakt wordt, noch de duurste.

Geënergiseerd water

Er bestaan talrijke apparaten om water te regenereren op de markt. Ze hebben allemaal tot doel om meer energie of wellevende gezondheidseigenschappen toe te voegen. Nogmaals, aan u om uw gezond verstand te laten werken door u te informeren, te testen, uit te wisselen met andere gebruikers van deze apparaten... Als dergelijk apparaat u interesseert, kan uw keuze misschien vergemakkelijkt worden door wat boven vermeld werd over de zeshoekige structuur van water en de biofotonen.

Volgens Rudolf Steiner zou het volstaan het water te laten draaien in tegenwijzerzin zodat de kosmische krachten er zich op natuurlijke wijze in condenseren. Weet dat een bedoeling of een bepaalde

gedachte associëren [zie de werken van Emoto], een dynamisering door rechtstreeks zonlicht, gevoelig de kwaliteit van uw water zal veranderen... zonder grote kosten!

Water is van cruciaal belang voor het leven. Laten we dus volgende bedenkingen in gedachte houden wanneer we drinken:

- er dagelijks voldoende drinken om de dagelijkse waterbehoefte te respecteren ;
- elk water is beter dan helemaal geen water;
- het water moet gefilterd worden om vervuilende of chemische producten te verwijderen, moet geremineraleerd worden door middel van ionische mineralen of zeezout ;
- geënergiseerd water is beter ;
- geënergiseerd water met zeshoekige structuur levert een maximale levenskracht.

Drinken is één van de meest herhaalde dagelijkse gebaren: laten we er een bewust gebaar van maken !

Ionna Del Sol



**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**

Guarana

- ☞ Geeft een ontspannen gevoel.
- ☞ Zorgt direct voor meer energie.
- ☞ Verhoogt de weerstand.
- ☞ Vermindert het hongergevoel waardoor het ideaal is als ondersteuning van een afslankkuur.
- ☞ Heeft een positieve invloed op het werk, sport, uitgangsleven, studies, autorijden en zelfs op de slaapkameractiviteiten.

ook wel **energiezaad** genoemd, is afkomstig van een klimplant uit het Amazonewoud van Brazilië

De zaden van deze plant worden door de lokale bevolking verzameld en in de zon gedroogd.



Vervolgens worden ze gepeld en gemalen tot een fijn poeder.

Dit product is verkrijgbaar in uw betere natuurwinkel.

Distributeur: MARMA bvba • Natuurproducten • Esperantolaan 5a • 3300 TIENEN • [t] 016 63 27 36 • info@marma.be • www.marma.be

*Vaak brengen de
zachtste therapieën,
de beste resultaten !*

**Gratis Infonamiddag
20 juni 2009**



Craniosacraaltherapie®

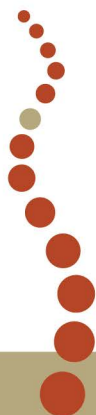
**volgens grondlegger
John E. Upledger**

Internationaal gepatenteerde opleiding

De cranio-sacraal therapie maakt de brug tussen de klassieke anatomisch-fysiologische gezondheidswereld en de energetische.

Voor meer info:

(0496) 38 17 40 - www.craniosacraaltherapie.be



Te weinig energie?

Doe er iets aan!

Vermoeidheid en energieverlies zijn steeds vaker voorkomende kwalen eigen aan de hectische tijden waarin we leven. Deze klachten ontstaan niet van de ene dag op de andere, maar zijn vaak het gevolg van een samenloop van omstandigheden die gedurende een lange periode aanhouden.

Stress, relatieproblemen, lichamelijke trauma's, infecties, milieugifstoffen en geneesmiddelen, of een onevenwichtige voeding zijn slechts enkele boosdoeners die aan onze energieniveaus vreten. Wanneer deze factoren het evenwicht in ons centraal zenuwstelsel verstoren, ontstaan vermoeidheidsklachten en energieverlies. Ons lichaam vertelt ons op die manier dat we het rustiger aan moeten doen. Als we deze signalen blijven negeren, kunnen ons hormonaal systeem, spijsverteringsstelsel en immuunsysteem ontregeld worden, wat tot acute en chronische aandoeningen kan leiden. Als de oorzaak van de klachten gekend is, kunnen deze worden aangepakt. Maar als energieverlies de voornaamste klacht is – zoals bij burn-out, depressie en chronische vermoeidheid – dienen gespecialiseerde behandelingswijzen zich aan. Bij ernstig energieverlies is het aangewezen om op verschillende niveaus te werken door een combinatie van elkaar versterkende behandelingen.

Craniosacraaltherapie

Craniosacraaltherapie (CST) kan een waardevolle behandeling zijn van een

Pak je energietekorten aan en voel je opnieuw fit en gezond!

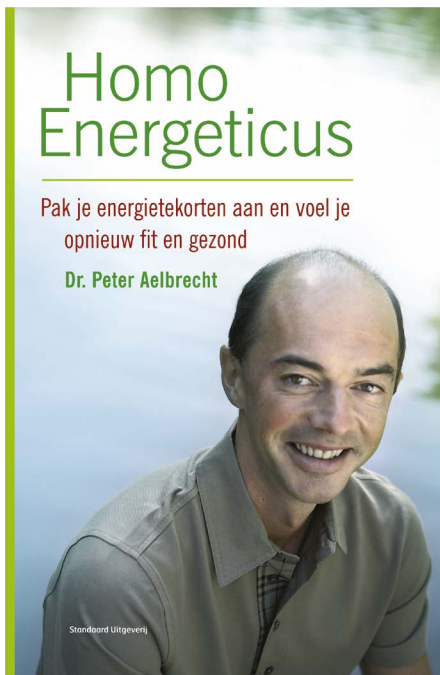
door Dr. Peter Aelbrecht

Vandaag de dag komen aandoeningen die gepaard gaan met tekorten aan geestelijke en lichamelijke energie steeds meer en meer voor. Studenten, arbeiders, bedienden, managers en zelfs huisvrouwen zijn vaker en vaker het slachtoffer van ziektebeelden zoals: chronisch moe zijn, burn-out, zwaarmoedige gedachten en depressie. Deze typische aandoeningen van de 21ste eeuw vormen vandaag dé belangrijkste groep van oorzaken van werkonbekwaamheid in onze samenleving. Wie te maken krijgt met deze energieproblemen, krijgt vaak te horen dat hij 'ermee moet leren leven', dat deze problemen nu eenmaal niet te genezen zijn, of erger nog: dat hij het zich maar inbeeld, of een beetje flinker moet zijn. Een echte schande vind ik dat, temeer omdat er wel degelijk oplossingen bestaan voor dit soort problemen!

In mijn eerste boek **'Homo Energeticus: pak je energietekorten aan en voel je opnieuw fit en gezond!'** leg ik voor het brede publiek, in eenvoudige taal uit wat de verschillende mogelijke oorzaken zijn van deze energietekorten, hoe deze kunnen ontstaan en wat je er zelf zowel preventief als curatief kan tegen doen.

Ik vertrek hierbij van mijn eigen ervaring (ik was ooit zelf slachtoffer van een burn-out) en haal voorbeelden van patiënten aan zodat het boek zeer herkenbaar is voor iedereen die ooit minder energie heeft gehad. Ik behandel in het boek thema's zoals voeding, voedingssupplementen, het belang van een goed mentaal evenwicht en de rol van fysieke oefeningen.

In ons land stond dit boek zes en een halve maand onafgebroken in de top 10 van het best verkochte boek en momenteel zijn we reeds aan de negende druk toe (22 500 verkocht exemplaren). Er was ook bijzonder veel aandacht van de pers rond dit boek omdat het op een duidelijke, heel toegankelijke manier oplossingen aanreikt voor een probleem dat stilaan epidemische vormen dreigt aan te nemen.



Door het succes van dit boek, heb ik enorm veel mails ontvangen van lezers die enerzijds enthousiast waren over de inhoud van het boek en anderzijds vele praktische vragen hadden naar hoe zij de richtlijnen het best in de praktijk konden brengen. Hieruit is het idee ontstaan om vervolgböeken te schrijven die heel praktisch en eenvoudig toepasbaar zijn in je dagelijkse leven: zo ontstonden volgende twee werken:

'Homo Energeticus Receptenboek, De juiste voeding voor meer energie.'

In dit kookboek krijg je duidelijke en concrete richtlijnen, tips en gerechten die passen in het antitoxisch eetplan, waarvan bewezen is dat het je energiepeil spectaculair doet stijgen.

'Homo energeticus Oefenboek, De juiste levensstijl voor meer energie.'

Dit oefenboek reikt je een aantal praktische oefeningen en concrete ingrepen in je leef- en werkomgeving aan die je energiepeil spectaculair kunnen doen stijgen.

Deze boeken zijn verkrijgbaar in elke boekenwinkel en in de betere natuur- en dieetwinkel. Veel leesplezier!

Dr. Peter Aelbrecht is hoofd van de Energiekliniek te Aalst (www.energiekliniek.be)

heleboel klachten waaronder slapeloosheid en chronische vermoeidheid. Het is een zachte manuele techniek waarbij de frequentie en kracht van het cranio-sacrale ritme, de circulatie van ons hersenen ruggenmergvocht, wordt vastgesteld. Dit geeft informatie over verkrampingen en blokkades op verschillende plaatsen in het lichaam. Door aanraking wordt het «weefselgeheugen», waar informatie met betrekking tot lichamelijke, psycho-emotionele of energetische blokkades is opgeslagen, als het ware wakker gemaakt. Het lichaam wordt daarbij uitgenodigd om zich te ontspannen en het lichaamseigen correctiemechanisme aan te spreken, zodat de energieniveaus kunnen hersteld worden.

Quantum touch

Quantum-touch is een andere krachtige manier die werkt via aanraking en blokkades kan aanpakken. Blokkades leiden tot energieverlies en belemmeren het zelfgenezende vermogen van het lichaam. Quantum touch

wil het herstellende vermogen activeren door je aan te zetten je eigen levenskrachtenergie (Chi, prana) te versterken en energie te laten stromen naar geblokkeerde lichaamszones. In combinatie met ademhalingstechnieken en bewustzijnsoefeningen bieden de aanrakingen een hoog trillingsveld aan op pijnlijke of geblokkeerde plaatsen. Dit trillingsveld helpt het lichaam bij de zelfgenezing.

Kleurentherapie

Vermoeidheid, spanning, hoofdpijn en allerlei andere kwaaltjes die een dieper gelegen oorzaak hebben, uiten zich in

een individueel energetisch patroon. De kirlianfotografie is een fotografische methode die het energiepatroon van een persoon op een vel fotopapier zichtbaar maakt. Zo zie je op energetisch niveau welke organen en lichaamsprocessen uit balans zijn. Na een analyse met kirlianfotografie kan kleurenpunctuur worden ingezet om de onderliggende aspecten van klachten aan te pakken. De kleurenpunctuur vertrekt van de stelling dat licht essentieel is voor ons lichaam en al zijn functies, en dus een heilzaam effect heeft. Kleurenpunctuur past de lichtbron toe op energiebanen,



acupunctuurpunten, chakra's, reflexzones en andere energiezones van ons lichaam. Deze methode maakt gebruik van krachtig gekleurd licht in de vorm van een lichtpen die welbepaalde punten of zones op het lichaam uitwendig stimuleert of harmoniseert. Elke kleur heeft daarbij een andere eigenschap en werkt in op bepaalde klachten.

Gezond eten en drinken

Voeding is zo vanzelfsprekend dat we er vaak niet meer bij stilstaan welk effect het heeft op onze fysieke en psychische gezondheid. Bij gebrek aan energie is

Nog een reden om mee te doen met

DONDERDAG VEGGIEDAG



't is goed voor je gezondheid!

www.donderdagveggiedag.be



SCHOOL VAN AYURVEDA vzw Gent

Ruim aanbod Ayurveda opleidingen

tijdens de paasvakantie:
elke dag kook- en massageworkshops

18 april 2009

Zuiveren volgens de Ayurveda

Inschrijven:
www.lies-ameeuw.be

DESTINATION HERB & PLANT

Biologische kruidenthee (blaadjes,
bloemen of wortel) - 20 builtjes

Mengelingen:

- Anti stress
- Bloedzuiverend
- Spijvertering
- Afslanking
- Nacht
- Tonus
- Gewrichten

Klassiekers:

- Kamille
- Linde
- Verveine
- Verveine/munt



NIEUW

Distributie

HYGIENA



Oostjachtpark 3 - 9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 780 53 00 - Fax 03 778 14 13

*Nieuw partner
in natuurproducten !*

Verkrijgbaar in elke goede natuurvoedings- en bio winkel

«LUCIEN GEORGELIN»

Bio confituren 300g

Biologisch artisanal fruitbeleg (confituur) 100% fruit
(vruchtgehalte 75%) - zonder toegevoegde suikers
(geconcentreerd druivensap) - gekookt in koperen
ketel, zonder kleurstoffen noch bewaarmiddelen

- Frambozen (zonder pitjes)
- Braambes (zonder pitjes)
- Vijgen (zonder pitjes)
- Blauwe bosbes
- Abrikozen
- Sinaas
- Aardbeien
- Mirabellen
- Pompoen
- Appel/druiden

NIEUW



email: info@hygiëne.be
www.hygiëne.be

het erg belangrijk je voedingspatroon onder de loep te nemen en indien nodig te corrigeren. Eet veel groenten en fruit, gebruik hoofdzakelijk volle granen zoals volle rijst, gierst, quinoa, gerst, zoete rijst als bron van koolhydraten, en eet eerder plantaardige eiwitten zoals linzen, kikkererwten en bonen. Een overwegend plantaardig voedingspatroon vraagt van je lichaam minder energie voor de vertering dan een voedingspatroon dat rijk is aan vlees en zuivel. Ook geraffineerde suikers en synthetische zoetstoffen en pepmiddelen, zoals koffie en alcohol, worden best zoveel mogelijk geweerd. Gezonde voeding is onlosmakelijk verbonden aan de opname van voldoende vocht. Wie veel groenten en fruit eet, krijgt veel water binnen, maar het drinken van twee liter extra water per dag blijft ook hier aangewezen. Water is broodnodig voor ons lichaam om voedingsstoffen op te lossen en doorheen ons lichaam te transporteren en voor de afvoer van afvalstoffen.

Yoga

Yoga kan op zichzelf beoefend worden maar kan ook bij diverse behandelingen voor een ondersteunend effect zorgen. Meditatieve (raja) yoga is een ontspannende vorm van yoga, waarbij de energie(prana)huishouding door yogahoudingen (asanas) in evenwicht wordt gebracht. Iedere houding heeft zijn unieke uitwerking op organen en systemen van het lichaam. Naast de houdingen hebben ademhalings- en energieoefeningen (pranayama) een belangrijke invloed op de energiebalans. Door aandacht en bewustzijn ontstaat een verdiept contact met je lichaam waardoor de ademhaling een instrument kan worden voor genezing. Door bewustwording van je gedragspatronen in en buiten jou (yama en niyama) kan

je energieverlies opsporen en leren op een gezonde manier met je energie om te gaan. Iyengar-yoga is een atletische yogastijl die een evenwicht wil bewerkstelligen tussen twee energiestromen op een dieper niveau in ons lichaam: ida (koelte, parasympathisch zenuwstelsel) en pingala (hitte, sympathisch zenuwstelsel), die een regulerend effect hebben op het centrale zenuwstelsel (susumna). De asana's stimuleren de bloedcirculatie en voorzien ons lichaam van de nodige energie.

Vermoeidheid en energieverlies wijzen erop dat het lichaam uit balans is. Indien de oorzaken niet meteen duidelijk zijn, kunnen diverse behandelingswijzen uitkomst bieden. Het is daarbij belangrijk om een behandeling te kiezen die bij je past. Los daarvan zijn zelfonderzoek en het verkennen van nieuwe paden die je dagelijkse routine doorbreken onontbeerlijk. Een nieuwe impuls in je leven geeft je immers ook vaak nieuw energie.

Helga D'Havé

Met dank aan Daphne Breedveldt van
Rosanja (daphne@rosanja.be)



Waar ter Wereld?

...lijst de Mount Everest... de Taj Mahal... de Amazone... Burkina Faso... Angkor Wat... Vesuvius... Monument Valley... Stonehenge... Victoria Watervallen... het Groot Barrier Rif...?



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 geografie te leren (in het Engels) 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

ecologische en eerlijke kledij en schoenen

*De volledige nieuwe Bionat-collectie
bij ons op 23 april !*

Waterloosesteenweg 616 • 1050 Brussel
02 345 10 88 • natural-selection-clothing.be

controle loslaten

Wanneer
je op het punt bent be-
land waarop je elke controle
uit handen kunt geven, zal er een
nieuwe orde in je leven ontstaan;
natuurlijker, spontaner, creatiever en
moeitelozer dan je je kon voorstellen
toen je nog in controle geloofde.

Erik van Zuydam



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.

Gent gaat voor led

De stad Gent vraagt aan de Vlaamse Overheid een subsidie van 150.000 euro voor het vervangen van de gloeilampen in verkeerslichten door led-lampen. Momenteel betaalt de stad Gent jaarlijks meer dan 62.000 euro aan elektriciteitsrekening enkel om de verkeerslichten te laten branden. Door het omvormen van een deel van de verkeerslichten wil de stad fors snoeien in deze kosten en tegelijk bijdragen aan het milieu, want led-lampen verbruiken veel minder dan traditionele verlichting. De stad verwacht dat de investering in led's (800.000 euro) voor verkeerslichten op 13 jaar tijd terugverdiend zal zijn.

[Bron: Frontaal]

Bio kan Afrika voeden

Volgens een studie gehouden door de Verenigde Naties, biedt biologische landbouw voor de arme regio's in Afrika de beste mogelijkheden om te ontsnappen uit de ondervoeding. De kleinschalige biologische projecten geven geen goed rendement, terwijl de vruchtbaarheid van de bodem verbetert. Hierdoor stijgt dan weer de voedselveiligheid.

[Bron: UNEP]

PEFC-label kent succes

Steeds meer consumenten willen hun steentje bijdragen aan het milieu en kiezen voor producten van een gecontroleerde en duurzame herkomst. Denk maar aan het hout bij bouwen en verbouwen. Hout voorzien van het PEFC-label geeft de garantie dat het hout afkomstig is uit duurzaam beheerde bossen. PEFC promoot een bosbeheer dat milieuvriendelijk, sociaal gunstig en economisch leefbaar is. In België hebben al meer dan 200 bedrijven dit label gekregen. Dat is een stijging van 33% in 2008!

[Bron: nieuwsbrief PEFC]

Ecocheque

Net als de maaltijdcheque is de ecocheque sinds kort een betaalmiddel dat werknemers kunnen krijgen van hun werkgever. Met deze ecocheques kunnen ze dan ecologisch verantwoorde goederen en diensten aankopen. De sociale partners willen met dit stelsel van ecocheques niet enkel de koopkracht van de werknemers ondersteunen en de werkgelegenheid doen toenemen, maar ook een toegevoegde waarde en een sensibilisatie tot stand brengen op het vlak van het milieu. Onlangs werd er in de Nationale Arbeidsraad een collectieve arbeidsovereenkomst ondertekend waarin de lijst van producten en diensten die in aanmerking komen voor aankoop met ecocheques wordt opgesomd. De commentaar bij deze cao vermeldt dat de lijst van producten en diensten geldt voor onbepaalde duur, maar de sociale partners hebben zich ertoe verbonden om hem jaarlijks te evalueren en eventueel bepaalde producten en diensten toe te voegen. Daarnaast zal er om de twee jaar een grondige discussie plaatsvinden zodat de lijst aangepast kan worden rekening houdend met nieuwe ecologische inzichten en beleidsontwikkelingen inzake ecologische innovatie. Aanvankelijk werd eraan gedacht om voedingsproducten op te nemen in de lijst. Hiervoor wilde men dan een onderscheid maken tussen biologisch geteelde producten en andere, maar een dergelijk onderscheid ligt zeer delicaat. Daarom werd dit debat verschoven naar de eerste evaluatie in 2010.

[Bron: Agripress]



Cosmetica proefdiervrij

Sinds begin maart geldt in Europa een test- en handelsverbod voor diergeteste cosmetica. Voor het testen van nieuwe ingrediënten voor cosmetica zijn dertien veiligheidstesten verplicht, die voorheen op dieren werden uitgevoerd. Voor tien van die testen mogen vanaf 11 maart geen proefdieren meer gebruikt worden. De overige drie testen zijn moeilijker te vervangen, hiervoor moeten in 2013 proefdiervrije technieken beschikbaar zijn. In 2013 wordt er dus een volledig Europees test- en handelsverbod voor diergeteste cosmetica van kracht.

[Bron: www.zinfo.nl]

Green Gym



Om de vele groene open ruimtes en parken te onderhouden in Engeland, werkt Green Gym, ontstaan uit de Organisatie voor de Bescherming van het Britse Milieu, samen met een medisch team om vrijwilligers in te zetten voor tuinactiviteiten die voldoende fysieke arbeid vragen. De wekelijkse sessies van 3u beginnen met opwarmingsoefeningen, waarna men schoffelt, plant, onkruid uitdoet enz. Op het einde zijn er rek- en relaxatieoefeningen. 10.000 mensen tussen de 20 en 80 jaar oud hebben zich al aangesloten bij een van de vele lokale groepen! De studies bevestigen het dan ook: naast de voordelen van het dicht bij de natuur zijn, werkt Green Gym als behandeling van depressies en angsten. Het bewegen in de vrije lucht stimuleert het cardio-vasculair systeem, verjaagt de negatieve gedachten en versterkt de spieren.

[Bron: BBC News]

Eerste volledig ecologische supermarkt in Italië

In Italië opende onlangs een 100% ecologische supermarkt. De winkelkarretjes zijn er gemaakt van gerecycleerde plastic flessen, de winkelmandjes werden vervaardigd uit

dopjes van flessen, de winkeltassen bestaan uit stof of recycleerbare plastic, terwijl de voedselrekken opgetrokken zijn uit hout. Het gebouw zelf beantwoordt eveneens aan strenge ecologische normen. Zo heeft het een isolerend omhulsel, draait het op hernieuwbare energie, en maakt het zo veel mogelijk gebruik van natuurlijke lichtinval. Het schaars aangewende kunstlicht wordt door middel van sensoren enkel geactiveerd als er mensen in de buurt komen. Het koelsysteem van de supermarkt bestaat uit recyclebaar plastic en er zijn bassins die het regenwater opvangen voor irrigatie. Ook belangrijk is dat de producten in de supermarkt vooral afkomstig zijn uit de eigen provincie en er dus weinig transport aan te pas komt, wat het bedrijf extra klimaatvriendelijk maakt. Maar de supermarkt neemt ook buiten zijn eigen muren haar ecologische en maatschappelijke verantwoordelijkheid op. Zo steunt het een project voor het herstel van natuur en eraan gekoppeld ecotoerisme, en deelt het producten die niet voor verkoop geschikt zijn omwille van bijvoorbeeld kleine verpakkingsfouten, uit aan vrijwilligersorganisaties. Deze supermarkt is er met andere woorden één om u tegen te zeggen.

[Bron: www.organic-market.info]

Bioplastic

Plastic vervaardigen op basis van graan of aardappels? De industrie bereidt zich voor op een wereld zonder olie! Toyota plant om binnenkort de kooi van zijn wagens uit bioplastic te vervaardigen. Nadat bewezen is dat dit plastic tegen schokken en warmte kan, heeft de autoconstructeur haar eigen mogelijkheden getest om bioplastic in serie te maken. Toyota denkt dat in meerdere modellen op het einde van het jaar al 60% van de plastic die ze gebruiken voor interieurbekleding van plantaardige origine zal zijn. Het bedrijf heeft rechtstreeks geïnvesteerd in een fabriek die bioplastic maakt op basis van suiker, graan of aardappels. En Toyota financiert zelf de Indonesische bebouwing van aardappelen! De constructeur schat dat in 2020 meer dan 20% van alle plastic dat ze zullen gebruiken, van plantaardige aard zal zijn...

[Bron: Usine Nouvelle]

LUCK

lucky number
TWO

maart 2009 - 2de nummer - 4,5 euro

Pure Feelgood Magazine

Luck vraagt
zich **BEWUST** af:
Maakt geld gelukkig en
hoe **MOOI** kan Down zijn?
Wij **DROMEN** over de magie
van dansen en gaan
onbezreesd couchsurfen.

Knip en ontdek
de heilzame werkingen van
kruidenthee of probeer
onze veggie recepten
in **TASTE**.

Het
vriendelijkste
magazine van
Vlaanderen

DOSSIER
kinderen
over geluk

lucky number two

advice on life and love

Het levens betoverend!



5 94300 109205 0 9020

Het vriendelijkste magazine
van Vlaanderen, **LUCK**
nu verkrijgbaar voor 4,50 euro
www.luckmagazine.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

Wie is Maitreya? 10/4. 19u30 - 21u30. Waarom komen ze nu? Wie zijn de meesters van wijsheid? Waarom is samen delen en samenwerken zo belangrijk? Wat is Transmissie-meditatie? **Philippe Cengiarotti.** Wijngaard 1 bus 7. 2275 POEDERLEE. 0478 285 858. philippe.cengiarotti@telenet.be - www.sharenl.org

Hoe aanwezig zijn je vorige levens in dit leven? 14/4. 20u. Onverwerkte situaties uit vorige levens zijn terug te vinden in ons huidige leven. Dit zien is een eerste belangrijke stap naar bevrijding ervan. **Mieke Abel.** Zandpoortvest 70. 2800 MECHELEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Open Reiki. 14/4, 23/4, 12/5 en 28/5. 19u30 - 22u. Kennismaking met Reiki door te ervaren hoe een behandeling bij je overkomt en alle praktische informatie. **Marcel Bastianen,** Reiki-master. 't Nieuw Begijn. Schaapsbaan. 2910 ESSEN. 03 677 06 50. tnieuwbegijn@scarlet.be - www.tnieuwbegijn.be

Een reis naar mildheid. 15/4. 20u. Op een verantwoordelijke

manier naar onszelf kijken, alert en proactief te zijn. Met enkele oefeningen. **Walter Daes.** Kard. Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Introductie-avond Avatar. 15/4. Avatar is een 9-daagse ervaringsgerichte bewustzijnstraining die je leven kan veranderen. Theatercafé. 2000 ANTWERPEN. Caroline Nijs. 0495 275 266. info@avatar.be - www.avatar.be

Wat is de Bahai? 15/3. 11u - 13u30. Introductie in het Bahai-geloof. **Marc Vanrusseelt.** Theosofische Vereniging Antwerpen. Millisstraat 22. 2018 ANTWERPEN. 03 272 58 53.

Opendeur Bio Home/ EcoFEES-Tival op Kamp C. 19/4. Opendeurdag Bio Home: ecologische verven, meubelen, materialen... én EcoFeestival op Kamp C (centrum duurzaam ecologisch bouwen): bouwmarkt en optredens. Kamp C. Britselaan 20. 2260 WESTERLO-OOSTERWIJK. 014 26 25 77. biohome.westerlo@skynet.be - www.biohome.be

Hoe je organen reinigen van opgeslagen blokkades en emoties: het hart. 21/4. 20u. We gaan op zoek naar blokkades in verband met het hart, dat staat voor ons inlevingsvermogen, onze openheid en liefde. **Stany Lansloot.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

De nieuwe mens en zijn wereld(beeld). 22/4. 20u. De mensheid is op zoek naar geluk en vrede. We we onszelf en al wat leeft uit een energetisch, emotioneel intelligent standpunt beschouwen. **Jan Willems.** Kard. Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Opendeurdagen Herba Natuurvoeding. 24/4 en 25/4. Naar aanleiding van ons 25-jarig bestaan houden wij opendeurdagen. Herba Natuurvoeding. Markt 48. 2400 MOL. 014 31 05 16.

Open therapeutenweekend. 25-26/4. 10u - 17u. Kom kennismaken met de helende werking

van een Zen-shiatsubehandeling, hoofd- en gelaatsmassage en/of rugmassage. **Luc Jansen,** Zen-shiatsu en massage. Groepspraktijk. Kruishuisstraat 52. 2300 TURNHOUT. 0479 922 972. ontspanning@telenet.be - users.telenet.be/ontspanning.be

Opendeurdag De Levensschool. 26/4. 10u - 17u. Voorstelling vierjarige opleiding gezondheidsconsulent en cursussen gezondheidszorg. Abdij Tongerlo. 2260 TONGERLO. levensschool.tongerlo@gmail.com - www.levensschool.be

Het ontdekken van je innerlijk licht en liefde. 28/4. 20u. In je innerlijke bewustwording en openbloei kom je in contact met het licht en de liefde van je ziel. Het brengt inzicht in je zieleopdracht. **Jan Gyselinck.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Hoe begrijp ik de zin van de gebeurtenissen in mijn leven? 28/4. 20u. Analyse en symboliek van gebeurtenissen in je leven waarbij mogelijkheden worden aangereikt tot een andere beleving van deze gebeurtenissen. **Adriaan Van Zelst.** Zandpoortvest 70. 2800 MECHELEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Het verband tussen de crisis, hersenhelften, intuïtie en bewustzijn. 30/4. 20u. Vindt met de wereldwijde crisis ook een bewustzijnsverschuiving plaats in de mens? Wanneer werkt intuïtie en wanneer werkt ze niet? **Philippe Vandevorst.** Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Hoe liefde en spiritualiteit ontwikkelen in onze gestreseerde maatschappij? 5/5. 20u. Hoe kunnen we met beide voeten op de grond, maatschappelijk geëngageerd, een hoger bewustzijn ontwikkelen dat een expressie is van mededogen, liefde en vrijheid? **Eric Schneider.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Hoe via intuïtie je leven een nieuwe wending geven? 5, 12, 19 en 26/5. 19u30 - 22u30. Kennismakingsreeks Intuïtieve ontwikkeling in vier dagdelen. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. Timotheus. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Spiritualiteit en de vorm van ons bovenhoofd. 7/5. 20u. Door het bovenhoofd kunnen wij onze lichtkwaliteit, de kwaliteit van de ziel, verbeteren of vermeerderen. **Anette Muller.** Letterkundestraat 133. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

'De Helende Reis' of Journeytherapie. 7/5. 20u - 22u. Introductie tot wereldberoemde therapie, ontdekt door B. Bays, auteur van bestseller 'De Helende Reis'. Bevrijd je van emoties en fysieke blokkades. **Annick Ottenburgs,** Journeytherapeut. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. antwerpen@owc.be - www.journeytherapie.be

Spiritueel weekend. 9/5 en 10/5. 9u - 18u. Spiritueel Weekend met meer dan 40 verschillende workshops en gastsprekers Ingeborg, Peter Toonen en Janosh. Oost-Malle Provinciaal Centrum. Smekenstraat 61. 2390 OOSTMALLE. 0477 597 122. rudiprincen@hotmail.com - www.hetparkske.be

BRUSSEL

Introductie-avond Avatar. 16/4. Avatar is een 9-daagse ervaringsgerichte bewustzijns training die je leven kan veranderen. de Plattoo. 1000 BRUSSEL. Carine Nijs. 0495 275 266. info@avatar.be - www.avatar.be

LIMBURG

Introductie-avond Avatar. 9/4 en 20/4. Avatar is een 9-daagse ervaringsgerichte bewustzijns training die je leven kan veranderen. Cultureel Centrum. 3500 HASSELT. Carine Nijs. 0495 275 266. info@avatar.be - www.avatar.be

Het onverdeelde bewustzijn 15/4. 20u - 22u. Oriëntatielezing door het Lectorium Rosicrucianum, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. Cultuurcentrum Hasselt (Detmoldzaal). Kunstlaan 5. 3500 HASSELT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

De Jungiaanse boodschap in 'The Lord of the Rings'. 2/5 en 3/5. 10u - 17u30. We gaan op zoek naar de parallellen tussen het werk van C.G. Jung en J.R.R. Tolkien. **Willem Versteeg, Huguette Beyens.** Centrum Crossmundos. Hasseltsesteenweg 532. 3700 OVERREPEN-TONGEREN. 080 51 70 87. info@poustinia.be - www.poustinia.be

OOST-VLAANDEREN

Introductie-avond Avatar. 7/4. Avatar is een 9-daagse ervaringsgerichte bewustzijns training die je leven kan veranderen. Geuzenhuis. 9000 GENT. Carine Nijs. 0495 275 266. info@avatar.be - www.avatar.be

Geld en beleggen esoterisch bekeken. 17/4. 20u - 22u. Wat kunnen wij leren uit de recente gebeurtenissen in de financiële wereld? Wat is de symboliek ervan en is geld wel het middel om gelukkig te zijn? **Adriaan Van Zelst.** Gildenhuis. Borluutplein 23. 9051 SINT DENIJS-WESTREM. 0473 678 389. info@soultalk.be - www.soultalk.be

Wat is craniosacraal-therapie en hoe werkt het? 22/4. 19u30. Maak kennis met meerdere stromingen en werkwijzen binnen craniosacraal-therapie. Nadien mogelijkheid tot vraagstelling i.v.m. cursussen en professionele opleiding. 9000 GENT. Reliantie vzw. 056 41 03 10. www.reliantie.org

Film 'Koe nr 80 heeft een probleem'. 23/4. 20u. Film in de reeks 'Focus on Food'. Telkens op donderdag(veggiedag!) avond. DE CENTRALE. Kraankinderstraat 2. 9000 GENT. 09 265 98 28. decentrale@gent.be - www.decentrale.be decentrale@gent.be

Het huis op een rots gebouwd. 23/4. 20u - 22u30. Spiritueel vertrouwen en standvastigheid in een tijd van planetaire veranderingen. **Marcel Messing,** antropoloog-filosoof. Centrum Jana. Sint - Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. Nadia Jacob. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org



1 Jaar Huis Van Adinda en Open Therapeutenweekend. 25/4 et 26/4. Maak kennis met de verschillende behandelingen. Met speciale aandacht voor de Kneipp hydrotherapie, Stress Management, ergonomie op de werkvloer en Chi neng Qi gong. **Maggy Vincke.** Huis van Adinda. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 052 55 55 50. info@huisvanadinda.eu - www.huisvanadinda.eu

Optreden klankschaalmeditatie. 25/4. 20u. Klankschaalrelaxatie in groep geeft een relaxerend en bewustzijnsverruimend effect. **Cecile Van Der Biest,** klankschaalhealer. Ambrosia Jewel. Klein Parksen 6. 9300 AALST. 0499 151 662 - 053 41 01 90 (na 18u). lotusbloem@msn.com - www.ambrosiajewel.be

De mens, een kleine wereld, verloren in de grote wereld? 28/4. 20u - 22u. Oriëntatielezing door het Lectorium Rosicrucianum, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. Lectorium Rosicrucianum. Lindenlei 12. 9000 GENT. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Hoe via intuïtie je leven een nieuwe wending geven? 6, 13, 20 en 27/5. Kennismakingsreeks Intuïtieve ontwikkeling in vier dagdelen. Geuzenhuis (trapzaal). Kantienberg 9. 9000 GENT. Timotheus. info@timotheus.org - www.timotheus.org

Lezing 'Karma zonder tranen'. 6/5. 20h. De motor van de kringloop van wedergeboorten: niet boete en beloning, wel gehechtheid en vrijwording. **Koenraad**

Dr. Elst. Gasthof t'Haeseveld. A. Braeckmanlaan 430. SINT-AMANDSBERG. 09 343 00 14. www.braidkring.org

MEMON® - De beslissing voor een leven in harmonie met de natuur. 7/5. 20u - 22u30. Uitleg over de gevolgen van straling, producten van MEMON®, bloedtest en de resultaten. Op deze avond zijn er ook testen. **Luc Jansen.** Centrum Jana. Sint - Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. Nadia Jacob. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org



30 jaar Gentse Vrije Rudolf Steinerschool. 8/5 en 9/5. Voordrachten en tentoonstellingen tonen de moderne vorm van steinerpedagogie. Spelen en workshops voor jong en oud. 's Avonds Boombal. Vrije Rudolf Steinerschool Gent. Kasteellaan 54. 9000 GENT. 09 235 28 00. www.steinerschoolgent.be

Constructief omgaan met conflicten, hoe doe je dat? 9/5. 10u - 17u. Aan de hand van effectieve conflicten ontdek je o.a. hoe conflicten ontstaan en wat de gevolgen zijn van niet opgeloste conflicten. **Adriaan Van Zelst.** Centrum Jana. Sint - Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. Nadia Jacob. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

VLAAMS BRABANT

Massage-groeijaar. 23/4, 30/4, 7/5 en 14/5. Info- en ervaringsavond over massagegroeijaar «Van respectvolle aanraking tot massage «dat in oktober 2009 start. **Andrée Borguet.** Mechelse vest 2. 3000 LEUVEN. Integra. 016 73 50 27. info@integramma.be - www.integramma.be

The Golden Harp of Joel Andrews. 11/4. 19u30. De muziek van Joel Andrews is bewustzijnsverruimend en helend, en beoogt vrede te brengen in de kern van elke luisteraar. **Joel Andrews.**

Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

Bouw een Duurzame Wereld in 30 stappen. 20/4. 19u30 - 21u30. Steven brengt het echte verhaal van de Low Impact Man. Kom luisteren, laat je inspireren en ga naar huis met jouw Low Impact Plan. **Steven Vromman.** Zaal gemeenschapslokalen. Brussegemlein 8. 1785 MERCHTEM. vzw You en Transitie Merchtem. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

De Mens. 28/4. 20u - 22u. Oriëntatielezing door het Lectorium Rosicrucianum, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. Lectorium Rosicrucianum. Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Clankschaaloptreden door studenten Opleiding Klankhealer. 2/5. 16u. Een waaier aan klank d.m.v. klankschalen, stemklank ea. Klankenergie die ontspannend, vernieuwend werkt. **Juultje Tatrai.** Kastanjehof. Ganzendries 65. 3212 PELLEMBERG. Kristalklank. 016 29 28 50. Info@kristalklank.be - www.kristalklank.be

Hoe via intuïtie je leven een nieuwe wending geven? 6, 13, 20 en 27/5. 9u30 - 12u30. Kennismakingsreeks Intuïtieve ontwikkeling in vier dagdelen. De Curve. De Becker Remyplein 27. 3000 LEUVEN. Timotheus. info@timotheus.org - www.timotheus.org

WEST-VLAANDEREN

vajra degustatie

VAJRA degustatiedag. 3/4. 10u - 17u. Essenenbroden Vajra, confituren zonder suiker. Origino. Zeelaan 18. 8670 KOKSIJDE. 058 51 66 72. www.origino.be

Ik wil of Alwil 15/4. 20u - 22u. Oriëntatielezing door het Lectorium Rosicrucianum, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. CM Ontmoetingscentrum. Koningin Astridlaan 2. 8200 BRUGGE. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Betekenis van het Parsival verhaal. 18/4. 9u30 - 17u30. De actuele betekenis van een oeroud verhaal voor een wereld in crisis. **Willem Versteeg, Huguette Beyens.** Zaal Sconevelde. Brier-versweg 334. 8310 BRUGGE. 080 51 70 87. info@poustinia.be - www.poustinia.be

vajra degustatie

VAJRA degustatiedag. 24/4. 10u - 17u. Essenenbroden Vajra, confituren zonder suiker, rijstcrackers. Origino. Katelijnestraat, 142-4. 8000 BRUGGE. 050 33 31 37. www.origino.be

Haa2ooH wateravond. 28/4. 20u - 22u30. Over de rol van zuiver én vitaal drinkwater in ieders gezondheid. Water kan uw leven veranderen. **Raphaël Claessens,** Natuurgeneeskundige. Grotestraat 145. 8421 DE HAAN. Haa2ooH. 0495 229 850. raphael@haa2ooH.be - www.leefvoelgroei.com Vooraf inschrijven noodzakelijk.

Wat is craniosacraal-therapie en hoe werkt het? 29/4. 19u30. Maak kennis met meerdere stromingen en werkwijzen binnen craniosacraal-therapie. Nadien mogelijkheid tot vraagstelling i.v.m. cursussen en professionele opleiding. 8500 KORTRIJK. Reliantie vzw. 056 41 03 10. www.reliantie.org

Hoe via intuïtie je leven een nieuwe wending geven? 6, 13, 20 en 27/5. 19u30 - 22u30. Kennismakingsreeks Intuïtieve ontwikkeling in vier dagdelen. Esse. Dudzeelsesteenweg 66. 8000 BRUGGE. Timotheus. info@timotheus.org - www.timotheus.org

BUITENLAND

Lezing over The Beyond. 12/5. 13u30 - 18u. Maak kennis met de realiteit van «The Beyond», de Heilige Goddelijke Structuur van het Leven die altijd al bestaan heeft, maar steeds verborgen werd gehouden. **Channie Cha Centara.** Zalencomplex rest. Nia Domo. 5427AB BOEKEKEL. Angelina Philips. 0049 2826 917428. angel@goldenmovements.com - www.goldenmovements.com

Agenda *plus*

bestaat ook in het Frans!



Interesse?

Contacteer Jean Annet

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

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

Adolescentie

[C] [WA] De puberteit en de overgang: overgangen die om een oriëntatie vragen. 18/4. 9u30 - 17u30. Iedereen passeert deze twee levenspoorten, wegen tot zelfverwezenlijking. **Willem Versteeg, Huguette Beyens.** Poustinia. Centrumstraat 108. 6672 BEHO. 080 51 70 87. info@poustinia.be - www.poustinia.be

Aromatherapie

[C] [WV] Archetypes in de aromatherapie. 15/4, 22/4 en 29/4. 19h30 - 22h. **Magda Cremers.** Veldhoekstraat 23. 8340 SIJSELE. 050 71 93 40. welkom@zonnemaanhuus.com - www.zonnemaanhuus.com

[C] [AN] Aroma's voor emotioneel en energetisch welzijn. 19/4. 10u - 17u. We maken kennis met aroma's die helend kunnen werken op het emotionele en het energetische, waarbij we zeker aandacht

besteden aan de werking van aroma's op de chakra's. **Saskia Van Besauw.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Assertiviteit

[C] [AN] Hoe ontwikkel ik meer assertiviteit? 25/4. 10u - 17u. Hoe geef ik een goede boodschap, hoe zeg ik duidelijk wat ik wil bereiken? En vooral, hoe zorg ik ervoor dat beide partijen beter worden van een conflict? **Adriaan Van Zelst.** Boterbloemlaan 35. 2980 ZOERSEL. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

[C] [OV] Assertiviteit. 5/5, 12/5, 19/5 en 26/5. 19u30 - 22u. De natuur ligt op je spontane aangeboden assertiviteit en op het zoeken naar de omstandigheden die dat bedreigen. **Hendrik Gaublonne.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

Astrologie

[C] [VB] Astrocirkel. 24/4. 19u30 - 21u30. We leren ons terug af te stemmen op de natuurlijke jaar en maan(d)getijden, waarbij de maan en de zon onze trouwe bondgenoten zijn. **Eva Havere.** Juvenesco. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

Aura's en chakra's

[C] [BR] Terug naar mijn innerlijke vlam. 14/4. 10u. Door energetisch werk met aura's en chakra's, ontdek en voel je je 'zelf'. Wordt bewust van de innerlijke zon die altijd schijnt in je hart. **Mimi Stevens.** Houba de Strooperlaan 632 b19. 1020 LAKEN. 02 479 38 48 of 0476 069 684. mimistevens@belgacom.net

[C] [OV] Gezonde auraversterkingsdag. 1/5. 10u30 - 17u. Je aura leren reinigen, versterken, opladen en beschermen. Leren omgaan met je hooggevoeligheid. Neutralisatie van omgevingsbe-

lastingen. **Hugo Van Verdegem.** Rode Rozen. Tweedreven 30. 9840 DE PINTE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

Ayurveda

[W] [OV] Ayurvedisch koken. 14/4. 10u - 16u. Aperitief, soep, granen, groenten, eiwitvervanger, dessert. Vegetarisch, zonder suiker, ei of zuivel. **Lies Ameeuw.** School voor Ayurveda. Molenaarsstraat 111-45, 9000 Gent. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[W] [OV] Openopstellingsdag. 19/4. 10u - 18u. Kijk met een opstelling naar je leven en ontdek je genezing. **Josephine Overeem.** School voor Ayurveda. Molenaarsstraat 111-45, 9000 Gent. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[C] [OV] Pancha karma ontgiftingskuren. 20/4 tot 26/4 of 27/4 tot 1/5 of 2/5 tot 6/5. Omvat een consult met de dokter, persoonlijk voedingsadvies, dagelijkse Ashtanga yogalessen, ayurvedische massages en behandelingen en workshops. **Dr. Lele.** Scheldestraat 6. 9790 WORTEGEM-PETEGEM. 055 61 09 69. info@ayuryoga.be - www.ayuryoga.be

[C] [OV] Seminarie 'Ayurvedische behandeling van bronchiale astma en sinusitis'. 26/4. 10u. Hoe onze levensstijl, voeding, reiniging van het lichaam en kruiden deze problemen kunnen aanpakken. Scheldestraat 6. 9790 WORTEGEM-PETEGEM. 055 61 09 69. info@ayuryoga.be - www.ayuryoga.be

[W] [VB] Ayurvedische massage. 28/4. Zes lessen vanaf 28/4 elke dinsdag. 19:30u. Na het volgen van de reeks kan je een volledige ontspanningsmassage geven en heb je wat opgestoken over de energieën in en om ons lichaam. Dorpskring 2. 3210 LUBBEEK. 0496 81 00 94. centrum.deva@telenet.be - www.centrum.deva.be

Bachbloesems

[C] [AN] De weldaad van Bach-

bloesems. Vier lessen vanaf 21/4. 13u30 - 15u30. **Kristel Declerck.** Dakhuus. Bredabaan 696. 2930 BRASSCHAAT. 03 633 16 96. info@dakhuus.org - www.dakhuus.org

[C] [AN] Basiscursus Bachbloesems. 22/4 en 29/4. 19u30 - 22u30. Alle informatie die nodig is om autonoom te kunnen werken met de Bach Bloemen Remedies voor jezelf en voor anderen - theorie + praktijk. **Jef Strubbe.** Hilde Willems. Ma nouvelle vie. Groenstraat 42. 2440 GEEL. 0478 522 122 - 014 72 07 73. info@manouvellevie.be - www.dewalnoot.be

[C] [LI] Basiscursus Bachbloesems. 25/4 en 26/4. 9u - 17u. Alle informatie die nodig is om autonoom te kunnen werken met de Bach Bloemen Remedies voor jezelf en voor anderen - theorie + praktijk. **Jef Strubbe.** De Walnoot vzw. Muizenrijksstraat 93. 3960 BREE. 0476 61 619 517 - 089 47 20 96. walnoot@bachbloemenremedies.be - www.dewalnoot.be

[C] [AN] Werken met Bachbloesems op chakra's en meridianen. 26/4. 10u - 16u30. Therapieën met Bach-bloesems volgens oude Chinese en Indiase tradities. Een praktische methode om emotionele blokkades op te sporen en aan te pakken. **Bernadette Kuypers.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

Biodanza®

[C] [BR] Biodanza in Ukkel - Brussel Elke woensdag. 20u - 22u. Dansen vanuit het hart. Je potentieel/ware natuur ontplooiën. Je energie & welzijn verhogen. Nieuwe bewustzijnsdimensies ontdekken. Gevorderden. **Caroline Dekeyser,** didactische Biodanzalerares. Transcendance. 1180 UKKEL. 0474 976 798. caroline@transcendance.be - www.transcendance.be

[C] [BR] Biodanza in Etterbeek - Brussel Elke vrijdag. 20u - 22u. Intens in contact komen met jezelf, de anderen, het universum. Jezelf ontplooiën, vreugde, liefde, vertrouwen beleven. Beginners & gemid.niv. **Caroline Dekeyser,**

didactische Biodanzalerares. Transcendance. 1040 ETTERBEEK. 0474 976 798. caroline@transcendance.be - www.transcendance.be

[W] [BR] Biodanzadag: Vreugde van het leven, vitaliteit, sjamanisme. 19/4. 9u30 - 18u. Leven met vreugde door: van ons lichaam, de aarde, het leven te houden; de essentie te beleven, ons met onze instincten te verbinden via Vivencia. **Caroline Dekeyser,** didactische Biodanzalerares. Transcendance. 1150 BRUSSEL. 0474 97 6798. caroline@transcendance.be - www.transcendance.be

[W] [AN] Onthaasten en stress achterlaten. 20/4 en 27/4. 19u30 - 21u30. Door het denken los te laten, creëren we referentie-ervaringen van totaal in het hier en nu te zijn, die ons ook helpen buiten de lessen. **Greet Selderslaghs,** gecertificeerd lesgever Biodanza. Sunny Side up vzw. CC Blikveld. Waversesteenweg 11. 2820 BONHEIDEN. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be

[W] [AN] Breng passie in je leven. 23/4. 20u - 22u. Geniet intens van het hier en nu. Ontmoet jezelf en de anderen. (Her-)ontdekt nieuwe sensaties en gevoelens door muziek, dans en contacten. **Mary.** Project de Wegwijzer. Leeuwrikstraat 18-20. 2018 ANTWERPEN. 0476 308 745 (na 18u). biodanzamary@telenet.be

[W] [VB] Workshop Biodanza: vreugde en vitaliteit. 28/4 en 5/5. 13u30 - 21u30. Vreugde van dans en beweging, van contact met anderen, van ons openstellen voor de stroom van het leven. **Greet Selderslaghs,** gecertificeerd lesgever Biodanza. Sunny Side Up vzw. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 22. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be

[C] [WA] Biodanza weekend 'Het evolutieproject'. 1/5 tot 3/5. Voor wie al enkele maanden Biodanza ervaring heeft. **Agnes Deveux.** Dansbiodanza. Moulin de Hermeton, Ardennen. 5540 HERMETON. 014 50 65 65. info@dansbiodanza.be - www.dansbiodanza.be

[C] [OV] Biodanza maandag-

avond Ninove Meerbeke. Elke maandagavond. 19u30 - 21u30. Wekelijks +18j. Biodanza is spontaan bewegen en de vreugde van het leven beleven. Gevarieerde muziek helpt jou meer jezelf ontdekken. **Rina Mertens.** Straal en geniet. Donkerstraat 21. 9402 NINOVE. 0496 511 516. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu Vooraf inschrijven.

[C] [OV] Biodanza dinsdagavond in Gent. Elke dinsdagavond. 20u - 22u. Wekelijks +18j. Biodanza is spontaan bewegen en de vreugde van het leven beleven. Gevarieerde muziek helpt jou meer jezelf ontdekken. **Rina Mertens.** Polariteit. Verkortingstraat 55. 9400 SINT-AMANDSBERG. 0496 511 516. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu Vooraf inschrijven.

[W] [OV] Biodanza, het hartelijke ABC. 6/5. 18u30 - 21u. Hartelijk omgaan met andere mensen, genieten, jezelf zijn. Muziek, spontane beweging, vreugde. **Rina Mertens,** professionele lesgeefster Biodanza. Steunpunt Welzijn. Ontmoetingscentrum De Brug. Hertshage 11-19. 9300 AALST. 053 73 08 91. heidin@welzijn.net - www.groeikracht.eu

Coaching

[W] [WV] Slank worden en blijven van binnenuit. 14, 21 en 28/4. 19u30 - 22u30. Je leert jezelf hierin coachen. Je gaat dieper in op je beleving en wat het betekent voor jou. Je leert kijken naar je verschillende motivaties. CM, kleine zaal. Weststraat 88. 8370 BLANKENBERGE. 0485 853 330. info@zebedelia.be - zebedelia.wordpress.com

[O] [WV] Opleiding tot Lazulicoach. 14, 15, 23 en 24/4 en 8/5. Ideaal voor de examenperiode, verhoogt de concentratie en vermindert stress. **Eva Storm,** Lazuli-Coach. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM. 0475 242 412. info@lazulicoaching.com - www.lazulicoaching.com

[O] [WV] Counseling coaching. 16, 17, 18 en 19/4. Voor wie op integere manier anderen wil begeleiden vanuit respect voor hun persoonlijkheid en potentieel. Ervaringsgericht tweejarig traject van 12 lesdagen. **Marie-Christi-**

ne Meersch. Reliantie vzw. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. www.reliantie.org Met certificaat van erkenning.

Craniosacrale therapie



[O] [OV] Basisopleiding cranio-sacraaltherapie. 30/4 en 3/5. 10u - 18u. Je leert in deze basis het craniosacrale ritme voelen en blokkades opheffen, alsook de anatomie en fysiologie van het craniosacrale systeem. **Tina Vervaeke.** Cranio-sacraal voor iedereen bvba. Rosanja. Merelbekerstationsplein 10. 9050 GENT-BRUGGE. 0498 086 017. tina@rosanja.be - www.craniosacraaltherapie.be

Creatieve expressie

[W] [VB] Vrouwen vieren Beltane 1/5. 17u. We nodigen alle vrouwen uit om samen met ons op een bijzondere plek in de innerlijke stilte te gaan om van daaruit de aarde en onszelf te helen. Magma vzw. De Kluiserij. Aalstersedreef 1b. 1790 AFFLIGEM. 03 644 06 60. patricia.kegels@telenet.be - www.magmanet.be

Dans

[C] [OV] Cirkeldans - Meditation des Tanzes - Sacrale dans. 5/5. 19u45 - 22u. Meimaand, Beltane. Meedansen op het ritme van de seizoenen, jaarfeesten, 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.

[C] [AN] The high vibration wave. 10/4. 19u30 - 22u. Dit is een avond om stevig te dansen, om moedig te dansen, om diep te dansen. We gebruiken de exotische taal van de vijf ritmes als brandstof. **Jonathan Horan.** 2000 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [AN] Heartbeat 'falling in love feet first'. 11/4 tot 13/4. 11u - 18u. De vijf ritmes bieden ons

een dynamische taal die ons op één lijn brengt met onze essentiële emoties. **Jonathan Horan.** 2000 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[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. **Eva Zabarylo.** Kinébeauté. 9070 DESTELBERGEN. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[W] [WA] Masker als medicijn. 16/4 tot 19/4. 20u. Een bijzondere retrace waarin trancedans, ceremonie, creativiteit en expressie centraal staan. **Sara Dykmans.** Boda. 6942 HEYD. www.geblinddoektedanser.net

[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. **Eva Zabarylo.** Sporthal Wolfput. 9041 OOSTAKKER. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[W] [OV] Dansdagen met de godinnen. 18/4. 9u30 - 17u. Elke dansdag is gericht naar de «oer-vrouw». Geen danskennis nodig. Deze dans staat open voor vrouwen en mannen. **Mirjam Geirnaert.** Dans- en eutoniepaddagoge. 9550 HERZELE. 068 44 53 91.

[C] [AN] Dans je leven. 19/4. 20u - 22u. Voor iedereen die wil dansen en bewegen. Het doet er niet toe hoe je jezelf ziet: als te niet misschien, te jong, te gedreven, te ervaren, houterig of verlegen. **Luc De Cuyper.** Oost West Centrum. Van Schoonbekerstraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [WV] De vijf ritmes: intensieve. 20/4, 27/4 of 4/5. 19u30 - 22u. Voor iedereen die reeds in contact kwam met de vijf ritmes. **Leen De Vuyst.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8000 BRUGGE. 0496 510 532. info@therapeutischepraktijk.be - www.therapeutischepraktijk.be

[C] [VB] Open les 5 ritmes®.

22/4 of 29/4. 20u - 22u. Grond al je onrust, voel terug innerlijke ruimte en laat je leiden door de vijf ritmes. Iedereen welkom, ook beginners. **Anne Geerts.** De Kluiserij. Aalstersedreef 1. 1790 AFFLIGEM. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be

[C] [AN] Trancedancereeks: de zeven tempels van de ziel. 23/4 tot 25/6. 19u30 - 22u30. Een ontdekingsreis doorheen onze chakra's en de verschillende lagen van ons bewustzijn. **Frans Van Herck, Sara Dykmans.** Oost West Centrum. V. Schoonbekerstraat. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [WV] De vijf ritmes: open sessie. 24/4. 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] [VB] Trancedancereeks: aarde, water, vuur, lucht. 24/4 tot 5/6. 19u30 - 22u30. We maken een reis doorheen de elementen aarde, water, vuur en lucht. Een korte maar krachtige reis langs ons levenwiel. **Frans Van Herck, Sara Dykmans.** Leuven Aumruijter. Kolonel Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [AN] Rookvrije dansuif. 25/4. 20u. Eerst voor wie dat wil een uurtje dansinitiatie (20-21u), daarna alle soorten dansmuziek, wereldmuziek, rock, funk, disco, voor alle leeftijden. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [OV] Open les 5 ritmes®. 26/4. 10u30 - 12u30. Grond al je onrust, voel terug innerlijke ruimte en laat je leiden door de vijf ritmes. Iedereen welkom, ook beginners. **Anne Geerts.** Polariteit. Verkortingstraat 50. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be

[W] [AN] Primitieve expressie.

27/4. . Primitieve expressie is een gezamenlijke dans, vrolijk, dynamisch en speels. Magma vzw. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. kegels.patricia@telenet.be - www.magmanet.be

[W] [VB] Meditatieve dans Tandava. 29/4. 19u30 - 21u. Via eenvoudige lichaamsoefeningen kom je in een meditatieve toestand waar alles vanzelf gaat en perfect aanvoelt. Extase via het loslaten van het mentale. **Sono.** Bergensesteenweg 143. 1600 SINT PIETERS-LEEUEW. 02 305 3039. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[C] [VB] De vijf ritmes: back to basics. 9/5. 10u - 17u. We dansen de ritmes in hun meest pure vorm, met live muziek, oer-ritmes met oermuziek, waarvan de beat trilt tot in onze ziel. **Leen De Vuyst.** 3000 LEUVEN. 0496 510 532. info@therapeutischepraktijk.be - www.therapeutischepraktijk.be

[C] [AN] Helica dansfeest. 9/5. 20u - 1u30. Een swingende fuif voor mensen die dolgraag dansen, zonder rook, op gevarieerde muziek en zonder overvullige decibels. Danscentrum Spillemaeckers. Bredabaan 948 A. 2930 BRASSCHAAT. info@helica.be - www.helica.be

Droomduiding

[C] [VB] Dromen en symbolen. 22/4. 13u30 - 22u. Hoe geven dromen inzicht in groei, ontplooiing, healing? Uitleg over symbolen en ervaren van eenvoudige oefentechnieken, hulp bij harmonisatie. **Juultje Tatrai,** Docente Klank - en droomtherapie. Kristalklank. Kerkomstraat. 3300 KUMTICH. 016 29 28 50. Info@kristalklank.be - www.kristalklank.be

Ecologie

[C] [AN] Culinaire inspiratie uit het bos. 18/4. 14u - 16u30. Aan verschillende haltes proef je van hapjes boordevol ingrediënten uit het bos. **Jan Diels.** Parking 6 van De Lilse Bergen. Strandweg 6. 2275 LILLE-GIERLE. 02 657 93 64. info@inverde.be - www.inverde.be

[C] [OV] Culinaire inspiratie uit het bos. 23/4. 14u - 16u30. Aan verschillende haltes proef je van hapjes boordevol ingrediënten uit het bos. **Kristel Keppens.** Parking van het Natuur- en Milieucentrum De Bourgoyen. Driepikkelstraat 32. 9030 GENT. 02 657 93 64. info@inverde.be - www.inverde.be

Emotional Freedom Techniques

[C] [AN] Kennismakingsdagen. 2/5 en 16/5. 9u30 - 13u. Wat kan EFT als zelfhulptechniek voor jou betekenen en hoe ga je er mee aan de slag? **Linda Nuyts.** Molstraat 64. 2861 ONZE-LIEVE-VROUW-WAVER. 015 63 08 60. linda.nuyts@pandora.be - www.praktijkmariposa.be

[C] [AN] Stop met roken door EFT. 5/5, 12/5 en 19/5. 20u - 22u30. EFT is een veilige, laagdrempelige methode om van allerlei klachten af te komen zonder ingrijpende of belastende technieken. **Koen Van Reeth, Veronique Schelfaut.** 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

Energetica

[C] [AN] Bio-energetica basisreeks. 22/4 tot 24/6. Elke woensdag. 19u30 - 22u. Een vorm van emotioneel lichaamswerk voor wie zijn bewustzijn rond geest en lichaam wil verruimen en intens beleven. **Alfons Schellens.** Oost West Centrum. Van Schoonbekerstraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Engelen en gidsen

[C] [AN] Engelenweekend Avalon. 17/4 au 19/4. We dompelen ons twee volle dagen onder in de energie en de symboliek van Koning Arthur & zijn omgeving om dicht bij onszelf te komen. **Lieve Van Der Taelen,** Leerkraft en therapeut. Het Lotus huis. Zoerleberg 30. 2260 ZOERLE-PARWIJS. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[C] [AN] Samenwerken met engelen en natuurwezens. 18/4.

10u - 17u. Aan de hand van kleur, klank, innerlijke afstemming en meditatie komen we tot diepe contacten met de engelen en natuurwezens. **Pia Gysselinck.** Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [AN] Samenwerken met engelen en natuurwezens. 19/4. 10u - 17u. Aan de hand van kleur, klank, innerlijke afstemming en meditatie komen we tot diepe contacten met de engelen en natuurwezens. **Pia Gyselinck.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W] [VB] Integrated energy therapy. 1/5 tot 3/5. Een krachtige healingtechniek geïnspireerd door de Engelen, zowel voor zelfhealing als voor healing bij anderen. **Mieke Michiels.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. www.kristallenpoort.be

Enneagram

[C] [VB] Basis Enneagram. 7/5 en 8/5. 9u - 17u30. Voor wie zichzelf beter wil kennen als individu, zichzelf in interactie met anderen beter wil begrijpen en wil investeren in zijn beste zelf. **Mieke Michiels.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

Eutonie

[C] [VB] Basisreeks Eutonie. 14/4 tot 17/4. 9u30 - 16u30. Een kans om aan te komen en te rusten in jezelf, en je lichaam op een 'nieuwe' wijze te beleven en te ontdekken. **Chantal Dufour.** Centrum Blauwe Reiger. OLV Straat 36. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

[C] [AN] Basiscursus eutonie. 14/4 tot 17/4. 9u30 - 17u. Je wordt uitgenodigd om op ontdekking te gaan doorheen je lichaam en ermee vertrouwd te worden. **Renild Van Den Plas,** Eutoniopedagoog VES. 't Verhaal. Dorpsstraat 12. 2070 BURCHT. 03 253 08 94. karlien.missinne@euphony.net - www.eutonie.be

[C] [AN] Basiscursus eutonnie. 20/4 en 27/4 en 4/5 en 18/5 en 25/5 en 8/6. 9u30 - 13u. Je wordt uitgenodigd om op ontdekking te gaan doorheen je lichaam en ermee vertrouwd te worden. **Renild Van Den Plas**, Eutonniepedagoog VES. Stedelijke sporthal Turnhout. Steenweg op Zevendonk. 2300 TURNHOUT. 03 253 08 94. renild.vdp@gmail.com - www.eutonnie.be

[C] [OV] Eutonnie en creatief mediteren. 26/4, 24/5 en 21/6. Je innerlijke beleving verkennen a.h.v. je lichaam, materialen, ervaringen, natuur en al tekenend of schilderend in beeld brengen. **Marleen Polfliet, Miefje Callaert**. Praktijk voor Oorspronkelijke Levenskunst. Caildenberg 6. 9630 ST BLASIIUS BOEKEL / ZWALM. 09 229 17 53. marleen.polfliet@telenet.be - www.eutonnie.be

[C] [AN] Kennismaken met eutonnie. 28/4. 14u - 16u en 19u30 - 21u30. Je wordt uitgenodigd om op ontdekking te gaan doorheen je lichaam en ermee vertrouwd te worden. **Renild Van Den Plas**, Eutonniepedagoog VES. Het oude pad. Waterstraat 42. 2250 ST JOZEF OLEN. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonnie.be

[C] [AN] Basiscursus eutonnie. 9/5, 16/5 en 23/5. 9u - 17u30. Je wordt uitgenodigd om op ontdekking te gaan doorheen je lichaam en ermee vertrouwd te worden. **Renild Van Den Plas**, Eutonniepedagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL-LARUM. 03 253 08 94. renild.vdp@gmail.com - www.eutonnie.be

Familieopstellingen

[W] [VB] Familieopstellingen: thema 'seksuele diversiteit'. 19/4. 10u - 17u. We gaan op zoek naar specifieke systemische aspecten en dynamieken van verschillende seksuele geaardheden, rollen en belevingen. **Ben Eyckmans**. Jeugdherberg De Blauwput. Martelarenlaan 11A. 3010 KESSEL-LO. 0486 323 772. opstellingen@padvandepassie.be - www.padvandepassie.be

[W] [AN] Familieopstelling 21/4 en 5/5. 10u - 17u. Familieopstelling, themaopstelling, esotherische opstelling en opleiding tot familieopsteller. **Bruno Nilliet**, lesgever-coach. ECCAE vzw. Vogelzangstraat 55. 2240 MASSENHOVEN. 0476 21 75 43. info@familieopstelling.be - www.familieopstelling.be

[C] [VB] Opstellingenatelier: het leven meer laten stromen. 25/4 en 26/4. 10u - 17u. Onderzoeken en loskomen van systemische verstrikkingen. Thema's: relaties, rouwen, ziekte, persoonlijke groei, depressie, leven en dood. **Ben Eyckmans**. Jeugdherberg De Blauwput. Martelarenlaan 11A. 3010 KESSEL-LO. 0486 323 772. opstellingen@padvandepassie.be - www.padvandepassie.be

[C] [OV] Familieopstellingen. 25/4. 9u30 - 18u30. Werken naar inzicht en verandering in persoonlijke, relationele of werkproblemen. Wat in je familie niet verwerkt is, belast volgende generaties. **Christina Pauwels**. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[W] [OV] Procesgeoriënteerde opstellingen. 9/5. 10u - 18u. Zien wat is, vinden wat vrij maakt, aanvaarden wat kracht geeft. Een krachtig middel te om de innerlijke werkelijkheid van het systeem zichtbaar te maken. **Lia Verrees**. Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9050 GENTBRUG-GE. 0485 824 103. info@rosanja.be - www.rosanja.be

Feng Shui

[O] [AN] Opleiding Traditionele Feng Shui. 17/4 au 19/4. 10u - 17u. Leer de energetische signatuur van woning/kantoor/zaak ontleden, begrijpen, en aanpassen volgens de oeroude leer van «Wind & Water», in 3 modules. **Herman Van Roey**, astroloog/auditor/kunstenaar. CSTM. Geulincxstraat 21. 2060 ANTWERPEN. 03 449 61 94. hervaro@skynet.be - www.hervaro.be

[C] [AN] De invloed van kleur in je interieur. 27/4. 19u30 - 22u30. Praktische tips en ideeën voor inspirerende kleurencombinaties in je interieur, o.a.

aan de hand van de Feng Shui principes. **Filipe Dewitte**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Geboortebegeleiding

[C] [VB] Workshop borstvoeding. 25/4. 10u30 - 12u30. Familiehulp. Bondgenotenlaan 131. 3000 LEUVEN. 016 20 33 06. info@bollebuik.be - www.bollebuik.be

[W] [OV] Prenataal weekend. 8/5 tot 10/5. Voor vrouwen die tussen drie en zeven maanden zwanger zijn. De Ceder. Parijsestraat 34. 9800 DEINZE. 09 381 58 85. reddieteddy.bmovl@socmut.be - www.reddie-teddy.be

[C] [AN] Lieve lasten dragen van baby's en kinderen. 20/4. 20u - 22u. Over het goed dragen van baby's. Best prenatiaal te volgen, maar kan ook postnatiaal. Volkstraat 7. 2000 ANTWERPEN. 03 238 11 00. kraamvogel@skynet.be - www.kraamvogel.be

[C] [AN] Prenatale oefensessies kine. 21/4 t.e.m 19/5. 20u - 22u. Een lichamelijke voorbereiding op de bevalling, samen met de partner. Volkstraat 7. 2000 ANTWERPEN. 03 238 11 00. kraamvogel@skynet.be - www.kraamvogel.be

[C] [VB] Workshop eerstbarenden. Elke donderdag vanaf 30/4. Voor koppels die een eerste kind verwachten. Informatie over zwangerschap, bevalling en de eerste weken met je kind. Familiehulp. Bondgenotenlaan 131. 3000 LEUVEN. 016 20 33 06. info@bollebuik.be - www.bollebuik.be

Handiijkunde

[W] [OV] Handiijkunde 7/5. 20u - 22u30. Op het einde van de cursus ben je in staat om zelf ingrijpende gebeurtenissen vast te stellen, een karakteranalyse en een basisdiagnose te maken. **Fons De Voegt**. Nadia Jacob. Centrum Jana. Sint - Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

I Tjing

[C] [VB] Oefenavond I-Tjing. 21/4. 20u - 22u30. 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

Kleur- en lichttherapie

[C] [VB] Kleurenpuntuur: licht op de voet. 26/4, 17/5, 7/6 en 21/6. 9u30 - 17u. Oude en nieuwe inzichten van Oosterse en Westerse geneeswijzen geïntegreerd in een vorm van lichttherapie, aangebracht op de voet(zool). **Inge Cox.** SAN BAO. Eeuweeststraat 2. 3400 EZEMAAL-LANDEN. 016 78 26 86. info@sanbao.be - www.sanbao.be

Massage voor baby's en zwangere vrouwen

[C] [WV] Babymassage. 16, 23 en 30/4. 14u - 15u. Na de geboorte wil je als mama (of papa) de band met je baby versterken en dat kan door babymassage. Baby geniet en ook mama geniet van een blij kind. **Nadia Feys,** Lic kinesitherapie, Lightbody leraar. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

Meditatie

[C] [VB] Tibetaans boeddhistische meditatie. 14/4. 20u. Een begeleide meditatie om bepaalde boeddhistische inzichten te verdiepen en integreren. **Henk Content.** Merlyn. Prieelstraat 65. 1730 ASSE. 02 452 88 04. info@merlyn.be - www.merlyn.be Graag inschrijven.

[W] [BR] Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. Elke dinsdagavond. Een eenvoudige groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld en een krachtige vorm van geestelijke ontwikkeling. Transmissions. 1060 BRUSSEL. 02 538 21 61. transmissions@skynet.be - www.sharenl.org

[W] [OV] Meditatie-oefeningen. 18/4. 19u - 20u30. Meditatie-oefeningen in groep. **Els Vanoverscheide.** Ambrsioal Jewel. Klein Parksken 6. 9300 AALST. 0499 151 662 - 053 41 01 90 (na 18u). lotusbloem@msn.com - www.ambrsioaljewel.be

[C] [OV] Vrouwengroep: meditatie door en voor vrouwen. 20/4, 27/4, 4/5, 11/5 en 18/5. 19u30 - 21u30. Leer je vrouwelijke energie kennen : via lichte taoïstische meditaties,ademhaling en borstmassage kom je bij je diepste vrouwelijke kracht en wijsheid. **Ann Vercruysse.** My Moment. H. Hartlaan 164 W10. 9160 LOKE-REN. 0474 48 24 43. vercrussse.ann@gmail.com - www.mymoment.be

[W] [VB] Eenvoudig en licht: 4 kleine meditaties. 22/4. 19u30 - 20u30. 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. M. hoeft zelfs niet «stil» te zijn. **Sono.** Bergen-sesteenweg 143. 1600 SINT PIETERS-LEEUEW. 02 305 3039.

[C] [AN] Transmissie-meditatie. 22/4, 29/4 en 6/5. Een eenvoudige groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld en een krachtige vorm van geestelijke ontwikkeling. **Philippe Cengiarotti.** Wijngaard 1 bus 7. 2275 POEDERLEE. 0478 285 858. philippe.cengiarotti@telenet.be - www.sharenl.org

[W] [WA] Vipassana weekend. 24/4 au 26/4. Vipassana volgens de pure traditie van Birma. Zitmeditatie, loopmeditatie en meditatie in dagelijkse activiteiten. Geschikt voor beginners. **Marie-Cécile Forget,** Erkend meditatieleraar. Dhamma Group. Dhammaramsi Meditatie Centrum. rue des Béguines 21. 5170 RIVIÈRE. 0474 59 00 21. info@dhammagroupbrussels.be - www.dhammagroupbrussels.be

[C] [VB] Tibetaans boeddhistische meditatie. 28/4. 20u. Een begeleide meditatie om bepaalde boeddhistische inzichten te verdiepen en integreren. **Henk Content.** Merlyn. Prieelstraat 65. 1730 ASSE. 02 452 88 04. info@merlyn.be - www.merlyn.be Graag inschrijven.

[C] [WV] Groeien in je leven. 9/5 en 10/5. 10u - 17u. Weet je het even niet meer, wil je verder, maar weet je niet hoe. Kom dan naar deze workshop waar je door meditatie zelf de weg terug vindt. **Nadia Feys,** Lic kinesitherapie, Lightbody leraar. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[W] [WA] Vipassana retraite. 20/5 au 10/6. 20 dagen. Pure vipassana traditie van Birma. Methode van Mahasi Sayadaw: zitmeditatie, loopmeditatie, medit. In dagelijkse activiteiten. Verloopt in stilte. **Sayada U Paññathamibhivamsa,** Birmaans meditatiemeester. Dhamma Group. Dhammaramsi Meditatie Centrum. rue des Béguines 21. 5170 RIVIÈRE. 0474 59 00 21. info@dhammagroupbrussels.be - www.dhammagroupbrussels.be

Mindfulness

[C] [VB] Oefengroep mindfulness. 15/4 of 29/4. 19u30 - 21u45. Voor wie een 8-weeken programma volgde of wil kennismaken. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

[C] [OV] Mindfulness voor kinderen. 20/4. Proefsessie samen met een ouder. **Pim Catry.** One Aware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[C] [OV] Mindfulness voor ouders en begeleiders. 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5 en 27/5. Training in aandacht, met specifieke aandacht voor de opvoeding van onze kinderen. Uit het boek 'Mindfulness voor kinderen'. **Pim Catry.** Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[C] [VB] Themaworkshop: onzekerheid en angst. 22/4. 14u - 17u30. Gedurende deze praktische workshop verkennen we een aantal topics: Wat is onzekerheid? Hoe toont het zich? Hoe vormt het zich? Is het te vermijden? **David Dewulf.** Oude

Abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [VB] Kennismaken met Mindfulness. 22/4. 9u30 - 12u30. Je leert stap voor stap om te gaan met stress, pijn en emoties. **David Dewulf.** Oude Abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [OV] Mindfulness in de praktijk: inzicht en mededogen. 24/4. 9u30 - 17u. Deze dag is een aanvulling voor wie het 8-weken programma volgt. Het is een bijzonder gelegenheid die toelaat een diepe meditatieve stilte te ervaren. **David Dewulf.** De Blauwe Poort. Collegebaan 49. 9090 MELLE. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

Muziek

[W] [VB] Awakening your souls mission. 12/4 au 14/4. Sessies om mensen met emotionele stress te helpen, mentale blokkades te doorbreken en te werken naar gezondheid en welzijn. **Joel Andrews,** Harpist en metafysisch healer. Koningsteen. Ondonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.harpofofgold.com

Muziektherapie & klankenbehandeling

[C] [VB] Klankhealing met klankschalen en kleine Fengong. 18/4. 10u - 16u. Na een korte theoretische uitleg rond het ontstaan, de vele toepassingen en de werking van deze instrumenten gaan we er zelf mee aan de slag. **Françoise Depuydt.** Merlyn. Prielstraat 65. 1730 ASSE. 02 452 88 04. info@merlyn.be - www.merlyn.be Graag inschrijven.

[C] [VB] Infodag: Klankschaalinitiatie en Opleiding. 18/4. 13u30 - 17u. Ervaar klankschalen. Info over Opleiding tot Klankhealer. Uitleg ivm klankverschillen, energetische inpak, harmoniseren enz. Opleidings-

intake mogelijk. **Juultje Tatrai,** Docente Klank - en droomtherapie. Kristalklank. Kerkomstraat. 3300 KUMTICH. 016 29 28 50. info@kristalklank.be - www.kristalklank.be

[C] [VB] Klankhelingsconcert en Reiki. 19/4. 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] [OV] Dreamtime relaxatieconcert. 23/4. 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] Klank en bewust-zijn. 28/4. 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] [AN] Je stemmen, je werelden 28/4, 5/5 en 12/5. 20u - 22u. In een sfeer van vertrouwen maken we een reis door onze vele stemmen en werelden en geven we opnieuw ruimte aan ongekende mogelijkheden. **Helena Urgel.** Oost West Centrum. Van Schoonbekerstraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be



[W] [BT] Sound wellness week. 2/5 tot 9/5. Ervaar transformatie, bevrijding en welzijn door je eigen klank, door je stem, door je klankschalen, gongs, trommels

of andere instrumenten. **Patrik Niels, Myriam Cayet, Rita Geerts.** Domaine Les Barreaux. 03220 CINDRE - AUVERGNE. FRANKRIJK. 02 452 88 04. info@merlyn.be - www.merlyn.be

[C] [VB] Mantra-avond. 5/5. 20u - 22u. Een avond gevuld met klank, meditatie en gezellig samen-zijn. **Griet Vermeiren.** Tolkamerstraat 23. 3473 WAANRODE. 0495 477 386. stem.klank@pandora.be - www.stem-klank.be

[C] [OV] Dreamtime relaxatieconcert. 7/5. 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

Natuurgerichte gezondheidszorg

[C] [AN] Tachyonervaringsdag. 6/4. 10u - 16u30. Je komt terecht in de Tachyonwereld en kan ervaren wat Tachyon met je doet. **Sabine Verbrugghe.** Wellnessconsult. Hortensiadreef 28. 2910 KALMTHOUT. 03 666 38 89. vis.vertical@hotmail.com - www.wellnessconsult.com

[C] [AN] Holistic Pulsing. 18/4 en 19/4. 10u - 17u. Holistic pulsing is een zachte techniek, waarbij het lichaam gewiegd wordt in verschillende richtingen. Kan blokkades oplossen. **Marcel Bastianen.** 't Nieuw Begin. Schaapsbaan. 2910 ESSEN. 03 677 06 50. tnieuwbegin@scarlet.be - www.tnieuwbegin.be

[W] [AN] Energie & je lichaam. Schenk jezelf gezondheid. 21/4, 28/4, 5/5 en 12/5. 18u30 - 20u30. Eenvoudige, ontspannende oefeningen die je thuis makkelijk zelf kan herhalen. Kleine inspanning met positief resultaat op je gezondheid. **Veerle Lesire, Leen Steyaert.** Guesthouse. Mastendreef 22. 2970 SCHILDE. 0474 222 665 - 0499 084 846. veerle.lesire@telenet.be - www.siris.be

[C] [OV] Gemmotherapie. 22/4 en 29/4. 18u30 - 21u30. Therapeutische remedies uit plantenknoopen. Gemmotherapie is

een relatief jonge tak binnen de Fytotherapie. **Bettina Van Mol**, gezondheidstherapeute. Van der Biest Cecile. Ambrsioal Jewel. Klein Parkskén 6. 9300 AALST. 0499 151 662 - 053 41 01 90 (na 18u). lotusbloem@msn.com - www.ambrsioaljewel.be

[C] [VB] MOXA toepassen in het dagelijks leven. 24/4 of 2/10. Over een oude volksgeneeskunst. **Alice Deen**. Merelstraat 24. 3290 DIEST. 013 33 53 28 - 013 33 53 28. www.yu-sen.be

Natuurlijke en gezonde materialen

[C] [LI] Basiscursus strobouw. 18/4. 9u - 18u. Uitleg over strobouw, workshop stro stapelen en leren en strobalenroute langs stroweren en strohuizen. Eet-café de Waterburcht. Kattestraat 22. 3770 RIEMST-MILLEN. 02 39 50 28. info@casacalida.be - www.casacalida.be

[C] [VB] Tadelakt. 8/5. 9u30 - 16u30. Korte theoretische uitleg, voorbereiding van de dragers, toepassen van de tadelakt, praktische tips en syllabus. **Hilde Killens**. Spatio. Bergensesteenweg 189b. 1600 SINT-PIETERS-LEEUEW. 02 378 25 28. spatio@skynet.be - www.spatiodiodeco.be

Natuurlijke geneeswijzen

[C] [AN] Oorkaarsen. 26/4. 10u - 13u. Oorkaarsen werken lichaamszuiverend, geven een weldadig gevoel, zijn druk- en pijnverminderend, vooral in hoofd- en oorgebied. **Reine De Ceulaer**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Natuurlijke verven & aanverwanten

[C] [VB] Decoratief schilderen van muren. 23/4. 10u - 16u. Aan bod komen: de voorbereiding van uw ondergrond, de keuze van de verf en decoratieve pleistertechnieken. **Hilde Killens**. Spatio. Bergensesteenweg 189b. 1600 SINT-PIETERS-LEEUEW. 02 378 25 28. spatio@skynet.be - www.spatiodiodeco.be

[C] [VB] Isolatie met hennepkalk. 24/4. 9u30 - 16u30. Toepassing van de pleister en praktische tips. **Hilde Killens**. Spatio. Bergensesteenweg 189b. 1600 SINT-PIETERS-LEEUEW. 02 378 25 28. spatio@skynet.be - www.spatiodiodeco.be

[C] [AN] Verf- en kalktechnieken voor muren. 24/4. Decoratief schilderen v. muren met natuur- kalk- en caseïneverf, krijt- en leemverf. Glaceren, droge borsteltechniek en nog veel meer. **Christine Allaëys**. HUIS VAN HAAZ. Turnhoutsebaan 337. 2140 BORGERHOUT. 03 272 32 77. info@huisvanhaaz.be - www.huisvanhaaz.be

[C] [AN] Patineer- en verouderingstechnieken voor meubelen. 5/5. Landelijk en klassiek patineren en glaceren, froteren, droge borsteltechniek, patineren met kalkverf, werken met kalkwas e.d. **Christine Allaëys**. HUIS VAN HAAZ. Turnhoutsebaan 337. 2140 BORGERHOUT. 03 272 32 77. info@huisvanhaaz.be - www.huisvanhaaz.be

Natuurvoeding

[C] [BR] Levende voeding: groene smoothies. 10/4 of 15/4. 19u - 21u. Ontdek de geheime krachten van de lekkere groene smoothies. Leer een aantal recepten en ervaar een energie boost. **Christine Moens**. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

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

[W] [WV] Gezond blijven doorheen de seizoenen. 14/4 tot 17/4. 10h - 18h. We werken met het systeem van de vijf transformaties en passen dit toe op onze voeding. **Sabine Martens**. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

[C] [AN] Seizoenskokken in de lente. 14/4. 19u - 22u30.

Doorheen de maanden van het jaar en de veranderingen van de seizoenen verandert ons lichaam en veranderen ook onze behoeften. **Katrien Cocquyt**. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [BR] Gezonde snacks voor kinderen. 15/4. Leer zelf je snacks te maken, vrij van geraffineerde suikers, melkproducten, enz. Lekkere koekjes en snoepjes binnen het kader van de 'levende voeding'. **Christine Moens**. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[C] [AN] Natuurlijke voeding voor baby's. 20/4. 19u30 - 22u30. Voor ouders van baby's tussen 0 en 2 jaar met als hoofthema: hoe kies ik (natuurlijk) voedsel voor mijn kinderen in hun eerste levensmaanden. Met biologische en veganistische ingrediënten. **Filipe Dewitte**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[O] [BR] Water degustatieavond. 21/4. 19u - 21u30. Ontdek een bron van zuiver en vitaal drinkwater bij u thuis. Een optimale waterzuivering en energetisering, info en degustatie-avond. **Christine Moens**. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[C] [BR] Groene smoothies: nieuwe energie. 24/4. 18u30 - 21u30. Leer de lekkerste smoothies maken, die je nieuwe energie bieden en het lichaam ontzuren. Info, coaching en veel receptjes. **Christine Moens**. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[C] [AN] Koken met de chef-kok. 27/4 en 11/5. 19u30 - 22u. We leren natuurlijk koken voor een breed publiek, met Jan Lansloot, chef-kok van biologisch restaurant Cullinan in Antwerpen. **Jan Lansloot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [BR] Levende voeding: gezonde chocolade. 29/4 en 8/5.

18u30 - 21u30. Ontdek de wereld van chocolade en carobe volgens de principes van de levende voeding. Geen melkproducten, geen geraffineerde suikers en toch erg lekker. **Christine Moens.** Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[W] [AN] Kooklessen «Italië». 29/4, 13/5 en 20/5. 17u - 23u. Bereiding van Zuiderse hapjes uit Italië, hinterland Spanje met aangepaste dranken en blowjnen. **Nicola Kersting,** Chefkok. Restaurant Faites Simple. Quellinstraat 30. 2018 ANTWERPEN. 03 232 64 67. info@faitessimple.be - www.faitessimple.be

[C] [LI] Kruiden voor huis-, tuin- en keukengebruik. 30/4 en 7/5. 19u - 23u. Gedurende twee avonden gaan we aan de slag met kruiden. We leren onder andere kruidenolie bereiden. **Gaby Lormans.** HEEMPARK. Hoogzij 7. 3600 GENK. 089 65 46 15. heempark@genk.be - www.heempark.be

[O] [BR] Waterconferentie: op zoek naar zuiver water. 30/4. 19u - 21u30. Waterdegustatie-avond, proefjes en testen. Bewustwording over zuiver en vitaal water en filtertechnologie. **Christine Moens.** Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[C] [WV] Gezonde fastfood: workshop voor jongeren. 2/5. 10u - 14u. We bereiden gezonde versies van pizza, lasagne, frieten met mayonaise, pitta en zo meer. **Sabine Martens.** Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

[C] [WV] Creatief koken. 9/5 en 10/5. 10u - 17u. Voor al diegenen die de biologisch vegetarische keuken reeds onder de knie hebben en hun kennis verder willen uitbreiden. **Sabine Martens.** Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

[C] [WV] Gezonde baby- en peutervoeding. 30/5. 10u - 17u. We geven antwoorden op vragen als: wat geef je na borstvoeding, wat als borstvoeding niet lukt, is fruitpap wel zo gezond voor de

kleinsten onder ons, ... **Sabine Martens.** Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

Neurolinguïstisch programmeren

[W] [AN] CoreBelief Balancer met Psych-K. 10/4. Dit proces versterkt onze basisovertuigingen in het onderbewustzijn, zodat we ons leven kunnen leven zoals het bedoeld is: In vrijheid en met vreugde. **Dennis Derider,** Transformatiecoach. Bollaarstraat 173b. 2500 LIER. 03 498 36 32. transformatiecoach@gmail.com - www.transformatiecoach.coach.be

Opvoeding & pedagogische alternatieven

[C] [AN] Geweldloos opvoeden: SOS conflict. Vijf woensdagen vanaf 22/4. 19u30 - 22u. Theorie en oefeningen op basis van het model van Pat Patfoort en het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg. **Corry Van Bladel.** Dakhuus. Bredabaan 696. 2930 BRASSCHAAT. 03 633 16 96. info@dakhuus.org - www.dakhuus.org

[C] [VB] Gordoncursus voor ouders. 25/4, 16/5, 30/5 en 13/6. 9u - 18u. Ouders leren allerlei vaardigheden aan waarmee ze hun invloed op het gedrag en de waarden van hun kinderen kunnen vergroten. SPOA. Kasteelsstraat 84. 3350 LINTER. 0494 160 886. spoa@scarlet.be - www.spoa.be

[C] [WV] Zelfhypnose van jongeren en hun ouders. 25/4 en 9/5. 14u - 18u. Ideaal voor de examenperiode, verhoogt de concentratie en vermindert stress. **Eva Storm.** Lazuli Coaching. Dopheidelaan 39. 8210 LOPPEM. 050 67 91 39. info@lazulicoaching.com - www.lazulicoaching.com

Persoonlijke ontwikkeling

[W] [WV] Intuïtie als hulp bij juiste keuzes maken. 27/3 en 28/3. 19u - 22u. Leren loskomen van gevoelsmatige en berekende keuzes, om in volle bewustzijn beslissingen te nemen en om te gaan met wat ons precies overkomt. Volgens de Innertuning-methode. Reliantie vzw. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. www.reliantie.org

[W] [AN] Beleef je beweging, beweeg je beleving. 10/4, 8/5 en 12/6. 10u - 13u30. Aan bod

MANTIKA
School voor Levensbegeleiding

Vorming tot analytische Life Coach
Binnenkort start de 20e generatie.

Individuele begeleiding ; koppeltherapie.
Op afspraak.

Raymond De Mey : 0475 / 84 10 47



www.mantika.com - mantika@mantika.com



Huis van Stilte

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

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

komt o.a. ontspanning, expressie, verbeelding, verbondenheid en humor aan bod komen. Voor deelname is geen specifieke danservaring vereist. **Caroline Jegers**, Psychologe, antropologe en danstherapeut. B-energie. Putsesteenweg 133. 2920 KALMTHOUT. 0031-164-653872. info@b-energie.com - www.b-energie.com

[C] [WV] De Witte Roos, thuis-komen bij jezelf. 14/4 of 28/4. 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

[W] [AN] Loslaten? Geen kunst! 14/4 en 16/4. 19u - 21u. Emoties, gedachten, situaties, dingen, mensen, overtuigingen, enz.. kunnen losgelaten worden. Ontdek hoe dit gaat. Rust en opluchting gegarandeerd! **Dennis Deridder**, Transformatiecoach. Bollaarstraat 173b. 2500 LIER. 03 498 36 32. transformatiecoach@gmail.com - www.transformatiecoach.be

[C] [WV] Kennismaken met je ware aard en bestemming. 16, 17, 18 en 19/4. 9u30 - 17u30. Voor wie zijn leven in handen wil nemen eerder dan het te ondergaan. Men leert spontane reflexen herkennen met hun achterliggende drijfveren. Reliantie vzw. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. www.reliantie.org

[C] [AN] Transformatiespel. 18/4. 14u - 17u. Voor wie diepgaande veranderingen wil aanbrengen in zijn levenspatroon en gestelde doelen wil bereiken. Lukerstraat 64. 2300 TURNHOUT. 014 43 72 95. nairama@gmail.com - www.bloggen.be/nairama

[C] [AN] De kunst van zelfverwerkelijking en de wetten van het leven. 21/4 en 30/4 en 7/5. 20u - 22u. Wat is eerlijkheid in het denken, oprechtheid van geest en onthechting? Wat is leven volgens de vier wetten van het leven? **Philippe Cengiarotti**. Wijngaard 1 bus 7. 2275 POEDERLEE. 0478 285 858. philippe.cengiarotti@telenet.be

[O] [OV] Beroepsopleiding Equicoach. 27/4 tot 29/4. 9u - 17u. Equicoaching® is een ervaringsgerichte methodiek. Met en zonder het paard en met coachingsvaardigheden leert u op zoek gaan naar een efficiënt actieplan. Paardenmelkerij Filippus. Vakebuurststraat. 9990 MALDEGEM. 0486 411 585.

[W] [AN] Inspiratie in de natuur. 1/5, 5/6 en 3/7. 10u - 17u. Stilteworkshop op de Kalmthoutse heide. Ieder werkt door middel van opdrachten aan zijn of haar individuele programma. **Joocke Scholte**. B-Energie. Kalmthoutse Heide. Putsesteenweg 133. 2920 KALMTHOUT. 0031-164-653872. info@b-energie.com - www.b-energie.com

[C] [OV] Grenzen ontdekken en stellen. 4/5 en 5/5. 9u - 16u. Equicoaching laat je samen met een paard jouw grenzen ontdekken, aangeven en behouden met nieuw denken, voelen en doen. Manege Hippos. Poekstraat 35. 9031 DRONGEN. 0486 411 585.

[W] [BT] PEAT-therapeut workshop. 9/5 au 11/5. PEAT is een krachtige set van psychotherapeutische technieken om de diepe basis van je gedrag of gevoel snel te vinden en om elk probleem vanuit de bron op te lossen. **Patryk Wezowski**. 0496 550 870. info@peat.be - www.peat.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[C] [VB] Relatiedag. 18/4. 9u30 - 17u30. We onderzoeken hoe we op een andere manier in een relatie kan staan, hoe diepzittende, beperkende patronen zich manifesteren en hoe we ermee omgaan. Aum ruimte. Kol. Begaultlaan 15/37. 3012 WILSELE. 016 23 97 65. info@leendhulster.be - www.leendhulster.be

[C] [AN] Met jezelf op weg: Personal Geographic. 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 4/6, 11/6 en 18/6. 19u30 - 22u. Doorlopende therapiegroep en ontdekkingsreis naar jezelf. **Suzanne Kempeneers**. Patriottenstraat 35. 2600 BERCHEM. 03 281 21 67. administratie@educatieve-academie.be - www.educatieve-academie.be

[W] [AN] Hoe komt het dat ik (nog) geen geschikte relatie vind? 25/4 en 26/4. 10u - 16u30. Hoe geef ik mijzelf een ideale relatie? Tweedaagse workshop voor singles waarin we kijken naar relaties met een ander en met jezelf. **Paul Bles**. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

[C] [AN] Mediumschap. 26/4. 10u - 17u. Herontdek je media-mieke en intuïtieve vermogens en verwerf meer inzicht in jezelf en de wereld om je heen. **Pia Gyselincx**. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

Psychotherapeutisch en energetisch lichaamswerk

[W] [WV] Omgaan met pijn en depressie. 9/5. 10u - 17u. **Crien Heyde**. Coppietstraat 27. 8340 SIJSELE. 050 67 60 83. crienheyde@telenet.be - www.crienheyde.be

Qi-Gong

[W] [AN] Wereldtaichi- en Qigongdag. Wereldwijd wordt er Tai-chi en Qigong beoefend op 24/4 om 10u. **Elke Vermuyten**. Tuin van de Oude Pastorij. Berckhovestraat 11. 2390 WESTMALLE. 03 312 52 20. elke.vermuyten@belgacom.net - www.qigongkring.be

Reflexologie

[C] [VB] Initiatie voetreflexologie. 14/4, 21/4, 28/4 en 5/5. 19u30 - 22u. Tijdens vier initiatielessen leer je massagetechnieken aan om zelf aan de slag te gaan met voeten en een ontspannende, deugdgedoende voetmassage te geven. **Chris Van Meeuwen**, Shiatsu-therapeute, relaxcoach. Integral Yogacentrum Sattva. La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

Regressietherapie

[W] [AN] Reis naar vorige levens. 7/5. 20u. Via regressie maken we contact met vorige

levens(-fasen) om oude patronen te helen. Magma vzw. Oude Bleken 25. 2400 MOL. 03 644 06 60. magmakempen@hotmail.com - www.magmanet.be

Reiki

[C] [AN] Reiki Usui 1e graad. 14/4 en 15/4. 10u - 17u. Reiki I inwijding in traditionele Usui-systeem. **Marcel Bastianen**, Reiki-master. 't Nieuw Begin. Schaapsbaan. 2910 ESSEN. 03 677 06 50. tnieuwbegin@scarlet.be - www.tnieuwbegin.be

[C] [WV] Initiatie Tera-Mai Reiki 1. 17/4. 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] [OV] Reiki 1. 18/4, 19/4, 20/4 en 21/4. 10u - 17u. Reiki 1 klas volgens het Usui systeem van Reiki Healing. **Veronika Reniers.** Ki & Co. Edingsesteenweg 402. 9400 DENDERWINDEKE. 054 33 15 10. kico@reiki.be - www.kico.be

[W] [VB] Reiki: open kennismakingsdag. 24/4. 19u30. Dorpskring 2. 3210 LUBBEEK. 0496 81 00 94. centrum.deva@telenet.be - www.centrum-deva.be

[C] [VB] Reiki 1. 25/4 en 26/4. 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 - reikihaacht@gmail.com

[W] [AN] Reiki 1. 1/5 tot 3/5 en 29/5. Dorpsstraat 95. 2221 BOOISCHOT. 0496 81 00 94. centrum.deva@telenet.be - www.centrum-deva.be

[C] [BR] Reiki behandeling voor zwangeren. 8/5. 10u. Wel-doende mogelijkheid om spanningen los te laten, zowel voor jezelf als voor je kind. Goede voorbereiding op de bevalling. **Mimi Stevens.** Houba de strooperlaan 632 b19. 1020 LAKEN. 02 479 38 48 of 0476 069 684. mimistevens@belgacom.net

Relaxatie

[C] [VB] Oosterse ontspanningstechnieken. 1/5, 8/5 en 15/5. 19u30 - 22u. Over ademhaling, het losmaken van alle delen van het lichaam en massage-oliën. **Alice Deen.** Merelstraat 24. 3290 DIEST. 013 33 53 28. www.yu-sen.be

Sjamanisme

[W] [AN] Zweethutceremonie. 11/4 en 9/5. 10u - 17u. Indiaans ritueel om je lichamelijk, geestelijk en spiritueel te reinigen. **Lea Smet, Carina Hoydonck,** Sjamaan-therapeut-naturopaat.. YLANG YLANG vzw. Geusenbacklaan 46. 2920 KALMTHOUT. 03 666 25 18. ylangylangvzw@hotmail.com - www.ylangylang-vzw.centerall.com

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

[W] [WA] Ontwaken in spirit. 15/4 tot 19/4. Een intensieve sjamanistische vijfdaagse met ceremonies, healing, trancedans rituelen, zweethut... Een diepgaande innerlijke reis van ontwaken. **Roel Crabbé, Griet Heylen.** Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 03 488 52 24. info@ontwakeninspirit.be - www.OntwakenInSpirit.be

[W] [VB] Ont-moet jezelf. 20/4. 20u - 22u. Een uitnodiging om je essentie te voelen en deze innerlijke kracht te her-ontdekken. **Deborah Waknine.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0475 844 077. bouchnik@gmail.com - www.koningsteen.be

[W] [VB] Lessenreeks Astraal Karate. 24/4. 19u30 - 22u. Je brengt lichaam, geest en emoties in balans door verschillende technieken uit de krijgskunsten met yoga en meditatie te combineren. **Hilde Goris,** Yoga-leraar. Integral Yogacentrum Sattva. La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020



UNIEKE KEUZE IN BRUSSEL
van MINERALEN voor litho-
therapie, 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 wierook-
stokjes...
**Tibetaanse
instrumenten**



OORKAARSEN

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



Speciale prijs voor wederverkopers

PROMO V/D MAAND

zafu

meditatie-kussens 52 €
2 kussens -5%
3 kussens -10%
5 kussens -15%



Sint-Pieterssteenweg 157
1040 Etterbeek
00 32 (0)2 734 98 46

Di. tot zat. van 12 tot 18u30
• Op maandag gesloten •
GEEN BANCONTACT
jlганеше_jlmineraux@hotmail.com

VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be



[W] [AN] **Open zweethutceremonie 'Adem van het leven'.** 26/4. 11u - 20u. Open voor de wereld van de ziel, in het duister omarmend wie we werkelijk zijn. Deze zweethutceremonie staat in het teken van «Adem van het Leven». **Roel Crabbe.** Anam Cara. Klaplaar 2. 2500 LIER. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W] [OV] **Het medicijnwiel.** 30/4. 19u30. Maak kennis met het Medicijnwiel: de cirkel van kennis die kracht geeft en allesomvattend is. **Hilde Depla,** sjamane. Van der Biest Cecile. Ambrosial Jewel. Klein Parksken 6. 9300 AALST. 0499 151 662 - 053 41 01 90 (na 18u). lotusbloem@msn.com - www.ambrosialjewel.be

[W] [AN] **Basiccursus sjamanisme.** 2/5 en 3/5. 10u - 17u30. Tijdens deze workshop leer je werken met de sjamanistische trancereis naar de 3 werelden en verken je enkele basisprincipes van sjamanistische healing. **Roel Crabbe.** Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2600 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

Spiritualiteit

[W] [LI] **Dagen van stilte.** 10/4 tot 14/4. 10u. Via oefeningen en ervaringen treden we in contact met de natuur en de verschillende elementen. **Jeanne Hoogenboom, Henk Waltman.** Kasteel Nieuwenhoven. Engelpamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 78 18 63. info@destroming.com - www.destroming.com

[C] [WV] **In contact met de krachten van je ziel.** 13/4 tot 17/4. 10u - 17u. Aan de hand van specifieke krachtmeditaties word je stapsgewijs naar de innerlijke krachten van je ziel geleid die je verbinden met de ziel van de aarde. **Jan Gyselinck.** SURYA.

Beenhouwersstraat 119. 8000 BRUGGE. 050 33 61 97. suryagelesswisdom@hotmail.com - www.suryabrugge.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] [VB] **Jezelf aanvaarden.** 15/4. 19u30 - 21u. Hoe zou je leven zijn mocht je jezelf volledig aanvaarden? Echte spiritualiteit is niets anders dan gewoonweg jouw unieke leven voluit beleven. **Sono.** Bergensesteenweg 143. 1600 SINT PIETERS-LEEUW. 02 305 3039. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[W] [VB] **Themadag met Marcel Messing.** 19/4. 10u30 - 17u30. Zo boven zo beneden, zo binnen zo buiten. Over de omwenteling in ons zonnestelsel buiten ons en in ons in relatie tot inwijdingskennis. **Marcel Messing.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

[C] [LI] **Zaai een zaadje, welke siersels ga je oogsten?** 19/4. 10u - 17u. 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.** Borgloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-ST.-TRUIDEN. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[C] [AN] **Begeleiding op je levenspad.** 21/4 tot 23/6. Elke dinsdag. 19u - 21u30. We komen samen in een sfeer van zijn, waarin we samen de thema's opnemen die zich aandienen. **Lenaleen Waignein.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [VB] **Lezing 'Werner op weg'.** 23/4. 19u30. Werner Storms, auteur van onder andere «Sterke schouders», «Dood zijn,

hoe lang duurt dat» en «Een veilig gevoel» brengt een persoonlijke getuigenis. **Werner Storms.** Open Therapeuticum. Brusselsesteenweg 60. 3020 HERENT. 016 23 69 96. info@opentherapeuticum.be - www.opentherapeuticum.be

[C] [AN] **Deblokkeer je zonnevlecht.** 23/4. 20u - 22u. Blokkades in de zonnevlecht kunnen verantwoordelijk zijn voor o.a. hypoglycemie, gebrek aan eetlust, misselijkheid, verteringsmoeilijkheden, stoelgangproblemen, ... **Rik Vermuyten.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [VB] **Thuiskomen in jezelf.** 23/4 tot 4/6. Elke donderdag. 10u - 12u30. Via verschillende lichaams oefeningen, meditatie en creativiteit je bewuster worden van je lichaam, gevoelens en gedachten. **Marina Verbandt.** Leuven voetreflexruimte. Geldenaaksebaan 127. 3001 HEVERLEE. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [AN] **Van slachthuis tot slagveld.** 24/4. 20u - 22u. Is er een verband tussen wat we eten en het geweld in de wereld? **Tobias Leenaert.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [VB] **«Be yourself and be happy».** 25/4, 26/4, 8/5, 9/5, 13/6, 14/6, 5/9, 6/9, 7/11 en 8/11. Je krijgt de mogelijkheid om een quantumsprong te maken op het vlak van persoonlijke ontwikkeling en bewustwording door inzicht, verdieping en kracht te vinden in jezelf en in je leven. **Katty Desquesnes.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0496 645 022. katty.desquesnes@telenet.be - www.koningsteen.be

[W] [VB] **Terugkomdag Koningsteen.** 1/5. 12u - 13u55. Voor wie ooit een opleiding of workshop volgde op Koningsteen. Gezellig samenzijn met BBQ en een fuif. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

[C] [VB] Cursus gnosis/gnostiek. 5 zaterdagen. Met deze cursus wordt de eerste belangrijke steen gelegd voor de bouw van onze eigen tempel van bewustwording. **Rudolph Berger.** Godelijk Plan. 3110 ROTSELAAR. rudolfbg@gmail.com - www.hetgodelijkplan.nl

[C] [WV] Zaai een zaadje, welke siersels ga je oogsten? 4/5. 19u30 - 21u30. 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.** Doornstraat 300/1. 8200 SINT ANDRIES-BRUGGE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[C] [AN] Ontwaken in het licht. 4/5. 10u - 17u. Esoterisch onder-richt, meditaties, healing en reading. **Jan Gyselinck.** 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

[C] [AN] Ontwaken in het licht. 5/5. 10u - 17u. Esoterisch onder-richt, meditaties, healing en reading. **Jan Gyselinck.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

[C] [OV] Zaai een zaadje, welke siersels ga je oogsten? 8/5. 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 dreven 30. 9840 DE PINTE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

Tai-Ji-Quan

[C] [OV] Tai chi reeks. 20/4 tot 29/6. Elke maandag. 18u - 19u. Reeks voor beginners. **Johanna Swinkels.** Gouden Leeuwplein 1. 9000 GENT. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [OV] Tai chi reeks. 20/4 tot 29/6. Elke maandag. Reeks voor gevorderden. **Johanna Swinkels.** Gouden Leeuwplein 1. 9000 GENT. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Tantra

[W] [VB] Infoavond Tantra. 24/4. 19u30 - 21u. Tantra is vele meer dan techniek. Het is in de 1ste plaats, jezelf onvoorwaardelijk aanvaarden zodat je meer liefde, meer vrijheid en meer vreugde kan ervaren en geven. **Sono.** Bergensesteenweg 143. 1600 SINT PIETERS-LEEUV. 02 305 3039. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[C] [VB] Tantra-dag voor open groep. 25/4. 9h45 - 18h. Hoe zou het zijn om te mogen ontspannen in wie je werkelijk bent en hierin iedere ervaring te verwelkomen als een ingang tot je Zelf? **Inge Leemans.** Yatri vzw. Onderbosstraat 4. 3040 SINT-AGATHA-RODE. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be

[C] [AN] Tantra-dag voor koppels. 26/4. 9h45 - 18h. Kennismakingsdag met tantra. Relatie is niet «ik» en «jij», het is wat we creëren in de ruimte tussen ons. (Richard Moss) **Rob Engels, Linda Robben.** Yatri vzw. De Wegwijzer. Leeuwikstraat 18/20. 2018 ANTWERPEN. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be

[W] [AN] Info-avond voor open groep. 29/4. 19u45. Is je eens wil ervaren wat Tantra voor jou kan betekenen, ben je heel welkom op een info-avond bij Yatri. **Inge Leemans, Rob Engels.** Yatri vzw. De Wegwijzer. Leeuwikstraat 18/20. 2018 ANTWERPEN. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be

[C] [VB] Info-avond tantra voor koppels. 5/5. 19u45. **Inge Leemans, Rob Engels.** Yatri. Onderbosstraat 4. 3040 SINT-AGATHA-RODE. 016 47 33 18. inge.leemans@yatri.be - www.yatri.be

Tarot

[W] [AN] Groepsconsult. 20/4. 20u - 22u. Antwoorden vinden op levensvragen adhv tarotkaarten. Een legging voor alle aanwezigen; daarna kan iedereen 1 vraag stellen. **Lieve Van Der Taelen,** Leerkracht en therapeut. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Tekenen & Schilderen

[C] [AN] Intuïtief schilderen. 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 13/5 en 20/5. 19u30 - 21u30. We werken met pastelkrijt en de nat-in-nat techniek. Creativiteit verhoogt je trilling. **Ria Nys.** Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[C] [AN] Intuïtief schilderen. 19/4. 11u - 17u. We werken met structuurmaterialen zoals zand, papieren zakdoekjes, verf, ... op schilderdoek. Geen voorkennis vereist. **Ria Nys.** Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[C] [AN] Intuïtief schilderen. 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5 en 25/5. 13u - 15u30. We werken met structuurmaterialen zoals zand, papieren zakdoekjes, verf, ... op schilderdoek. Geen voorkennis vereist. **Ria Nys.** Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

Therapeutische massages

[W] [AN] Vlindermassage. 11/4. 14u - 17u. Een zachtstrelende, relaxerende massage langs de ruggewervel voor kinderen en volwassenen, makkelijk te integreren in het gezinsleven. **Mari- anne Smet.** Lukerstraat 64. 2300 TURNHOUT. 014 43 72 95. nairama@gmail.com - nairama.vsbnet.be

[C] [OV] Cursus Japanse Gezichtsmassage KoBiDo. 17/4 en 18/4. 10u - 16u. Maak kennis met deze 4000 jaar oude massagetechniek. **Patty Van De Keere.** Bioflow. Nijverheidsstraat 102a. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 538 811. flow_@telenet.be - www.bioflow.be

[C] [VB] Aromatische massage. 18/4. 10u - 17u. In combinatie met aromatherapie kan je de werking van massage nog versterken en er een persoonlijke toets aan geven. **Inge Debert.** Leuven voetreflexruimte. Geldenaaksebaan 127. 3001 HEVERLEE. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [VB] Stoelmassage. 20/4, 27/4, 4/5 en 11/5. 13u - 16u. Tijdens deze workshop leer je technieken voor de behandeling van hoofd, nek, schouders, armen, rug en lage rug. **Katrien Hendrickx.** Geboortehuis Isis. Tiensebaan 105. 3300 GOETSENHOVEN. 0494 584 952. katrien.hendrickx@scarlet.be - www.xanthe.tk

[C] [VB] Thema-verwenavond massage. 23/4, 30/4, 7/5 en 14/5. Kennismaken met massage met telkens een ander thema: voeten; handen; hoofd en gezicht; rug en schouders. **Andrée Borguet.** Groepsruimte Emovere St Jansschool. Mechelse vest 2. 3000 LEUVEN. 016 73 50 27. info@integrama.be - www.integrama.be

[W] [AN] Cursus stoelmassage. 24, 25 en 26/04. Intensieve en professionele cursus stoelmassage in kleine groep zowel voor beginners als voor mensen met ervaring in massage. 2531 VREMDE. 03 480 07 12.

[C] [BR] Esalen massage. 24/4. 10u. Verschillende massagevormen om te helen en relaxen op een diep niveau, je 'zelf' terug te vinden en te voelen. Voor meer info zie school Esalen in Zürich. **Mimi Stevens.** Houba de strooperlaan 632 b19. 1020 LAKEN. 02 479 38 48 of 0476 069 684. mimistevens@belgacom.net

 **Organiseert:**

[C] [OV] Hotstone massage. 25/4 en 26/4. 10u - 17u. De massage met de handen in combinatie met de temperatuur en het gewicht van warme stenen laat de spieren diep ontspannen. RO-SANJA. Merelbekestationplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 09 236 39 47. info@massagewinkel.be - www.massagewinkel.be

[W] [AN] Metamorfose-massage. 25/4. 10u - 17u. Een zachtstrelende massage aan voeten, handen en hoofd. Geschikt voor iedereen. **Marianne Smet.** Luckerstraat 64. 2300 TURNHOUT. 014 43 72 95. nairama@gmail.com - nairama.vsbnet.be

[C] [AN] Cursus Kruidenwikkelpakking. 28/4 en 29/4. 10u - 17u. Merkabah. Aarschotsesteen-

weg 118. 2500 LIER. 0477 266 281. info@merkabah.info - www.merkabah.info

[C] [BR] Esalen massage in zijdelingse positie. 28/4. 10u. Voor zwangere vrouwen en voor iedereen die gesteund en gewiegd wil worden. Laat spanningen los in een oceaan van liefde. **Mimi Stevens.** Houba de strooperlaan 632 b19. 1020 LAKEN. 02 479 38 48 of 0476 069 684. mimistevens@belgacom.net

[C] [AN] Aromatische massage. 3/5. 10u - 17u. In combinatie met aromatherapie kan je de werking van massage nog versterken en er een persoonlijke toets aan geven. **Inge Debert.** Van Schoonenbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Universal White Time Healing

[W] [LI] Universal White Time Healing. 25/4 en 26/4. 10u - 18u. Je openen voor je innerlijke kracht en vrijheid en leren heelen 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

[W] [BT] Seminar over The Beyond. 8/5 tot 11/5. Maak kennis met de realiteit van "The Beyond", de Heilige Goddelijke Structuur van het Leven die altijd al bestaan heeft, maar steeds verborgen werd gehouden. **Channie Cha Centara.** Angelina Philips. Zalencomplex rest. Nia Domo. 5427AB BOEKEL. NEDERLAND. 0049 2826 917428. angel@golden-movements.com - www.golden-movements.com

Vegetarisme

[C] [OV] Koken volgens de seizoenen. 20/4, 27/4, 4/5, 11/5 en 18/5. 19u30 - 22u. We maken kennis met vergeten voedingsmiddelen en lokale landbouw en nemen zo de verantwoordelijkheid voor onze gezondheid en het milieu. **Tine Tomme.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 0477 378 532. info@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

[C] [OV] Introductie in de raw food wereld. 26/4. 10u - 13u. Na een algemene uiteenzetting over het raw food principe duiken we de keuken in. **Serge Lenssenswynen, Inge Van Reusel.** EVA vzw. Sint Pietersnieuwstraat 130. 9000 GENT. 0473 995 206. serge.inge@rawliving.be - www.rawliving.be

Verklarende wetenschappen

[C] [AN] LichtWesensences. 21/4. 20u - 22u. Een reeks waarbij elke keer wordt gewerkt rond 2 energieën. Vandaag maken we kennis met Saint Germain en Hilarion. **Lieve Van Der Taelen,** Leerkraft en therapeut. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[C] [VB] De alchemie van de negen dimensies. 28/4, 12/5, 26/5, 9/6, 23/6 en 30/6. 19u30 - 22u30. Een boeiende reis doorheen de verschillende dimensies. **Eva Van Havere.** Juvenesco. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid



Je openen voor je innerlijke kracht en vrijheid.
Pijnlijke ervaringen, stress, verdriet, blokkades op een zachte liefdevolle manier loslaten. Ondersteund worden in de overgang naar de 5^{de} dimensie.

Universal White Time Healing

een pure zuivere liefdesenergie

info over behandelingen en workshops
Nicky Peeters, Groenstraat 38, Diepenbeek, 0473/360604 www.de-cocon.be

[C] [AN] Vrouwencirkel. 14/4. 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. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

[W] [WA] Wild at Heart. 29/4 tot 3/5. Een intensieve workshop voor mannen waarin we een weg vooruit creëren die het vrouwelijke en mannelijke in ons omarmt. Met bewegingsmeditatie, sjamanistische rituelen en zweethut. **Ya'Acov Darling Khan.** La Ferme du Boisle-Comte. Bois-le-Comte 1. 6823 ORVAL. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [VB] Vrouwencirkel. 4/5. 20u. 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 Luybaert.** Juvenesco. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

Wellness

[C] [OV] Verwendag met Yemayah en Aganju. 3/5. Een mix van dans, klankhealing, massage, lichttherapie en wellness. Aquatempel Shambalah. 9255 BUGGENHOUT. 0488 618 886. briony@tempelstralen.be - www.tempelstralen.be

Yoga

[W] [VB] Yogalessen. Elke vrijdagavond. 20u - 22u. Dé manier om je werkweek ontspannend af te sluiten. **Ramakrishna,** Yogaleraar. Integral Yogacentrum Sattva. La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[C] [WV] Raya yoga. 13, 15, 20, 22, 27 en 29/4. Genieten, goed ademen en bewust leven door yoga en meditatie. **Nadia Feys, Frank Missoul,** Lic kinesitherapie en lic LO. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[C] [WV] Zwangerschapsyoga.

14, 21 en 28/4. 19u30 - 21u. Lekker genieten van je baby in je buik terwijl je je lichaam oefent, je voorbereidt op de bevalling en goed ademt en relaxeert. **Nadia Feys,** Lic kinesitherapie, Lightbody leraar. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[C] [OV] Dru Yoga en Meditatie. 20/4 en 27/4. 20u - 21u30. Dru yoga is zeer toegankelijk en legt de nadruk op vloeiende bewegingen die je stress wegnemen. **Paul Mussche.** Kleuterschool Ter Leie (ingang Patijntjestraat). Gordunakaai 58. 9000 GENT. 09 231 27 77. druyoga@telenet.be - www.druyoga.be

[C] [AN] Okido yoga reeks. 21/4 tot 23/6. Elke dinsdag. 10u - 11u30. Een uniek systeem van fysieke activiteit, meditatie en ademhalingsoefeninge ontwikkeld door de Japanse meester Masahiro Oki. **Paul Schuur.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [OV] Yoga lessenreeks. Elke dinsdagavond. 20u. Blijf je STRESS de baas met Yoga. **Jan Eenens.** St.-Vincentiusinstituut. Van Duysestraat. 9200 DEN-DERMONDE. 0484 618 485.

[W] [OV] Lachyoga. 22/4. 20u - 21u30. Wij lachen zonder reden. lachen werkt zeer aanstekelijk en biedt vele voordelen zowel op

lichamelijk als geestelijk welzijn. **Luc Van Imschoot.** Buurtcentrum Rabot. Jozef II straat 104-106. 9000 GENT. 0475 552 123. www.lachenisgezond.be

[C] [OV] Dru yoga. 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 28/5 en 4/6. 20u - 21u30. Brengt lichaam, hart en geest met elkaar in evenwicht door middel van vloeiende bewegingen, waardoor je ervaart wat het betekent om gezond te zijn. **Decock Decock.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[W] [OV] Lachyoga. 3/5. 11u - 13u. Wij lachen zonder reden. lachen werkt zeer aanstekelijk en biedt vele voordelen zowel op lichamenlijk als geestelijk welzijn. **Luc Van Imschoot.** Gemeentelijk ontmoetingscentrum. Kerkham 2-4. 9070 DESTELBERGEN. 0475 552 123. www.lachenisgezond.be

Zen

[C] [OV] Zen. 20/4, 4/5, 18/5, 1/6, 15/6 en 29/6. 19u30 - 21u30. Aandacht voor de werkelijkheid hier en nu en het herkennen wie je in wezen bent. **Guido Mareels.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[W] [OV] Weekendsesshin. 1/5 tot 3/5. **Frank Sensei De Waele.** Zendo Gent. Elyzeese Velden 10 B. 9000 GENT. 09 324 63 95. info@zensangha.be - www.zensangha.be

Ook adverteren?

Contacteer
vrijblijvend

Patrick DALLE
0474 997 085
patrick@agendaplus.be

Linda MYS
0473 923 466
linda@agendaplus.be

Agenda
plus



OPEN DAG

**Het mysterie
van het hart**

Lectorium Rosicrucianum
Lindenlei 12 - 9000 Gent

zaterdag 25 april
10u30 - 16u30 toegang vrij
Lectorium Rosicrucianum v.z.w.
www.rozenkruis.be info@rozenkruis.be

Bestraling van voeding

Meer en meer wordt voeding bestraald om het langer te bewaren. Het proces bestaat erin geïoniseerde stralen [lager dan 10 kGray] op de voeding te richten, waardoor alle kiemen en parasieten worden uitgeroeid. De voeding is na zo'n behandeling niet radioactief, maar er ontstaan nieuwe moleculen en deze zouden kankerverwekkend kunnen zijn... De belangrijkste producten die worden bestraald, zijn kruiden, uien, gedroogde groenten en fruit, rijstmeel, gevogelte en garnalen. Het doel is om voeding langer te kunnen bewaren, zodat ze kan worden geëxporteerd naar de westerse landen. Deze agro-industriële politiek wordt vooral in Amerika gestimuleerd. Maar de voorstanders van atoomtechnologie gaan nog verder in hun pogingen om de natuur en de evolutie te beheersen... Om een antwoord te bieden op de voedselcrisis, stelt het Internationale Atoomagentschap in samenwerking met het FAO voor om het genetisch patrimonium van voedingsproducten te wijzigen via een bestralingstechniek. Na 50 jaar de «weldaden» van de atoom te hebben verdedigd, is het agentschap gestart met het bombarderen van rijst- en graankorrels met stralen en chemische stoffen. Zo ontstaan er variëteiten die resistent zouden zijn aan klimaatwijzigingen. Een «veilige en gezonde» techniek?

[Bron: Biocontact #188]

Op het spoor van Atlantis

Bernie Barmond, een Engelse ingenieur, bevestigt dankzij Google Ocean sporen te hebben gevonden van een stad op de bodem van de oceaan, ten westen van de Canarische eilanden. Volgens hem staat het vast dat de rechte lijnen, afgebakend door rechthoeken, door de mens zijn gemaakt. Atlantis zou gevonden zijn! Zelfs als er nog geen bewijzen zijn, bestaat er een sterke overeenkomst tussen de beschrijvingen door Plato en de sporen die op de bodem van de oceaan zijn gevonden...

[Bron: rhedae-magazine.com]

Vaccinatieschade

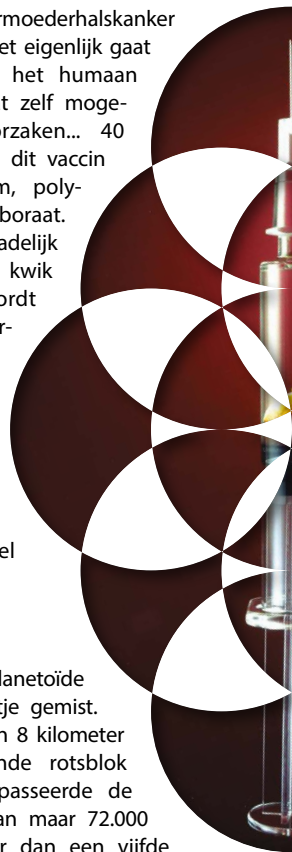
Sommigen spreken over het grootste medische schandaal ooit: Gardasil, een nieuw vaccin, wordt sinds kort gegeven (én terugbetaald door de mutualiteit!) aan meisjes vanaf 9 jaar en wordt door de farmacie-industrie sterk gepromoot. Het nieuwe wondermiddel zou de kans op baarmoederhalskanker sterk verkleinen, terwijl het eigenlijk gaat over een vaccin tegen het humaan papillomavirus (HPV), dat zelf mogelijk kanker kan veroorzaken... 40 jaar later. Elke dosis van dit vaccin bevat 225µg aluminium, polysorbaat 80 en natriumboraat. Aluminium zou even schadelijk zijn voor het lichaam als kwik en natriumboraat wordt gebruikt... om rattenvergift te maken. Sinds het product op de markt kwam, is het al gelinkt aan 25 overlijdens en meer dan 8.000 gevallen met ernstige bijwerkingen.

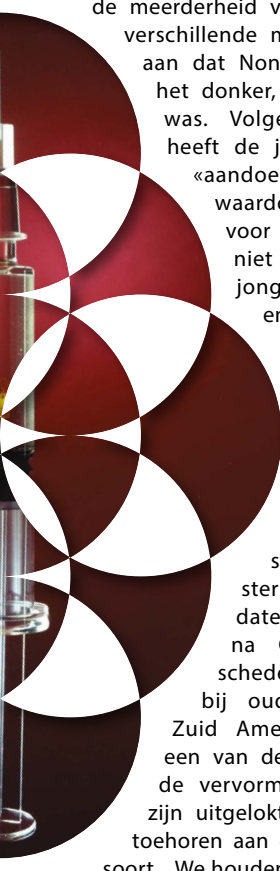
[Bron: Le Journal de Michel Dogna #68]

Sciencefiction?

Begin maart heeft een planetoïde de aarde op het nippertje gemist. Het met een snelheid van 8 kilometer per seconde voortrazende rotsblok van 47 bij 21 meter passeerde de aarde op een afstand van maar 72.000 kilometer. Dat is minder dan een vijfde van de afstand aarde-maan. De potentiële inslagenergie van het rotsblok was die van een zware waterstofbom. Planetoïden zijn objecten die rond de zon vliegen en qua grootte vallen tussen planeten en meteorieten. Op de site neo.jpl.nasa.gov/ca geeft de Nasa een overzicht van de in kaart gebrachte «Near Earth Objects». Er is sprake van een komen en gaan van rotsblokken, sommige vele kilometers groot.

[Bron: NRC Handelsblad]





Zien... in het donker!



Dahua, China - Een kleine jongen heeft zijn dokters met verbazing geslagen toen ze ontdekten dat hij kan zien in het donker! Nadat de vader van Nong Youhui ongerust werd over de zeer helderblauwe ogen van zijn zoon, bracht hij zijn zoon naar het ziekenhuis. De dokters stelden hem gerust en zeiden dat de ogen met de loop der tijd wel zwart zouden worden, zoals de meerderheid van de Chinezen... Maar verschillende medische tests toonden aan dat Nong Youhui kan lezen in het donker, alsof het gewoon dag was. Volgens sommige experts heeft de jongen een ongeken-
«aandoening» aan zijn ogen, waardoor ze gevoeliger zijn voor licht. Maar ze kunnen niet verklaren waarom de jongen kan zien zonder enige bron van licht...

[Bron: Yahoo News]

Uitgerokken schedels

Eind februari hebben archeologen in Siberië een serie ongewone schedels ontdekt. Ze zijn sterk vervormd en zouden dateren van de 4de eeuw na Christus. Gelijkaardige schedels zijn teruggevonden bij oude begraafplaatsen in Zuid Amerika. Robert Connolly, een van de experts, bevestigt dat de vervormingen niet kunstmatig zijn uitgelokt. Alle schedels zouden toebehoren aan een nieuwe, onbekende soort... We houden je op de hoogte!

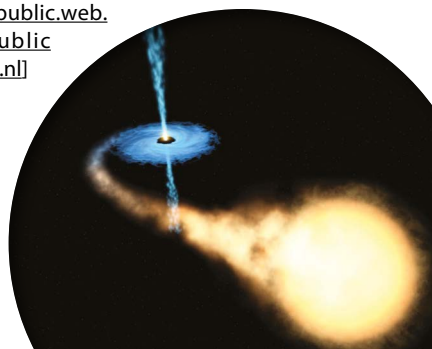
[Bron: Area 51 Blog]

Deeltjesversneller doet stof opwaaien

In september 2008 werd in de buurt van Genève de Large Hadron Collider (LHC), een ondergrondse deeltjesversneller in gebruik genomen. Een deeltjesversneller is een apparaat waarin elektrisch geladen

deeltjes worden afgevuurd die bijna de snelheid van het licht bereiken en die met elkaar in botsing komen. Uit deze botsingen ontstaat een veelvoud aan nieuwe deeltjes. De wetenschappers hopen uit deze experimenten meer te weten te komen over onder andere het ontstaan van ons universum. De onderzoekers hopen vooral het zogenaamde Higgs-deeltje te vinden, een door Peter Higgs voorspeld maar nog niet waargenomen elementair deeltje. Een elementair deeltje is een deeltje dat niet gesplitst kan worden in andere deeltjes en dat aldus de fundamentele bouwsteen van alles vormt. Een waarneming van het Higgs-deeltje zou het gangbare standaardmodel van de deeltjesfysica doen kloppen en tot nieuwe onverwachte ontdekkingen kunnen leiden. De deeltjesversneller zal nabootsen hoe het universum eruit zag toen het volgens de meest gangbare theorieën zowat 13,7 miljard jaar geleden door de oerknal werd geschapen. De deeltjesversneller zorgde al snel voor controverse toen tegenstanders beweerden dat het toestel mogelijk kleine zwarte gaten kan creëren. Volgens hen zouden deze zwarte gaten, gebieden waar de aantrekkingskracht zo sterk is dat alles erin verdwijnt, na aangroei mogelijk de hele aarde kunnen verzwelgen. De tegenstanders beweerden ook dat er in het toestel vreemde materie zou kunnen worden gecreëerd die onze aarde in gevaar zou kunnen brengen. Volgens onafhankelijke wetenschappers is de kans op dergelijk doemscenario onwaarschijnlijk. De LHC bevindt zich in een 27 kilometer lange tunnel zo'n 100 meter onder de grond in het decor van de Alpen aan de Frans-Zwitserse grens. Het is voorlopig de krachtigste deeltjesversneller ter wereld, maar er wordt al volop gewerkt aan zijn nog krachtigere opvolgers. België maakt sinds de oprichting deel uit van CERN, de Europese organisatie voor nucleair onderzoek, die de versneller beheert.

[Bronnen: public.web.cern.ch/public en www.nu.nl]





Nieuw merk van natuurverven

Florian is het Belgische merk van een Duitse fabrikant van natuurlijke verven en onderhoudsproducten. Ze zijn reeds 30 jaar actief op de markt van natuurlijke verven, vooral in Duitsland. Een belangrijk product van deze nieuwkomer op de Belgische markt is leemverf. Deze verf heeft alle eigenschappen van leem in zich en is een oplosmiddelvrije, duurzame en elastische muur- en plafondverf voor binnenhuis. Florian zoekt verdelers, verkooppunten en een zelfstandig verkoper.

Info: www.florianpaint.be

Greenway's Mexican spread

In de Greenway resto's kan je deze heerlijke veganistische Mexicaanse salade op basis van veganaise, tofu, seitan, groentjes en kruiden ontdekken. De Mexican spread is ideaal als broodbeleg, maar kan ook perfect op toastjes bij de apero of bovenop een frisse salade.

Info: www.greenway.be



Begeleide hulp via e-mail

Hier word je geholpen om datgene wat je het leven bemoeilijkt los te laten en opnieuw rust in jezelf te vinden. Misschien zit je al een tijd met een probleem en voel je er niets voor om er met iemand over te praten. Hier kan je terecht voor deskundige hulp die je brengt tot nieuwe inzichten en creativiteit. Op deze website word je uitgenodigd om dichterbij jezelf te komen. Gerichte vragen openen deuren naar antwoorden in jezelf.

Info: www.write-a-way.be



Zelf je kiemen maken

Biovie stelt je een kleine binnenhuisserre voor om zelf allerhande kiemen te kweken in optimale omstandigheden. Een rijke en smakelijke oogst wordt gegarandeerd. Je hoeft niet te besproeien en geen speciale handelingen te doen: dankzij de dagelijkse verstuiving zal je snel beschikken over super-verse groenten vol vitaliteit.

Prijs: 249 euro Tel : + 33 970 448 588

Biovie 11190 Sougraigne FRANKRIJK

Info, video en bestelling via www.biovie.fr

HTKC: de roetfilter voorbij

De HTKC (hoge temperatuur keramiekchip) is veel meer dan een roetfilter voor minder schadelijke uitstoot. Met deze eenvoudig in de brandstoftoevoerleiding te monteren oplossing voor verbrandingsmotoren daalt ook het brandstofverbruik, de slijtage en het lawaai van de motor. De HTKC is vrij van elektronica of mechanische onderdelen en gaat een leven lang mee zonder onderhoud. De werking berust vooral op Effectieve Micro-organismen-, frequentie- en implosie-technologie. Veroverde in 2007 op IENA (het internationaal salon voor innovatie te Nüremburg, Duitsland) een gouden en bronzen medaille voor meest innovatief product.

Info: www.pluvium.be



Stralingsvrije babytelefoon

Wereldwijde primeur: de eerste babyfoon zonder elektrosmog. Deze beschermt de allerkleinsten tegen elektrische en magnetische straling – iets waar hun gestel héél gevoelig voor is en wat vele negatieve gevolgen kan hebben zoals bv. reflux, oorontstekingen, huilen, angsten, knarsetanden... In de Duitse Öko Test van 08/06 werd hij als zeer goed bevonden. De werking en toebehoren zijn dezelfde als bij de gewone conventionele toestellen, maar zonder de nadelige effecten van elektrosmog.

Info: www.domisan.be

«Je kan de golven niet stoppen,
maar je kan wel leren surfen»

uit «Mindfulness werkboek» [zie hieronder]

De innerlijke reis naar verbondenheid

Annemie Defoort & Christ'l Lamot

De gedachten en spirituele wijsheden die in De innerlijke reis naar verbondenheid zijn samengebracht, nodigen uit om stil te staan, tijd te nemen en te luisteren naar de stem van je hart. De schrijfsters hebben geput uit het werk van schrijvers en filosofen, dichters en wetenschappers. Door de ordening naar thema's, zoals levensweg, hoop, innerlijke groei, rust en stilte, liefde, en eenheid en verbondenheid, kan iedereen gestimuleerd worden tot dieper nadenken over zichzelf, en over de wereld waarin hij een plaats heeft.

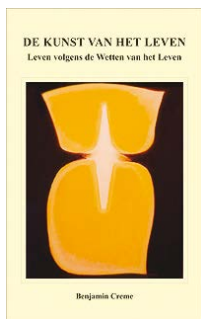
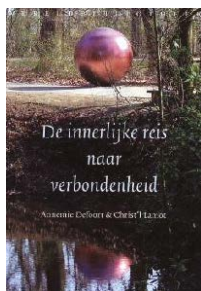
(110 p. – Wereldbibliotheek)

De kunst van het leven

Benjamin Creme

In dit boek beschouwt Benjamin Creme het leven als een kunstvorm, zoals schilderen of muziek. Om een hoog uitdrukkingsniveau te bereiken moet men bepaalde basisprincipes kennen en daar naar leven. In De kunst van het leven bereiken we door begrip van de grote Wet van Oorzaak en Gevolg, en de daarmee samenhangende Wet van Wedergeboorte, de alerte onschadelijkheid die tot persoonlijk geluk, juiste menselijke verhoudingen en het correcte pad voor de evolutiereis van de hele mensheid leidt.

(175 p. – Share International)



Zoektocht naar ware «zijn»

Jean-Paul Claes

Dit boek is tot stand gekomen door eigen ervaringen na jaren van zoeken en zelfanalyse, maar ook door de vele gesprekken met mensen die Jean-Paul in zijn praktijk is tegengekomen. Het is door de vele inzichten tijdens deze gesprekken dat hij bij zichzelf werd geconfronteerd naar zijn ware 'zijn'. Jean-Paul noemt zijn boek dan ook een spiritueel inzicht en werkboek voor diegene die deze mooie tocht in zichzelf wil ervaren. Via De zoektocht naar je ware 'zijn' wil Jean-Paul weergeven hoe je op verschillende momenten in je dagelijks leven kunt stilstaan om op zoek te gaan naar je eigen ware 'zijn'.

(84 p. – Freemusketiers)

Mindfulness werkboek

D. Dewulf

Dit praktisch werkboek biedt een programma in 8 weken. Stap voor stap leer je vaardigheden om om te gaan met stress, pijn, emoties en de uitdagingen van iedere dag. Het boek combineert op een unieke manier mindfulness met sleutelementen uit de positieve en cognitieve psychologie en Mind/Body Medicine. Door de korte teksten, praktische oefeningen, spreuken en praktijkvoorbeelden, is dit boek makkelijk te lezen.

(240 p. – Roularta)

Zie ook www.aandacht.be

Ontheemde zielen ontwaken

Jan Wicherink

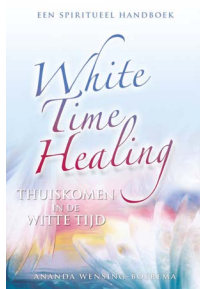
Dit boek brengt wetenschap en spiritualiteit weer samen nadat 300 jaar geleden de wegen zich scheidten. Steeds meer wetenschappers komen tot de ontdekking dat beide disciplines slechts verschillende kanten van dezelfde medaille zijn. Dit boek neemt u mee van de wijsheid van de Ouden naar de meest moderne wetenschappelijke inzichten en laat zien hoe beiden verenigbaar zijn.

(229 p. – www.soulsofdistortion.nl)

Cd «The return of Trobairitz»

Deze cd is gebaseerd op een muzikaal sprookje geschreven door Els Cuypers. Voor dit cd-project wilde ze de hoorn eens op een andere manier laten klinken. Aan de cd ging heel wat onderzoek vooraf naar de rol van de hoorn en de symboliek van dit instrument. Zo vertellen de Hindoe's dat Brahma de wereld geschapen heeft door het blazen op de oerschelp (een voorloper van de hoorn) en in de bijbel weerklinkt de ramshoorn, de sjofar, telkens wanneer God het woord neemt. Deze instrumenten zijn dan ook te horen op de cd. De opnames werden gemaakt door Patrik Niels, een muzikale duizendpoot en opname-expert.

(45' – www.elscuypers.be)



White Time Healing thuiskomen in de Witte Tijd

Ananda Wensing-Boerema

We leven in een tijd waarin de energie wordt verhoogd. Deze verhoogde energie, die we White Time Energie noemen, kunnen we gebruiken voor onszelf en onze omgeving. White Time geeft een verdieping aan je eigen kwaliteiten, talenten en gaven. Je leven met White Time kan een rijk gevoel van bestaan geven omdat het je steeds meer versterkt. In dit boek wordt uitgelegd hoe je met de White Time Energie en White Time Healing kunt werken.

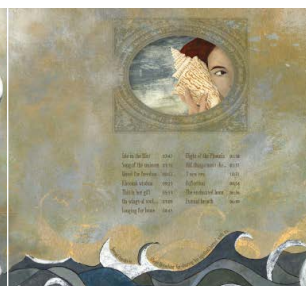
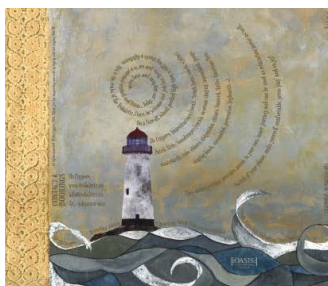
(220 p. – Uitgeverij Akasha)

Is dit mijn kind?

Nicola & Christopher Stevens

David is een vrolijk jongetje van elf. Hij gaat graag naar school, klimt in bomen en houdt van Disneyliedjes. Maar hij is ook autistisch. Hij spreekt maar een paar woorden en kan zijn gevoelens en verlangens niet onder woorden brengen. Hij is blind voor de emoties van anderen en doof voor hun smeekbeden. Dit boek is Davids verhaal, maar het is ook het verhaal van een familie, die met vallen en opstaan en met een oneindige hoeveelheid liefde leert voor hun zoon te zorgen. Want wat moet je doen als de liefde voor je kind je leven dreigt over te nemen, omdat hij anders is dan alle andere kinderen?

(253 p. – Uitgeverij Arena)



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.

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

Sjamanistisch weekend «Opeening van het Hart» Sweat Lodge & Ceremonies met medicinale meesterplanten - met Héma'a Drolma. Van 20 aug 17u t.e.m. 23 aug 16u. info op www.koningsteen.be

Workshops «Het Gouden Pad» en «**Soul Purpose**». Ben Risby-Jones komt terug naar België om zijn 2-daagse workshop "Het Gouden Pad" te geven alsook zijn 2-daagse workshop "Soul Purpose", speciaal voor therapeuten of mensen, die met hun handen werken of willen werken. Info 056 51 94 82 gino.vannes-te@belgacom.net

Gezondheid

Ananda Ayurveda Ondersteuning bij ongemakken en klachten - Consulten te Boutersem en Waasmunster - 0476 91 80 70 - www.ananda-ayurveda.be

Feng Shui consultaties Regio Limburg, Luik en Vlaams Brabant. Gezondheidsproblemen, liefde, geld, carrière, enz. Verbeter je leven en harmoniseer je woning via Feng Shui - FS Line: 0494 150 745.

Uitgebreid voedings- en leefadvies op maat. Voor al degenen die hun voeding op punt willen zetten of die herstellende zijn van een - ernstige - ziekte. 0474 687 757

Herbronnen

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

Mindfulness in Lesbos Mindfulness training en vakantie in Griekenland op Lesbos. 13/7 tot 20/7/09. VM: vol.training Mindfulness + NM & AV unieke vakantie. Info: www.annvansteenwinckel.be of info@annvansteenwinckel.be

Over te nemen

Natuurvoedingswinkel over te nemen Reeds 22 jaar een vaste waarde. Gelegen in Bree. Overname voorwaarden tel 089/473552

Persoonlijke ontwikkeling

Begeleidende hulp via e-mail. Vind hulp om datgene wat je het leven bemoeilijkt, los te laten en opnieuw rust in jezelf te vinden. Zit je al een tijd met een probleem en voel je er niets voor om er met iemand over te praten, dan kan je hier terecht voor begeleidende hulp via e-mail. Je komt dichtbij jezelf en verwerft nieuwe inzichten en creativiteit. www.write-a-way.be

Spiritualiteit

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

Tekenen van een nieuwe tijd en de Wederverschijning. Gratis nr. Transmissions VZW PB 50 Sint-Gillis 2. Transmissions@skynet.be. 02/5382161. www.sharenl.org.

Te huur

Ruimte te huur School van Ayurveda vzw, Molenaarsstraat 111-45, 9000 Gent. Mooie ruimte van 13 op 9 m met keuken/bar en tuin. Info op www.lies-ameeuw.be

Therapeutische massage

La RiPoSa is een groepspraktijk voor relaxatie. Je kan bij ons terecht voor shiatsu, reiki, aromamassage, hotstone, oorkaarsen. www.lariposa.be

«De massagedoos» in Sint-Renelde. Ontspan je volledig en laat je door mij verzorgen! BW Ouest. Ammyris 0495 26 26 27.

Therapieën

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

Uw vitaliteit in beeld! Coaching bij Energiegebrek. Unieke MO-BIELE praktijk, special. PC-Meridiaanbehandel. www.thevitality-coach.be-0486/427.226

Psychotherapie, energiewerk en Quantum Touch. Voor ieder-

een die zijn levenskracht wil voelen en innerlijke rust wil vinden. Info: www.rosanja.be wendy@rosanja.be.

Regressietherapie - trauma-verwerking Homeopathie - natuurlijke geneeskunde - natuurpoot - homeopaat Smet Lea. Geusenbacklaan 46 Kalmthout 03 666 25 18.

Vakantie

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

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

Yoga-stage Op prachtige, rustige plek in de Ardèche van 11 tot 18 juli. Info: www.zijnsdans-dans-zijn.be lut@rosanja.be 0484 61 43 41.

Anders op vakantie gaan. Zomerworkshop Eutonie GA, creativiteit, stem, expressie. Bergen v. Tirol, Oostende aan zee, Chameux Campagne Herve. 087226882 www.istace.com

Natuurcollege in de Provence: 13-20/05. Stage om de mogelijkheden en de samenwerking van Bachbloesems, Bouchardon boomoliën en -elixirs en etherische oliën te leren begrijpen. www.cian-be.com - Veerle Waterschoot - 03 775 82 83

Schilderen en Tao Relax©: 13-20/05. Intuïtief schilderen vanuit je hart onder de blauwe hemel van de Provence gecombineerd met Tao Relax©. www.arteyoni.be - Yoni Kiggen - 0478 313 456

Inleefreis naar Ecuador 23 juli - 13 aug. 09. Je bezoekt onder deskundige begeleiding de prachtige streken van het land: de kuststreek, de diepgroene jungle en de hoge Andes. Het is tegelijk een ontmoeting met de verschillende volkeren van het land. Info: www.ecassef.net

Varia

Iriscope:aflezen van de gezondheid uit de ogen. Consulten op 9 en 10 mei van 10.00 tot 17.00 u. Hangar 15, Cockerillkaai 50, 2000 Antwerpen, 0498 31 51 47.



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**

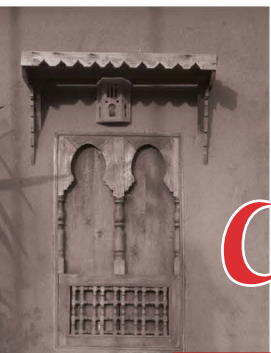


**schilder-
akoestische &
thermische
isolatiewerken met
ecologische
materialen**



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



Marokko - Trekking : M'Goun - 8 dagen

Hoogstepunt van het Centraal Atlasgebergte, omringd door weilanden, doorkruisd door nomaden. M'Goun is een prachtige bestemming. De vrijgevigheid van de berbers zal u verheugen.



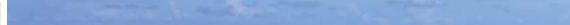
Costa-Rica - Natuur : Van de Atlantische tot de Grote Oceaan - 11 dagen

De alomtegenwoordige natuur onthult een biodiversiteit die uniek is op de wereld. Vulkanen, ontelbare vogels en schildpadden zullen op je pad komen tijdens dit magnifiek parcours.



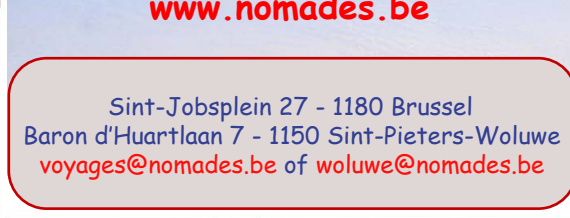
Nepal - Trektochten en meditatie in de Himalaya - 16 dagen

Meditatie-sessies en makkelijke trektochten, bezoek kloosters, chörten en rododendrons in het land van de Sherpas. Een droomreis in een decor waarvan je verstelt zal staan.



Zuidelijk India - Rondreis en Ayurveda : Kerala - 14 dagen

Kom opnieuw op krachten met deze reis naar de « Backwaters ». Ontdek de magnifieke Ayurveda-centra in een land met een weelderige natuur. Het is een echte verjongingskuur in alle kalmte en sereniteit !



Sint-Jobsplein 27 - 1180 Brussel
Baron d'Huartlaan 7 - 1150 Sint-Pieters-Woluwe
voyages@nomades.be of woluwe@nomades.be

