

gratis

nr. 7 • september 2009

Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

Agenda *plus*

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!



coaching

ontwikkel je aangeboren kracht

- + aromatherapie
- + vleesvervangers
- + craniosacraaltherapie
- + meer dan 450 activiteiten!



Oosters geïnspireerde en...
inspirerende thee

Clearspring®

THE REAL TASTE OF
JAPAN

Groene thee
Blaadjesthee
3-jaren/rijstthee
Twijgjesthee
Kruidenthee



Hun samenstelling zal
u opnieuw doen genieten
van het theedrinken

meer info: www.vajra.be/herbier-de-france



WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

Een volledig gamma voor natuurvoedingwinkels,
kruidenwinkels, restaurants, scholen en biologische markt- deelnemers.

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

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

ABONNEMENT

Ontvang je graag AGENDA Plus rechtstreeks bij je thuis, neem dan een jaarabonnement door 18 euro te storten op onze rekening.

AGENDA PLUS WALLONIË

Jean ANNET - 081 43 24 80
jean@agendaplus.be

AGENDA Plus is gratis te vinden in meer dan 700 verdeelpunten, waaronder natuurvoedingswinkels, vegetarische restaurants en gespecialiseerde boekenwinkels. Je vindt ons ook op beurzen, in stagecentra en in de wachtzalen van bepaalde therapeuten, osteopaten, acupuncturisten, homeopaten en huisartsen.

Adverteerders zijn verantwoordelijk voor de inhoud van publiciteit.

Versijnt niet in januari en augustus.

Foto op de cover: © James Thew - Fotolia.com



voorwoord

Coaching

Ik heb deze zomer afstand genomen van mijn werk. Letterlijk. Ik was met mijn vriendin in India en we zijn gezond en wel teruggekeerd – ondanks of dankzij het feit dat we ons niet hebben laten vaccineren. Ons lichaam heeft een sterk zelfhelend vermogen, maar doordat de media ons overspoelen met negatieve berichtgeving, worden we angstig en gaan we twijfelen. Deze angstpsychose wordt gecreëerd door instanties waarvan hun liefde voor macht groter is dan de kracht van hun liefde voor een betere wereld.

Op vakantie lijkt het wel alsof de tijd trager gaat. Sommigen hebben het af en toe moeilijk met het jachtige ritme van alledag; we lopen onszelf voorbij in het Westen. Een coach kan helpen om je te begeleiden: om gezonder te leven, je een spiegel voor te houden, je te helpen het doel in je leven te bepalen en ernaar te leven. Je leest er alles over in het dossierartikel van dit nummer. Verder hebben we het over craniosacraaltherapie, aromatherapie en vleesvervangers.

Voor de komende nummers plannen we volgende onderwerpen: water, meditatie/mindfulness, soundhealing, kleuren-/lichttherapie, gojibessen, eco-/biotextiel, natuurlijke cosmetica, biowijnen, (familie)opstellingen en alternatieve geneeswijzen voor dieren.

Wil je meewerken aan een van deze onderwerpen of heb je zelf ideeën? Laat het ons weten!

Yves Nevelsteen

voorwoord	3
andere kijk	5
dossierartikel: Coaching.....	6
avant-premières:	20
beter leven: Craniosacraaltherapie.....	23
natuurlijke gezondheid: Aromatherapie.....	29
natuurlijke voeding: Vleesvervangers.....	33
natuurlijke gezondheid: Een onvoorziene epidemie?.....	39
positieve actualiteit	40
agenda «van dag tot dag»	42
activiteitenagenda	47
zoekertjes	75
lezen	76
lezen, luisteren & dvd.....	77
nieuw-pagina en thema's najaar 2009.....	78

Out of my Hair®

SHAMP-OIL



© HEADLINE 2011

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

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

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

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

CNK: 2175-909

**BEL GRATIS VOOR
INFORMATIE EN DOCUMENTATIE**

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

Derbe

**Phytal
crea**



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

Ecocheques: de weg naar de groene aankopen!



Vanaf 1 juli 2009 mogen de bedrijven ecocheques aan hun werknemers aanbieden. Dankzij die cheques kunnen de consumenten milieuvriendelijke producten kopen en (milieu-) bewuste verbruikers worden zonder aan koopkracht in te boeten. Meer dan 1.000 producten en diensten worden ter beschikking gesteld van de consumenten die aandacht aan de duurzame ontwikkeling van de planeet (willen) besteden. In 2008 kochten al 66% van de gezinnen geconcentreerd wasmid-
del, 40% gerecycleerd toiletpapier, respectievelijk 34% en 30% schoonmaakproducten van een ecologisch merk of met het Europese ecolabel en 31% een wasproduct van een milieuvriendelijk merk. Als de ecocheques het verhoopte succes hebben, zouden ze het koopgedrag van de consumenten moeten kunnen bijsturen. 9% van het budget van de gezinnen zou naar meer duurzame aankopen kunnen gaan.

[Bron: OIVO]

Overheid zal duurzaam aankopen

De voorbije maanden keurden zowel de Vlaamse als de federale overheid een Actieplan Duurzame Overheidsopdrachten goed. De Vlaamse Regering wil tegen 2020 100% duurzame overheidsopdrachten. In België vormen de werkingskosten en de

investeringen van de overheidsdiensten bijna 15% van het bruto binnenlands product, waarvan 5,4% gewijd is aan de aankoop van goederen, diensten en investeringen. De overheidssector beschikt dus over een belangrijke troef om rechtstreeks de productie- en consumptiewijzen te beïnvloeden. Een van de opvallendste maatregelen van het federale plan betreft de volledig vernieuwde site www.gidsvoorduurzameaankopen.be. Deze gids biedt technische fiches voor een ruim gamma aan producten en diensten.

[Bronnen: Nieuwsbrief Netwerk Bewust Verbruiken en www.ovam.be]

Mexicaanse griep helemaal niet gevaarlijk?



De Mexicaanse griep (A/H1N1) is niet gevaarlijk, en de mondiale mobilisatie tegen de pandemie dient geen ander doel dan ons schrik aan te jagen. Dat heeft de bekende Franse professor medische wetenschappen Bernard Debré gezegd. Hij beweert dat deze griep «wellicht zelfs iets minder gevaarlijk is dan de gebruikelijke seizoensgriep». Debré meent dat de overheden geen andere keuze hadden dan zo draconisch op te treden nadat de Wereldgezondheidsorganisatie met dagelijkse berichten en veelvuldige persconferenties de panieknuppel in het hoenderhok had gegoooid. Maar de regeringen dragen wel schuld door te bezwijken voor de politieke overmediatisering van de gebeurtenis, aldus Debré.

[Bron: Knack]

Eetbare borden op festival Dranouter

Freinetschool De Torteltuut uit Poperinge, die al jaren een vegetarisch restaurant uitbaat op het folkfestival van Dranouter, schakelde deze zomer noodgedwongen over op biologisch afbreekbare en... eetbare borden. De school kreeg van de organisatoren veel minder ruimte op de festivalwei toegewezen en had dus geen plaats meer om servies en bestek af te wassen. Papieren of plastic bordjes uitdelen zag De Torteltuut niet zitten, vanwege de druk op het milieu. Bij de firma NVyro werd een alternatief gevonden: bestek en servies uit cassavezetmeel. Niet alleen biologisch afbreekbaar, maar ook eetbaar. [Bron: Het Laatste Nieuws]



coaching

ontwikkel je aangeboren kracht

© James Thew - Fotolia.com

We komen allemaal op de wereld met bepaalde talenten en ontwikkelen naarmate we opgroeien ambities over wat we in dit leven willen bereiken. Maar soms lijkt het alsof we onze ambities niet kunnen waarmaken. Bepaalde talenten komen niet tot zijn volle recht, je wilt meer uit jezelf halen of misschien ben je even compleet de weg kwijt in je leven. Op dat moment kan coaching bijzonder waardevol zijn.

Coaching staat voor begeleiding – individueel of in groep – en heeft als doel het vergroten van je persoonlijke effectiviteit. Het kan de deur openen naar groei en verandering in de gebieden waarvoor je gecoacht wordt. Coaching is al lang niet meer beperkt tot de professionele werksituatie. Tegenwoordig bestaan er heel wat coachingstijlen – al dan niet voor specifieke levensdomeinen – en allemaal met hun eigen voordelen en mogelijkheden.

Sta stevig in je schoenen

Wat je ook in je leven wilt bereiken of veranderen, het is van cruciaal belang dat je in jezelf gelooft. Met een gezonde dosis zelfvertrouwen kom je vaak al heel ver. Voel je je hierin door de natuur tekortgedaan, dan bestaan er opleidingen om je zelfvertrouwen aan te

scherpen en de factoren die het bereiken van je doelen belemmeren uit de wereld te helpen. Een tekort aan zelfvertrouwen vloeit voort uit angst en is meestal gerelateerd aan zowel rationele als emotionele factoren. De eerste zijn doorgaans eenvoudiger weg te nemen dan de laatste. Het kweken van zelfvertrouwen heeft dan ook heel wat te maken met het juist leren omgaan met de emoties die je blokkeren.

Zelfvertrouwen is onontbeerlijk bij het bereiken van je doelen, maar als je ook nog eens assertief bent, nemen je kansen om je voornemens in vervulling te laten gaan alleen maar toe. Een assertieve persoon komt op voor zijn persoonlijke belangen, geeft daarbij uitdrukking aan zijn gevoelens en gedachten en geeft zijn grenzen aan. Assertiviteit houdt in dat je zowel voor je eigen belangen als voor die van de ander respect hebt. Op die manier houd je de communicatie met de ander open, in eerlijkheid, directheid en openheid. Er worden heel wat cursussen assertiviteit aangeboden, meestal in groep en soms met persoonlijke coaching.

Leef je levensdoel

Je bewust zijn van waar je in het leven naartoe wilt, geeft je de mogelijkheid je toekomst actief in handen te nemen en naar een vastgesteld doel toe te werken. Het maakt je leven rijker en maakt dat je beter in je vel zit. Voor veel mensen is hun levensdoel onduidelijk of ze weten niet hoe het te bereiken. Een gebrek aan zelfkennis en inzichten in persoonlijke, relationele en maatschappelijke groeiprocessen liggen hierbij vaak aan de basis. Voor wie bewuster met het leven wil omgaan, is er levenscoaching of evolutiecoaching. Bij deze coaching wordt de mens in zeven dimensies benaderd: fysiek, emotioneel, mentaal, relationeel, sociaal, maatschappelijk en spiri-

tuëel. Het doel is om met behulp van je intuïtie je toekomst te creëren zodat die zo dicht mogelijk aanleunt bij jezelf en je ware eigenheid. Je legt als het ware losse puzzelstukken van jezelf samen tot de puzzel van je leven. Ook psycho-energetische coaching plaatst alles in een grotere dimensie door af te stemmen op identiteit, missie en ziel. Deze coaching wil antwoord geven op het groeiende bewustzijn dat bij veel mensen aanwezig is. Het doel van deze coaching is bij voorkeur diep verbonden met jezelf en met je zielsdimensie. Door de coaching worden je intuïtieve bewustzijn en vaardigheden verhoogd.

Blik op het verleden

Heel vaak ligt de oorzaak van problemen waar mensen onder gebukt gaan, in onverwerkte zaken uit het verleden. Biografische coaching en Coaching+ zijn slechts twee vormen van coaching die het verleden gebruiken om je huidige problemen aan te pakken. Biografische coaching maakt gebruik van je levensloop om te begrijpen wie je bent en te worden wie je wilt zijn. Deze vorm van coaching wil de blokkades die je levendoel versluieren blootleggen, je talenten vrijmaken en je leven opnieuw meer zin geven. Werken met je talenten vormt een van de sleutels tot levensgeluk. Deze vorm van coaching leert je de samenhang in je leven te zien. Je wordt begeleid door de drie fundamentele fasen van persoonlijke groei: inzicht in wie je bent en met je verleden in het reine komen, aanvaarding van jezelf en wat is, en transformatie van blokkades. Ook Coaching+ helpt om je unieke potentieel volledig te gebruiken door je te bevrijden van oude pijnen. Deze vorm van coaching gaat ervan uit dat de herinnering aan emotioneel moeilijke ervaringen zich (onbewust) vastzet in onze cellen (celgeheugen). Omdat we die oude pijn



OPLEIDINGEN 2009-2010

Een bewuste keuze
voor een toekomst met inhoud

Hasselt en Deinze

Integraal Levenscoach

Integraal Evolutiecoach

Integraal
Natuurvoedingscoach

Integraal Wellness Coach

Mijn Innerlijke Scholingsweg

Het Innerlijk Kompas

Ignoramus Academie vzw
011/740703
www.ignoramus.org



Intervisie, supervisie, hulp bij accreditatie, workshops en events.

Schrijf in op de newsletter en happenings op
www.coachfederation.be

Volgend ICFB open event :
"Coaching in crisistijd"

23 september om 18.30 u te Brussel



*World Leaders in Professional
and Personal Coaching*

Gratis sessie met een MARSVENUSCOACH?
Wil jij een MARSVENUSCOACH worden?

0470 04 48 28

www.marsvenuscoaching.be



*** SPATIO bvba

BERGENSESTEENWEG 189 B

1600 SINT-PIETERS-LEEUV

tel/Fax: 02/378.25.28

Gsm: 0478/20.74.81

spatio@skynet.be

www.spatiobiodeco.be

**ECOLOGISCHE
SCHILDER- &
ISOLATIEWERKEN**

Openingsuren:
Ma-Di-Do-Vrij:

9.00-12.00 / 13.30-17.30

Zaterdag: 9.00-12.00

Woensdag: Gesloten



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

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN
NATUURVERVEN - KALKVERVEN - LEEM

AURO NATUURVERVEN

•
KALK- EN LEEMVERVEN

•
TADELAKT EN KALKPLEISTER

•
KALEI EN LEEMPLEISTER

•
OLIE EN ZEEP VOOR PARKET

•
ECOLOGISCHE BOUWMATERIALEN

•
THERMISCHE EN AKOESTISCHE ISOLATIE

•
BAMBOE PARKET



niet opnieuw willen meemaken, ontstaan onbewust allerlei beperkende overtuigingen en geconditioneerde gedragspatronen om situaties te vermijden die dezelfde pijn zouden kunnen oproepen. Met Coaching+ kom je in contact met emotionele gebeurtenissen die je nog niet goed verwerkte en leer je de pijn los te laten. De geconditioneerde gedragspatronen zullen vanzelf verdwijnen omdat de pijn weg is. Daardoor ontstaat diepgaande moeiteloze transformatie met snelle en blijvende resultaten.

Coach je gezondheid

Misschien kan je je levensdoel helder visualiseren, heb je voldoende zelfvertrouwen en een gezonde dosis assertiviteit om ernaartoe te werken, maar houden gezondheidsproblemen je ervan om volop voor je doel te gaan. Dan kan een gezondheidscoach uitsluitend bieden, want vitale en gezonde mensen behalen een hoger rendement, zijn stressbestendiger en gelukkiger.

Een gezondheidscoach begeleidt zijn cliënt naar een gezonde levenswijze vanuit een holistische medisch-psychische visie. De coach heeft doorgaans een brede algemene kennis over complementaire zorgverlening, zowel lichamelijk als psychisch. Een goede gezondheidscoach heeft niet alleen kennis van de voedingsleer, maar ook inzicht in gezondheidspreventie, zelfontplooiing, begeleiding, coaching, energetische kennis en lichaamswerk. Ook stressbeheersing, beweging, ademhalings-, mentale en andere oefeningen die je energieniveau verhogen, komen dikwijls aan bod.

Denk positief

Soms krijgt je hele lichamelijke en mentale welzijn een enorme klap. Je hebt geen energie meer, je zelfvertrouwen kreeg een ernstige deuk, je wereldbeeld is geknakt of je verliest alle zicht op je toekomst. Je voelt je met andere woorden futloos en je denken verloopt veelal negatief. Als je in deze denkpatronen vastzit, is het nodig om het tij te keren.

Een personal coach kan je helpen door het aanreiken van technieken en hulpmiddelen die je negatieve denkpatronen doorbreken en plaatsmaken voor meer positieve patronen.



Je coach helpt je om nieuwe opties en inzichten te ontdekken. Je krijgt meer helderheid door op een inspirerende, enthousiaste en creatieve manier naar jezelf en je omgeving te kijken, je herwint je zelfvertrouwen en energie. Een door personal coaches veel gebruikt hulpmiddel is het eneagram, dat uitgaat van negen basispersoonlijkheidstypen. Omdat de cliënt inziet dat hij tot een bepaald persoonlijkheidstype behoort, ondervindt hij vaak herkenning en opluchting. Dat maakt dat hij makkelijker aanvaardt hoe hij in elkaar zit.



Door de Vlaamse overheid erkend opleidingscentrum
Betaal slechts de helft via opleidingscheques
Iso 9001 gecertificeerd

Voor Coaching moet je bij Open Mind zijn
10 jaar ervaring **gratis info-avond 16/09/09 om 20u**

Communicatie coach - 8 zondagen start 04/10
Omgaan met je verstand én je emoties in contact

Trainer - Coach - 12 maandagen start 28/09
Opleiding voor professionals in privé- en groepswerk

Coach jezelf - 7 dinsdagavonden start 22/09
Dé handleiding voor zelfkennis en persoonlijke groei

alle info over deze en tal van andere opleidingen op
www.centrumopenmind.be



Open Mind | Bredestraat 11-13 | 9920 Lovendegem (bij Gent) | bel 09 370 80 72



Opleidingscentrum
www.Lazuli-coaching.com

Cursus "Coach je (innerlijk) kind"
Opleiding tot Lazuli-Coach & jeugdcoach

Schrijf je in voor de nieuwsbrief en ontvang
GRATIS de artikels: **Opvoeding... anders bekeken**

Opleidingen

Elan Vital Institute
Mentoring & Coaching



- Persoonlijke Transformatie
- Opleiding tot professionele coach (ICF competenties) met stages in bedrijven, organisaties & social profit
- Holistische & creatieve benadering vanuit integrale visie

Tweetalig Opleidingsinstituut te Brussel
GRATIS INFO AVOND 16 september 09 **www.baogroup.be**

Voor meer info : Daniëlle De Wilde



d.dewilde@baogroup.be 0495 66 07 00



Geliefden samen op weg

Op basis van de relatiestrategieën die gepresenteerd worden in John Gray's boek «Mannen komen van Mars, vrouwen van Venus» werden specifieke coaching workshops ontwikkeld die je aan een succesvolle relatie moeten helpen. Waar mensen vroeger in een partner iemand zochten die ons een gevoel van zekerheid en veiligheid bracht, zijn we nu op zoek naar iemand bij wie we ons ook emotioneel, mentaal en spiritueel goed voelen. Via een workshop leer je onder andere de juiste partner aan te trekken en relaties met foute partners te vermijden. Er worden je tal van tips en tools aangereikt die je helpen in je communicatie met de andere sekse en het succesvol combineren van werk en privé. Bovenal leer je een relatie te creëren waarin diepgaande intimiteit – dat is intimiteit op zowel het lichamelijk, emotioneel, mentaal als spiritueel niveau – de norm is.

Heb je de ware al gevonden, maar loopt het even minder goed of willen jullie meer uit jullie relatie halen en samen bewuster op pad gaan, dan kan het aangewezen zijn om je samen met je geliefde te laten begeleiden. Onder begeleiding van een coach kunnen jullie op zoek gaan naar de valkuilen in jullie relatie of naar wat jullie van elkaar kunnen leren.

Ook voor ouders kan coaching nuttig zijn als hulp bij een positieve opvoeding van de kinderen, met aandacht voor communicatie, coöperatie en motivatie. Door het volgen van deze workshop leer je je kinderen dat het

oké is om anders te zijn, fouten te maken, negatieve emoties uit te drukken, meer te willen en «nee» te zeggen onder voorbehoud dat mama en papa wel baas blijven.

Je kunt je ook als gezin laten coachen en zo een beeld krijgen van de rol van je partner, je kinderen, de grootouders,... Gezinscoaching kan soms aangewezen zijn bij kinderen die het moeilijk hebben, bijvoorbeeld door een scheiding of een sterfgeval. Indien de problemen van het kind dieper zitten of veeleer losstaan van het gezin, bijvoorbeeld als het kind hooggevoelig is of paranormale gaven heeft, dan is een persoonlijke coaching van het kind meer aangewezen.

Ouders en leerkrachten die graag anders met kinderen willen omgaan vanuit de visie «begeleiden op vraag van het kind», kunnen een opleiding tot jeugdcoach of lazuli-coach te volgen (Lazuli betekent vanuit het hart, creatief en intuïtief). Kinderen worden assertiever en krijgen de mogelijkheid om in te zien dat ze oplossingsgericht kunnen denken en dat verantwoor-



Massagetafels

Massagestoelen

Massageolie

Massagestenen

Accessoires



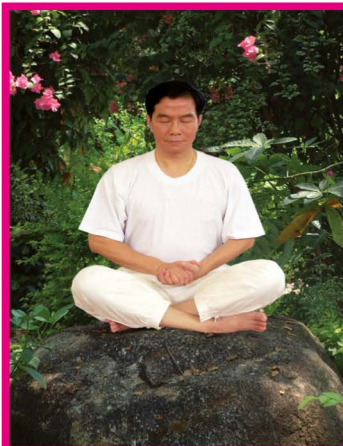
Alles voor massage en
natuurlijke verzorging

Natuurlijke- en

Biologische

Verzorgingsproducten

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



MANTAK CHIA

16th - 22th October 2009 in Brussels :

16th oct. 19h30 : Evening lecture

"Awaken the Healing Energy of the Tao" (Salle Fanal)

17-18th oct. de 10h à 18h : Basic Tao Practices

19th oct. : Healing Love

20-21-22th oct. : Chi Nei Tsang 2 (à la Foresta)

www.universal-tao-france.net

www.universal-tao.com

Contact: +32 4760 37818

CURSUS PRAKTISCHE FILOSOFIE

Deze cursus van 11 weken biedt praktische inzichten voor de toepassing van filosofie in het dagelijkse leven. Ontworpen voor wie zichzelf en de wereld waarin we leven beter wil begrijpen. De combinatie van kennis en praktijk leidt tot de ontwikkeling van het bewustzijn, verfijning van het gevoel en efficiënt handelen.

Een greep uit de inhoud :

- filosofie, wat en waarom ? • zelfkennis • de rede • de ontwikkeling van het menselijk potentieel •
 - het oplossen van angst, zorgen en twijfels • wie ben ik in werkelijkheid? •

Nieuwe cursussen filosofie starten :

- op wo 16 sept. 19u30-22u00 : Oude Graanmarkt 5, 1000 BRUSSEL en Kasteel La Motte, Lumbeekstraat 20, 1700 DILBEEK •
- op ma 14 sept., 19u30-22u00 en wo 16 september, 9u30-12u00 : Sint-Thomasstraat 26, 2018 ANTWERPEN •

Nieuwe cursus ECONOMIE met RECHTVAARDIGHEID,

wat zijn de grondslagen van een rechtvaardige economie ?

- op ma 14 september. 19u30-22u00 : Sint-Thomasstraat 26. 2018 ANTWERPEN •

Inschrijven kan ter plaatse gedurende de eerste lesavond • Inschrijvingsgeld 125 euro en studenten 65 euro

Voor meer info [02/649.90.29](tel:02649.90.29) of www.schoolvoorfilosofie.be of [03/230.04.10](tel:03230.04.10)

delijkheid leidt tot vrijheid. Door van jongsafaan te weten dat je meer bent dan wat je denkt, krijg je meer mogelijkheden in het leven.

Girl power

Er is de afgelopen decennia veel veranderd in de wereld, ook voor vrouwen. Vrouwen zijn niet langer het zwakke geslacht, maar staan in hun eigen kracht. Ondanks alle kansen en mogelijkheden die vrouwen vandaag krijgen, slepen nog heel wat vrouwen «vrouwenbagage» met zich mee en is het voor hen niet steeds evident om hun «vrouwte» te staan. Een specifieke coachopleiding voor vrouwen helpt om je te verlossen van overtollige bagage. Er wordt gefocust op de fundamentele erkenning van het vrouwzijn, maar ook op de innerlijke kracht die in elke vrouw huist.

Ben je zwanger of van plan om mama te worden dan kan een coaching voor zwangere vrouwen iets voor jou zijn. Je leert er contact te maken met je ongeboren kind en je krijgt de kans onopgeloste trauma's te verwerken vooraleer je kind wordt geboren. Je bereidt je bewust voor op de bevalling, als dat kan in diepe verbondenheid met je partner en maakt je klaar voor de ontvangst van je baby. Wie dat wil, kan zelfhypnose leren om pijnloos te bevallen.

Provocatieve coaching

Provocatief coachen is een vrolijke manier om mensen te stimuleren en maakt gebruik van contact, humor, provocatie en vrije associatie. Deze vorm van coachen hanteert totaal andere princi-

pes dan de gebruikelijke vormen van coaching. Ze gaat ervan uit dat lachen met je problemen een prima medicijn is. De coach daagt je uit, vergroot je zwakke punten tot in het belachelijke uit, draagt soms absurde verklaringen en onhaalbare oplossingen aan, gaat in op de onderwerpen die de cliënt wil vermijden, ... Deze provocatieve aanpak maakt het voor de cliënt moeilijker om zijn belemmerende overtuigingen en zijn negatieve zelfbeeld nog serieus te nemen. Door zich assertief tegen de coach te verdedigen leert de cliënt bovendien om voor zichzelf op te komen en zichzelf realistischer te bekijken. Als de serieuze, goedbedoelende,

hulpverlenende stijl vastloopt, kan de provocatieve stijl een uitkomst en een bevrijding zijn.

Kunstzinnig dynamisch coachen

Creativiteit en in ruimere zin kunstzinnigheid kunnen een belangrijke rol spelen in iemands persoonlijke of pro-

fessionele ontwikkeling. Het uitgangspunt is dat creativiteit en kunstzinnigheid als natuurlijke krachten in de mens altijd aanwezig zijn, soms meer of minder uitgesproken. Als kind twijfelde je bijvoorbeeld niet aan je creativiteit en kunstzinnigheid, maar verkende je al spelend, zingend, dansend of tekenend, en zonder oordeel, de voor jou onbekende wereld. Iedereen heeft creativiteit in zich en kan kunstzinnig zijn, mits waardeoordelen over eigen werk achterwege worden gelaten. De combinatie van creativiteit en kunstzinnig werken, met coachen en counselen leidt vaak tot een diepgaander bewustzijn. Er wordt bij het coachen gewerkt



© Jaimie Duplass - Fotolia.com



**8 STE NATIONAAL
CONGRES
3 OKT 2009**

**STRESS
de
BAAS**

Info en inschrijven via www.naturopathica.be

Hartelijk Welkom aan iedereen die gezondheid belangrijk vindt en die samen met gelijkgestemden deze gezondheid ook willen ervaren en beleven. Een boeiend programma om jezelf te verrijken met de nieuwste inzichten inzake **stressbestrijding** waarin ook praktische workshops aan de orde zijn.

Staat ondermeer op het **programma** :

- **Michel Lootens** : Stress en het Neurofysiologisch systeem
- **Nicole Vandeweghe** : Dynamisch onthaasten
- **Björn Prins** : Stress aanpakken met Mindfulness



Kasteel De Schans

Cursuscentrum voor persoonlijke ontwikkeling en bezieling
Kasteelstraat 18 - 3680 Opoeteren (B) - Postbus 10413- 6000 GK Weert (NL)

Kasteel De Schans is een cursuscentrum in de ongerepte natuur van Opoeteren. Je kunt er workshops, lichaamsgerichte therapie en trainingstrajecten over relaties, seksualiteit, man- en vrouwzijn volgen. Het respect voor jouw eigen proces vanuit jouw authentieke verlangens staat altijd centraal.

Op **20 september** houden we een **gratis opendeurdag van 10 tot 17 uur**, waarin je in workshops kunt kennismaken met diverse van onze trainingen. Op onze website vind je het programma en de meest actuele informatie over onze cursussen.



www.kasteeldeschans.com



Opendeurdag 20 september

met indrukken die opgedaan zijn in levensgebieden als werk, relaties, gezin, school. Er kan worden gewerkt met schilderen, tekenen, boetseren, taal, rolwisselingen, lichamelijke uitbeeldingen, enz. De aandacht gaat niet naar «artistiek», maar naar «authentiek»: werkstukken worden niet zozeer beoordeeld op goed of mooi, maar wel op oorspronkelijkheid en achterliggende betekenis. Het is opvallend dat deze creatieve manier van coachen heel vaak tot diepgaande inzichten en wezenlijke veranderingen leidt in het eigen leven of in het leven en werk van cliënten.

Ontdek je natuur in de natuur

Steeds meer coaches trekken er met hun cliënten op uit in de natuur. Het voordeel van natuurcoaching is dat je letterlijk in beweging komt, waardoor er ook gemakkelijker beweging kan ontstaan in interne processen. Omdat bij elke stap je omgeving en dus ook je perspectief verandert, wordt de cliënt uitgenodigd tot verandering en het verkrijgen van antwoorden en nieuwe inzichten. De natuurcoach stelt vragen zoals in een klassiek coachingsgesprek, maar betreft daarbij actief de omgeving en symbolen uit de natuur. Hierbij is met name de kracht van synchroniciteit heel doeltreffend: nét op het moment dat je vertelt over een blokkade, blijkt «toevallig» een boom je weg te versperren. Wat doe je, spring je eroverheen, loop je er langs of neem je een andere weg? De natuur biedt als het ware een perfecte spiegel van processen die ook in jezelf en je eigen leven plaatsvinden. Ook de vier elementen – aarde, water, lucht en vuur – worden in natuurcoaching gebruikt. Wij mensen bestaan

zelf eveneens uit deze vier elementen. Als mens kan je tot een bepaald elementtype horen. Aardetypes zijn vooral doeners, watermensen veelal gevoelig en intuïtief. Mensen waarbij vooral het luchtaspect overheerst kunnen goed analyseren en zijn creatieve denkers en de vuurtypes zijn veelal erg gedreven en initiatiefnemers.

Specifieke oplossingsgerichte coaching

Voor wie een specifiek probleem heeft dat niet in therapie thuishoort, bestaat er vaak specifieke coaching. Zo kan je bijvoorbeeld door middel van coaching



© Coachingspraktijk Spiegeling

leren om te stoppen met roken. Een nicotineverslaving kan je in een aantal dagen te lijf gaan, de psychologische en emotionele verslaving is moeilijker te bestrijden. Door middel van specifieke coaching reflecteer je over je drijfveren – wanneer en waarom rook ik – en neem je je denken, handelen en voelen in handen. Je krijgt tools aangereikt om je oude, dwangmatige handeling te vervangen door een nieuwe, gezonde gewoonte. In deze coaching komen zaken aan bod als het formuleren van een duidelijke intentie, observatie en bewustzijn van je eigen patronen, an-

Hoe het beroep van coach professionaliseren?

Het aantal coaches, coachingopleidingen en het begrip 'coaching' zelf hebben de laatste jaren een exponentiële groei gekend. Image-, voeding-, fitness-, media, personal, executive en zelfs spirituele coaches hebben de oorspronkelijke sportcoaches vervoegd: coaching is nu een volwaardig beroep geworden. En des te beter: mensen beseffen meer en meer dat ze geen 'slachtoffer' zijn van het leven en dat ze toegang kunnen krijgen tot hun creatief potentieel via bewustzijn, autonomie en zelfverantwoordelijkheid. Een coach kan hen daarbij een duwtje in de rug geven om het proces te versnellen.

Maar, door het overaanbod zien we soms door de bomen het bos niet meer! Hoe DE coach kiezen die ons zal begeleiden tot het verwezenlijken van onze doelstellingen? Wat doet een coach precies en wie mag zich coach noemen?

ICF is een non-profit organisatie, een vereniging van individuele professionals uit de hele wereld die zakelijke en persoonlijke (life)coaching aanbieden, plus een bron van informatie voor hen die een erkende coach zoeken.

De International Coaching Federation is opgericht om de integriteit van het beroep van coach vorm te geven, te ondersteunen en te bewaken. Coaches van over de hele wereld worden lid van de ICF omdat zij daarin een manier zien om hun professionele (en persoonlijke) ontwikkeling te vervolgen en tevens om met collega's van over de hele wereld te netwerken. In België zijn er een 60-tal actieve leden en dat aantal groeit nog steeds snel. ICF heeft meer dan 16.000 leden in 90 landen. ICFBelgium is het enige drietalige (FR, EN, NL) Belgische platform dat zorgt voor netwerken, interview, supervisie en voor het organiseren van workshops en events in het kader van permanent leren.

Als naar deze groei wordt gevraagd, zegt Pierre Lucas, president ICFBelgium: "de groeiende interesse van coaches om lid te worden van een coachingorganisatie als ICF zit in de lange ervaring, de ruime middelen en mogelijkheden, het netwerk en het enige internationaal erkende certificatieprogramma dat ICF biedt. Bedrijven, organisaties en particulieren zien een ICF erkende coach als een garantie en referentie.

ICF-certificaten worden toegekend aan professionele coaches die aan de strenge opleidings- en ervaringsvereisten hebben voldaan en die hebben laten zien dat zij door en door begrepen hebben waarover het gaat bij de coachingcompetenties die de standaard vormen voor het vak.

De ICF-certificatie resp. -accreditatie wordt toegekend aan beroepscoaches resp. training- en opleidingsorganisaties voor coaches die kunnen bevestigen dat zij aan deze minimum maatstaven voldoen of deze overstijgen.

ICF biedt drie certificatieprogramma's voor coaches aan:

- Associate Certified Coach – ACC,
- Professional Certified Coach – PCC,
- Master certified Coach – MCC

Bezoek voor meer informatie over certificatie de website www.coachfederation.be. Je kan ook gratis inschrijven op de newsletter. De events staan ook open voor niet-leden mits bijdrage.

Daniëlle De Wilde, vicepresidente ICF-Belgium



www.coachfederation.be



ders gaan denken en doen, alsook concentratie en relaxatie. Er bestaan tal van specifieke coachings, bv. voor adhd, alcoholproblemen, fobieën, conflictbeheersing, ... al wordt de grens tussen coaching en therapie soms nogal vaag. Een van de werkwijzen is het toepassen van autosuggestie waarbij je met je innerlijke geest communiceert, bijvoorbeeld door te luisteren naar een tekst op cd.

Professionele coaching

Vroeger had coaching hoofdzakelijk betrekking op coaching van werkgevers en -nemers, en minder op coaching van je privé-leven. Er bestaan specifieke coachingprogramma's voor teambegeleiders, interne coaches, consultants, en leidinggevend. Teamcoaching of -ontwikkeling beoogt de coaching van een groep medewerkers die langdurig samenwerken, binnen bepaalde structuren en onder een leidinggevende.

Teamcoaching kan bestaan uit competentietraining, zoals het leren feedback geven en ontvangen, geweldloos communiceren, vragen stellen, herhalen en samenvatten, doelen formuleren of taakgericht samenwerken. Ook procescoaching, waarin de deelnemers leren om emoties te ventileren en zonder oordeel openstaan voor anderen, komt aan bod.

Vaak blijkt uit teamcoaching dat interventie op groepsniveau alleen niet voldoende is maar dat de leidinggevende nood heeft aan een betere strategie en het aanscherpen van zijn coachvaardigheden. Via een coaching in leiderschap

kan je een steeds wederkerend probleem in je team beter leren aanpakken, de sfeer binnen je team verbeteren of extra inzichten verwerven in het aansturen van een team. Dergelijke opleiding is doorgaans ervaringsgericht zodat je er in je eigen werksituatie meteen mee aan de slag kunt. De opleiding is gericht op managers, teamleiders, projectleiders en andere personen die coachen binnen hun werk willen integreren.

Wie van een meer holistische aanpak houdt, kiest voor spiritueel leiderschap waarin het menselijke gedrag in de professionele situatie vanuit een spiritueel standpunt wordt benaderd. Deze benadering kan professionele problemen

helderder maken en vernieuwende oplossingen en mogelijkheden bieden. Er wordt gewerkt in een sfeer van creativiteit, humor, menselijkheid, vertrouwen en vitaliteit.

Coach de coach

Ook coaches zelf kunnen baat hebben bij coaching.

«Heel de mens» is

een coachtraject voor iedereen die op professionele wijze zijn kwaliteiten als mens wil ontwikkelen en constructief bezig wil zijn met zichzelf en de ander. Het traject vormt een rijke aanvulling voor al wie in een begeleidende rol werkt, bijvoorbeeld als coach, trainer, maatschappelijk werker, docent of leidinggevende. In de opleiding vergroot de coach niet alleen de kennis van zijn eigen coachingstijl, maar ontwikkelt hij ook een eigen persoonlijke visie. De training is opgebouwd uit vijf pijlers. Een eerste pijler focust op geweldloze communicatie en het opmaken van een actieplan om je doelen te bereiken. De tweede pijler gaat erom behoeften te



© James Steidl - Fotolia.com



Zen - Qi Gong Makko Ho Stretching

www.qigong.be



Agnes De Roover natuurvoeding in-keer sinds 1981

Raf Van der Staey (zittend zaakvoerder)

- Verdelers van voedings-supplementen
- 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



INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

Er zijn heel wat mensen die hun eigen intuïtie willen leren kennen en gebruiken. In onze driejarige vormingscyclus laten we je via praktische oefeningen zien hoe je met je eigen intuïtie om kan gaan.

**Meer weten over onze kennis-
makingsdagen en vormingscyclus
rond intuïtie?**

Surf dan naar www.timotheus.org
of bel ons op 03/644 53 01 (tijdens
kantooruren).



TIMOTHEUS VZW
vormings- en onderzoekscentrum voor intuïtie

SCHOOL VAN AYURVEDA VZW Gent

**Ruim aanbod
Ayurveda opleidingen**

**OPENDEURDAGEN
12 & 13 september**

19 tot 23 september 2009 : **Dr. Sumir**
Seminaries, consulten, kooklessen, casestudies

**2-jarige therapeuten opleiding
Massage - Coach**
Start oktober

Inschrijven:
www.lies-ameeuw.be

erkennen en aanvaarden. In de derde pijler draait het erom karakterstructuren, blokkades en weerstanden te (h)erkennen. Bij volwassenen onderscheiden we een aantal karakterstructuren die te maken hebben met hoe in onze prilste jeugd is omgegaan met behoeften. De vierde pijler beoogt behoeften en blokkades in de context van je leven te plaatsen. De laatste pijler tenslotte verbindt wat in de vier voorgaande pijlers aan bod kwam. Voor zover je nog losse eindjes ervaart, worden deze nu samengebracht zodat je het totaalbeeld kan afsluiten.

Ayurvedische coaching is een andere vorm van coaching voor iedereen, met of zonder kennis van ayurveda, die zijn coachvaardigheden wil ontwikkelen. Ayurveda brengt mensen terug bij hun ware aard door via het lichaam naar de geest te werken. Binnen de ayurveda staan voeding, kruiden, levensstijl en massage centraal. Een ayurvedische coachopleiding besteedt zowel aandacht aan taakgericht, ontwikkelingsgericht als zijnsgericht coachen, zodat een therapeut zijn cliënt goed kan begeleiden bij de uitvoering van een voorschrift. Ook worden de juiste communicatievaardigheden en attitudes aangeleerd om de cliënt zelf tot inzicht te laten komen in zijn eigen groeiproces en zijn ware aard weer te laten openbloeien. Naast specifieke coachvaardigheden omvat de opleiding ook een verfijning van de therapeutische vaardigheden en een verdieping in de ayurvedische psychologie/filosofie.

Helga D'Havé

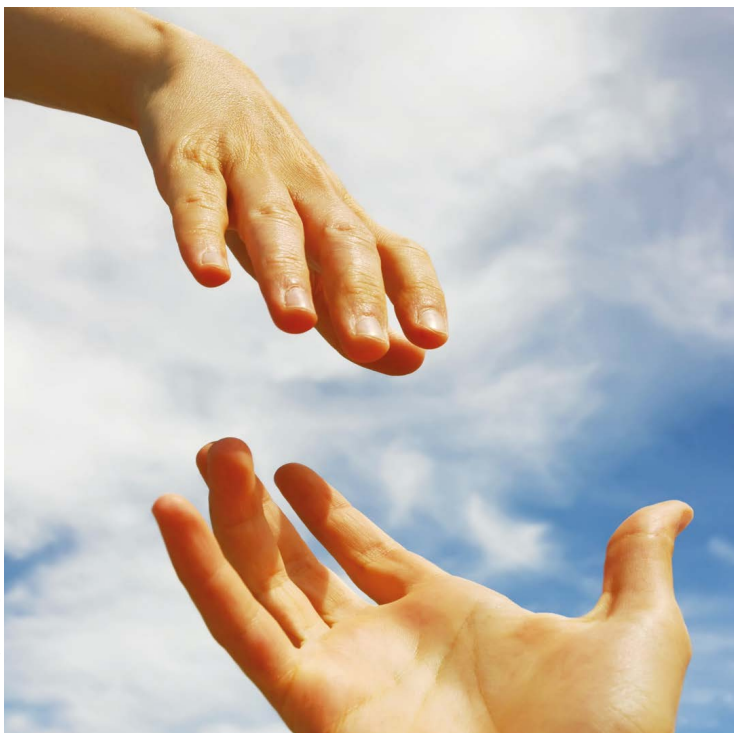
© Carly Hennigan - Fotolia.com

Met dank aan

- Eva Storm (Lazuli Coaching)
www.lazulicoaching.com
- Jan Meysmans (Timotheus)
www.timotheus.be
- Roeland Frank Hoefsloot (School voor kunstzinnig dynamisch coachen)
www.dekleinetiki.nl
- Ab Straatman en Luc Deplancke (School van het leven)
www.schoolvanhetleven.be
- Coachingspraktijk Spiegelning
www.spiegelning.net
- Egidius Musiek (Ignoramus Academie)
www.ignoramus.org
- Ina Vandewijer (Kasteel de Schans)
www.kasteeldeschans.com
- Annick Ottenburgs (Coaching+)
www.coachingplus.be
- Gabriëlla De Leeuw (Mars Venus Coaching)
www.marsvenuscoaching.be

Overige bronnen

- www.coachingyou.be
- www.coaching-co.be
- www.elanvital.be
- www.lies-ameeuw.be
- Homo Energeticus van Dr. Peter Aelbrecht



Syntia Van Erdeghem

Emotioneel Lichaamswerk



Sinds Syntia Van Erdeghem begreep dat je lichaam uitstraalt hoe je je leven leeft en daardoor een wending geeft aan hoe je je nu voelt en je toekomst eruit ziet, werd het bewegen van het lichaam haar pad. Syntia studeerde Emotioneel Lichaamswerk (ELW), ademwerk, systemisch werk e.a. ELW kan je laten ervaren wat de taal is die je lichaam spreekt, je leren loslaten wat je niet meer dient. In ruil krijg je een ontspannen lichaam, verwerf je vitaliteit, een duidelijkere communicatie. ELW maakt gebruik van ademen, bewe-

gen en geluid maken, op je eigen ritme, via je eigen mogelijkheden. Syntia is docent in de beroepsopleiding ELW. Ze heeft sinds 2003 haar praktijk en sinds 2009 de groepspraktijk in Centrum Voelen.

Op 18/9 geeft Syntia Kennismakingsworkshops Emotioneel Lichaamswerk in Gent en Eke. Meer info in de rubriek «Emotioneel Lichaamswerk» van de agenda.

Adriaan van Zelst

Groeien in bewustzijn



Adriaan van Zelst (1942) studeerde toegepaste economie in Gent. Hij startte zijn loopbaan in een grote bank. Ondanks en ook dankzij zijn economische opleiding stelde hij zich steeds meer vragen over wat eigenlijk de zin was van zijn leven, wat hij hier op aarde kwam doen, e.d. Hij kwam in aanraking met een aantal esoterische broederschappen en werd ingewijd in alle graden van de Mystieke Orde van het Rozekruis. Toen hij voor de Gentse Braidkring een voordracht gaf over de kosmische wetten, ontdekte

hij één van de opdrachten, die hij hier op aarde moest komen doen. Sindsdien heeft hij talloze voordrachten en opleidingen gegeven. Adriaan bouwde zijn therapeutisch centrum Kosmadrileen uit dat hij tot op heden samen met zijn partner Leen Smets, die ook therapeute is, runt.

Adriaan van Zelst geeft op 8/10 een voordracht in Antwerpen over 2012. Meer info vind je in de agenda «van dag tot dag».

Koos en Jannie Broer-Grijzen

Echtgenoten/ echt-genieten



Koos Broer is relatietherapeut, therapeut emotioneel- en Reichiaans lichaamswerk en familieopstellingen. Jannie Broer-Grijzen is trainer emotioneel lichaamswerk, somatic experience en systemisch werk. «Ieder mens is een verhaal, zegt het systemisch werken,» vertelt Koos Broer.

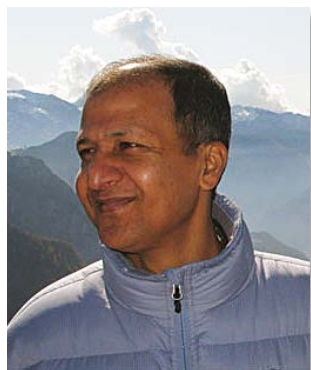
«Ik ondersteun de completering van levensverhalen door via oefeningen ontbrekende puzzelstukjes terug te vinden. Ik wil mensen niet alleen in contact brengen met wie ze werkelijk zijn, maar ook met elkaar. In liefde, in onderling contact en zonder te oordelen wil ik mensen steunen bij het maken van keuzen vanuit hun verlangens. Ik omschrijf mijn werk weleens als het organiseren van ont-dekkingsreizen naar

binnen, naar wie we werkelijk zijn en naar de redenen waarom we (van onszelf) zo niet mogen zijn. Het is heerlijk om voor zo'n mooi reisdoel de reisleader te mogen zijn.»

Op zondag 20 september geven Koos en Jannie een gratis workshop Echtgenoten/ Echt-genieten op Kasteel De Schans in Opoeteren. Meer info vind je in de agenda «Van dag tot dag».

Dokter Sumir

Ayurveda



Dr Sumir (1957) komt uit een Nepalese familie van Ayurveda-dokters die ook hun eigen middelen bereiden. Hij studeerde zelf humane en sociale wetenschappen aan de universiteit van Kathmandu. Maar uiteindelijk koos hij dan toch voor de traditie van zijn familie: zieken verzorgen en middelen maken. Hij heeft zijn eigen praktijk, waar hij werkt met een team van dokters en een team van mensen die zijn Ayurveda-middelen maakt. Dr Sumir maakt zowel de klassieke Indische Ayurveda-

bereidingen als een heel repertorium van middelen samengesteld door zijn grootvaders. Een van zijn grootvaders was trouwens de huisarts van het toenmalige koningshuis van Nepal.

Dokter Sumir komt van 19 tot 23 september naar Gent. Hij geeft meerdere lezingen en workshops in de School van Ayurveda. Meer info in de rubriek «Ayurveda» van de agenda.

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

**Gratis Infonamiddag
20 sept. 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.

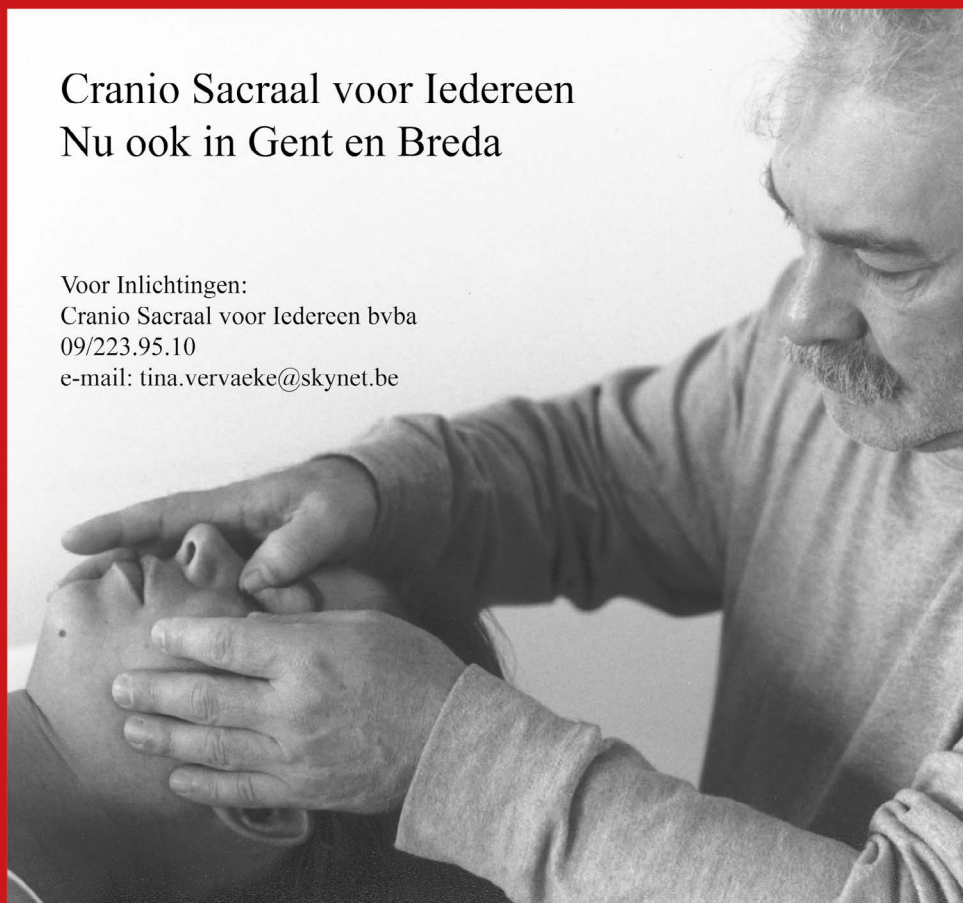
Voor meer info:

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



Cranio Sacraal voor Iedereen Nu ook in Gent en Breda

Voor Inlichtingen:
Cranio Sacraal voor Iedereen bvba
09/223.95.10
e-mail: tina.vervaeke@skynet.be





Craniosacraal- therapie herstel je natuurlijk ritme

© ksp_photo - Fotolia.com

**Craniosacraaltherapie
stimuleert het
herstellende vermogen
van het lichaam en kan
daardoor bij diverse
klachten worden ingezet.
De therapie werkt in
op het lichamelijke,
mentale, emotionele en
spirituele welzijn.**

Bij craniosacraaltherapie worden niet zo-
zeer de ziektesymptomen zelf behan-
deld, maar wel de mogelijke oorzaken er-
van. Tijdens de behandeling werkt de the-
rapeut in op het craniosacrale systeem. Het
craniosacrale systeem bestaat uit de herse-
nen, het ruggenmerg, een dik vlies dat de
hersenen en het ruggenmerg omhult, en
het craniosacrale vocht dat tussen de her-
senen en het ruggenmerg enerzijds en het
hersenvlies anderzijds stroomt. Het geheel
wordt omgeven en beschermd door de
botten van schedel (cranium) en wervelko-
lom tot onderaan het heiligbeen (sacrum).

Binnen het craniosacrale systeem zit ook
het zenuwstelsel bevat. Het craniosacrale
vocht beweegt zich met een bepaald ritme
onder invloed van een pompsysteem diep
in de hersenen. Dit craniosacrale ritme uit
zich als een uitdijende en inkrimpende golf
die overal op het lichaam voelbaar is. Het
voedt andere stelsels tot op celniveau en
ondersteunt op een subtiele manier de an-
dere lichaamsfuncties. Dit ritme kan door
allerlei oorzaken verstoord zijn en celop-
bouw, verdedigingsmechanismen en het
herstelvermogen van het lichaam ontreg-
len. Zo kan het veel sneller of trager zijn
dan normaal, of kan er een asymmetrie
zijn, wat betekent dat de kracht van het rit-
me links en rechts of vooraan en achteraan
in de schedel niet gelijk is. Dat laatste wijst
vaak op een lichamelijk probleem, bijvoor-
beeld een afwijking van de wervelkolom.
Een versneld ritme heeft vaak te maken
met energieproblemen en stress. Een cra-
niosacraaltherapeut heeft als doel dit ritme
opnieuw in evenwicht te brengen.

Ontstaan

De craniosacraaltherapie is ontstaan uit de
osteopathie, een natuurgeneeswijze die bij
het oplossen van gezondheid en ziekte de
nadruk legt op de rol van het skelet en de
spieren. Maar craniosacraaltherapie is niet
als osteopathie te beschouwen en omge-
keerd. Beide hebben hun specifieke waar-
de. De craniosacraaltherapie ontstond in



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

9050 Gentbrugge



www.rosanja.be

RELIANTIE INSTITUUT

CRANIO SACRAAL

Basiscursus

Cranio Sacraal Relaxatie cursus
Cranio Sacraal Integraalopleiding

opstart

regio Kortrijk 25 sep 09

regio Gent-Antwerpen 10 okt 09

INNER TUNING®

Introductie cursus

Counseling Coaching opleiding

opstart

regio Kortrijk-Gent-Antwerpen

10 sep 09

Professionele opleidingen
volgens standaardnormen

HBO Nederland, IHF en ICSA

-International Craniosacral Association-
AFGESTUDEERDEN

KUNNEN TOETREDEN TOT DIVERSE
BEROEPSVERENIGINGEN

locaties

Reliantie Instituut Wevelgem

Huis van Adinda Waasmunster

info en inschrijving

056/41 03 10

info@reliantie.org

afsluit 1 maand vóór opstart v/d cursus

www.reliantie.org

de eerste helft van de twintigste eeuw uit ontdekkingen van de Amerikaanse arts William Sutherland rond de bewegelijkheid van de schedel. Hij stelde vast dat de schedel uitzet en inkrimpt, en dat de ritmische bewegingen een directe uiting zijn van iemands lichamelijke, mentale en emotionele gezondheid. Hij stelde ook dat er een soort kernkracht aanwezig dient te zijn, *The Breath of Life* (levensadem). Vanaf 1970 kende craniosacraaltherapie een explosieve ontwikkeling onder invloed van diverse zoekers als dr. J. Upledger, dr. R. Becker en dr. F. Sills. Verder wetenschappelijk onderzoek leidde tot de bevinding dat de circulatie van het craniosacrale vocht de aanzet is tot het craniosacrale ritme. Door de opvallende resultaten en nieuwe technieken, heeft de craniosacraaltherapie zich ontwikkeld tot een zelfstandige therapievorm.

Ritme herstellen

Een craniosacraaltherapeut gebruikt zijn handen om het craniosacrale ritme te voelen en blokkades op te sporen van zowel lichamelijke, emotionele als psychische aard. De therapeut zal vervolgens door middel van zachte en niet-ingrijpende aanrakingstechnieken het craniosacrale ritme ondersteunen en voldoende ruimte geven. Op die manier wordt het zelfherstellende vermogen van het lichaam gestimuleerd en kunnen in het lichaam aanwezige onevenwichtigheden opnieuw in balans komen. Een craniosacrale sessie gebeurt aangekleed op een behandelafel en heeft als doel de cliënt te begeleiden eerder dan te behandelen. Een sessie duurt doorgaans één à anderhalf uur, maar bij kinderen kan dat korter zijn. Het aantal benodigde behandelingen is afhankelijk van de aard van de klachten en de mate waarin de

cliënt op de behandeling reageert. Tijdens de behandeling worden zachte manuele technieken gebruikt, en door het in werking zetten van de lichaamskrachten kan men tijdelijk een toename van de klachten ervaren. Dit proces is vergelijkbaar met de effecten die men ziet binnen de homeopathie. Na dit zelfregulerende proces van het lichaam zal verbetering en ontspanning optreden. In dit geval is het ondersteunend om een bijkomende sessie aan te vragen.

Toepassing

Aangezien craniosacraaltherapie het lichaam uitnodigt om zoveel mogelijk te functioneren zoals het bedoeld is en het zelfherstellende vermogen stimuleert, is



het soort klachten dat kan behandeld worden bijzonder divers. Klachten waarbij de therapie zijn waarde heeft bewezen zijn onder andere hoofdpijn, dyslexie, nek-, schouder- en rugklachten, chronische vermoeidheid, aangezichts- pijn, lusteloosheid, slaapstoornissen, posttraumatische klachten, lusteloosheid, oorsuizingen,

hyperactiviteit, stress, ... Ook baby's en kinderen kunnen heil vinden in een craniosacrale behandeling. Zo kan craniosacraaltherapie bijvoorbeeld worden toegepast bij geboortetrauma's, huilbaby's, reflux en obstipatie bij baby's, hyperactieve kinderen, leer- en gedragsmoeilijkheden, concentratiestoornissen, ... Sommige craniosacraaltherapeuten stellen vooraf vragen om inzicht te krijgen in de oorzaak en samenhang van de klachten. Deze vragen kunnen betrekking hebben op zowel lichamelijke als psychische factoren, erfelijke aandoeningen, ongelukjes, ongevallen en bijzonderheden betreffende de bevalling.

© Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

CelluGold®

Dé oplossing voor uw huid!

Vervaagt rimpels, striemen en littekens.

Reinigt de huid en vermindert acné.

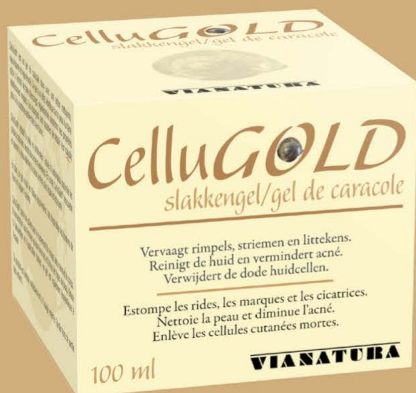
Verwijdert de dode huidcellen.

CelluGold® is een zachte slakkengel met een reinigende, verjongende en herstellende werking. Deze gel heeft een heilzaam effect op de menselijke huid dankzij het herstellende slakkenslijm extract met unieke genezende eigenschappen. Slakken zijn zelf in staat hun slakkenhuis te herstellen dankzij de werkzame stof van hun slijm.



CelluGold® zorgt voor een diep herstel van de huid. Dankzij de natuurlijke peeling worden de dode huidcellen voorzichtig verwijderd. Tegelijkertijd zorgt CelluGold® voor vernieuwing en verjonging van de beschadigde huid. De huid wordt egaler en zal opnieuw stralen. Verder zorgt deze gel ervoor dat pigmentvlekken verminderen, koortslippen verdwijnen en exceem behandeld wordt.

CelluGold® kan gebruikt worden voor de behandeling van het gezicht, de handen en het lichaam. Het is zowel geschikt voor vrouwen als voor mannen met elk huidtype. Door de gemakkelijke opname en goede uitsmeerbaarheid is deze gel tevens zuinig in gebruik.



Gebruikswijze:

Te gebruiken voor ieder huidtype, zowel voor vrouwen als voor mannen. 2 x per dag aanbrengen op een schone huid. Breng de gel dun aan op een schone, gereinigde huid, 's morgens en 's avonds. Het is tevens te gebruiken als dag- en nachtcrème.

CelluGold® is verkrijgbaar bij de natuurwinkel in uw buurt.

Vormen

Binnen de craniosacraaltherapie bestaan er verschillende werkmethodes. Voor de craniosacrale therapie ontstond, was er aanvankelijk alleen de craniale osteopathie waarbij onder andere de schedelbeenderen worden gemanipuleerd. Later ontwikkelden zich de eigenlijke craniosacraaltherapie waarbij niet meer gezocht werd om de schedelbeenderen te manipuleren, maar gefocust werd op de bewegingen van het craniosacrale ritme. De Upledger-methode hanteert een soort corrigerend protocol en werkt vooral op het snelste en meest voelbare ritme (8 tot 20 pulsen per 100 seconden). Bij de somato-emotionele craniosacraaltherapie wordt vooral aandacht besteed aan de dynamiek tussen het lichaam en de emotionele dimensie. De biodynamische craniosacraaltherapie, met als basisleggers Becker en Sills, benadert de mens als een totaliteit en een geheel van dynamische potentiëlen die constant in wisselwerking zijn. Deze vorm werkt voornamelijk met de iets tragere ritmes (1 tot 4 pulsen per 100 seconden).

Opleiding en erkenning

Diverse opleidingsorganisaties in België bieden cursussen en totaal-opleiding aan. Elk heeft zijn eigen werkmethode, maar een degelijke scholing duurt minstens 3 à 4 jaar. Voor wie eerder wil kennismaken met een aantal basisprincipes, bestaat de mogelijkheid tot het volgen van een basiscursus met follow-up. Hierna kan men een relaxerende basisbehandeling geven volgens een 10-stappen plan. De diepgaande ontspanning van zo'n relaxatie werkt preventief om gezond te blijven en de werking van het immuunsysteem wordt gestimuleerd. Vanuit een ontspannen toestand kunnen emoties ook vlotter losgelaten worden en krijgt het lichaam wat ondersteuning in het dragen van zijn lasten, maar deze vorm van relaxatie is niet als craniosacraaltherapie te beschouwen. Zonder duidelijkheid rond scholing en praktijkervaring kan de hulpvrager dus

misleid worden; te meer omdat er nog geen welomschreven wetgeving is in België omtrent craniosacraaltherapie. Craniosacraaltherapie wordt toegelaten, maar is net zoals osteopathie, homeopathie, acupunctuur en andere complementaire methodes nog niet beschermd. Toch kan men na een degelijke scholing een nomenclatuurnummer toegekend krijgen en toetreden tot diverse beroepsverenigingen.

Zoals reeds vermeld kan een craniosacrale behandeling ook zonder concrete klachten heilzaam zijn ter bevordering van innerlijke rust en algemeen welbevinden. Craniosacraaltherapie kan zowel op lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel gebied blokkades blootleggen en de weg openen om ze te onderzoeken en op te lossen. In die zin kan de therapie een verhoging van de lichamelijke vitaliteit bewerkstelligen alsook toenemend emotioneel en spiritueel evenwicht brengen.

Helga D'Havé

Met dank aan Michel Lootens (Craniosacraal Integraaltherapie – www.reliantie.org), Tina Vervaeke (Cranio Sacraal voor Iedereen – www.craniosacral.be), Marc Van Der Straeten (The Upledger Institute Belgium – www.upledger.be) en Peter Aelbrecht (Boek Homo Energeticus – www.homoenergeticus.be)





Breng je emoties in een natuurlijke balans met de originele Bach® Flower Remedies

Sinds 70 jaar gebruikt in meer dan 66 landen

Wanneer lichaam, ziel en geest in perfecte harmonie zijn, dan voel je je gezond. Dat ontdekte Edward Bach, een Engelse dokter gespecialiseerd in homeopathie, bacteriologie en immunologie. Zijn hele leven zocht hij naar natuurlijke remedies tegen negatieve emoties die aan de basis liggen van psychische en fysieke klachten en problemen. Daartoe ontwikkelde hij de 38 Bach Flower Remedies. Die kunnen puur of gemengd worden aangewend (max. 7 bloesems tegelijkertijd). Ze helpen de negatieve emoties te bestrijden en zo ons natuurlijk evenwicht terug te vinden. Naast deze 38 specifieke bloesemremedies ontwikkelde dokter Bach ook een soort algemene Eerste Hulpremedie bij plotse nood-situaties: Rescue®. Rescue is samengesteld uit vijf krachtige bloemenremedies : Rock Rose (Zonneroosje), Impatiens (Reuzenbalsemien), Clematis (Bosrank), Star of Bethlehem (Vogelmelk) en Cherry Plum (Kerspruim). Rescue bestaat in spray, druppels, pastilles (alcoholvrij) en crème.

Uw garantie

Veel ondernemingen produceren bloemenremedies en verwijzen daarbij naar dokter Bach. Uitsluitend de flesjes die de handtekening van dokter Bach dragen, zijn samengesteld op basis van de originele tincturen van het Dr. Bach Centre op Mount Vernon in Engeland. Daarbij wordt streng gewaakt over de kwaliteit en naleving van de voorschriften van dokter Bach. De 38 originele Bach Flower Remedies en Rescue zijn verkrijgbaar bij de apotheker en de betere natuurwinkel. Vraag ernaar en laat u adviseren!

Voor meer informatie en gecertificeerde opleidingen

De Walnoot vzw

Vlaams Advies- en Opleidingscentrum

Hanendreef 135, B-2930 Brasschaat.

Tel: 03/653.47.53

E-mail: walnoot@bachbloemenremedies.be

Website: www.bachbloemenremedies.be

www.bachrescue.be



Wereldwijd worden onder toezicht van de Dr Edward Bach-Foundation officieel gecertificeerde opleidingen verzorgd. Na deelname aan niveau 1 en 2 en na afronding van de consulenten-opleiding niveau 3 kunt u worden ingeschreven in het Internationale Register Van de Dr Edward Bach Foundation en werkt u volgens de gedragscode van het Dr. Bach Centre, die door Dr Edward Bach zelf opgericht is. Wederom een garantie voor echtheid, kwaliteit en professionaliteit. Voor meer informatie www.bachbloemenremedies.be



© PGM - Fotolia.com

Aroma- therapie geuren als wegwijzers

Het aroma van
eucalyptusolie wordt
wereldwijd aangewend
bij verkoudheid,
bronchitis en sinusitis.
In een meer holistische
benadering vindt
eucalyptusolie ook
toepassing in de
psychologische
begeleiding.
Ook ontelbare
andere geuren
wijzen ons
de weg...

Oude beschavingen maakten voor de genezing van kwalen al gebruik van plantengeuren. Toch ontstond de aromatherapie zoals wij die nu kennen pas in de twintigste eeuw. Het is een natuurgeneeswijze die voor de behandeling gebruik maakt van natuurlijke geur-extracten, waarvan de etherische oliën de bekendste zijn. Ze worden steeds vaker therapeutisch toegepast naast de reguliere geneeskunde.

Geuren ruiken

Ons reukorgaan is een van de belangrijke zintuigen en stelt ons in staat geuren waar te nemen. Als een geur onze neus binnenkomt, worden zo'n vijf miljoen reukcellen geprikkeld. Een geurprikkel wordt rechtstreeks doorgeseind naar het limbische systeem, het deel van de hersenen dat betrokken is bij emoties, motivatie, genot en het emotionele geheugen. Dit laatste verklaart waarom een geurbeleving een zeer persoonlijke aangelegenheid is die sterk samenhangt met onze herinneringen. Wie herinnert zich niet een oma of tante aan de hand van de geuren die in haar huis hingen, al dan niet afkomstig van de daar aanwezige planten, zeep of parfum? Geuren vertellen ons veel, want ruiken heeft een alarmfunctie. De neus kan ons bijvoorbeeld waarschuwen voor bedorven voedsel, voor gevaar (bijvoorbeeld vuur),

voor ziekte of voor een foutieve partnerkeuze. Tegenwoordig worden geuren zelfs in bedrijven ingezet om het koopgedrag te stimuleren of de medewerkers te stimuleren. Vanuit die kennis is het niet verwonderlijk dat geuren binnen de aromatherapie worden aangewend voor ons lichamelijke, geestelijke, emotionele en spirituele welzijn.

Etherische oliën

Etherische oliën worden ook aromatische of vluchtige oliën genoemd. Volgens de aromatherapie bevatten ze de kracht en essentie van planten. De oliën worden hoofdzakelijk bereid door destillatie of stoombehandeling van bladeren, bloemen, zaden of andere plantendelen of door persing van citrusschillen. Voor een kleine hoeveelheid etherische olie is een grote hoeveelheid planten nodig. Etherische oliën bevatten krachtige en actieve bestanddelen en worden daarom best gebruikt onder deskundige begeleiding van een aromatherapeut, of van een arts of apotheker met kennis terzake. Er zijn verschillende manieren om de oliën te gebruiken. Ze kunnen geïnhaleerd worden, bijvoorbeeld via verdamping in een aromalampje, inhaleertas of elektrisch toestel. Een andere manier om etherische oliën toe te passen is via massage, zalven, badoliën, ... De oliën worden dan verdund met basisoliën, zoals zoete amandelolie, kokosolie, avocado-olie, jojoba-olie of tarwekiemolie.

Sommige oliën kunnen worden gedronken door een druppel te mengen in honing en toe te voegen aan een kruidenthee. Na de opname kunnen de actieve bestanddelen op het lichaam inwerken, om na een aantal uur het lichaam te verlaten via zweet, uitgeademde lucht, urine of ontlasting.

Er bestaan wel honderden soorten oliën die elk hun specifieke effect hebben op bepaalde organen of kwalen. Een groot aantal daarvan hebben ook een antibacteriële werking. Etherische oliën worden hoofdzakelijk toegepast als hulpmiddel om het natuurlijke evenwicht in het li-

chaam te herstellen en het zelfgenezende vermogen te activeren. Zo kunnen ze bijvoorbeeld de gewrichten ontzuren, een goede spijsvertering op gang brengen of het lichaam opnieuw vitaal maken.

Hydrolaten

Een hydrolaat is het gedistilleerde water dat overblijft nadat bij de productie van etherische oliën het water en de olie van elkaar zijn gescheiden. Het bevat alle wateroplosbare stoffen uit de planten en heeft heel naast gemeenschappelijke eigenschappen met het aroma, ook nog een breder veld van toepassingen. Ze hebben zowel therapeutische, cosmetische als culinaire mogelijkheden. Hydrolaten kunnen op de huid of het haar worden verstoven; in gezichts lotion, voetbad, of mondwater worden verwerkt; of in drinkwater of thee worden opgelost. Bekende hydrolaten zijn rozenwater en oranjebloesemwater, die we vooral kennen omwille van hun toepassing in verzorgingsproducten en in de keuken. Het hydrolaat van oranjebloesem zal opgelost in een glas water de nachtrust verbeteren als je bezorgd of oververmoeid bent.

Spirituele aromatherapie

Ons lichaam is sterk verbonden met onze mentale, emotionele en spirituele eigenheid. In die context kan de werking van etherische oliën als een vibratie worden omschreven die op de verschillende niveaus van ons wezen inwerkt. In de spirituele aromatherapie is er geen of zeer beperkte lichamelijke behandeling of aanraking, maar werkt de trillingskracht van het aroma in op de persoon. Via Kirlianfotografie kan duidelijk zichtbaar worden gemaakt hoe een druppel etherische olie inwerkt op de menselijke aura. De druppel breidt zich uit, wordt vollediger en kleuren zijn helderder zichtbaar. Het is deze verhoogde energie – dank zij de uitwisseling met een aroma – die ons toelaat in contact te komen met een hoger bewustzijn. Spirituele aromatherapie maakt gebruik van aurawerk, meridiaan- en chakrabehandeling, meditatie

en visualisaties. Dit alles begeleidt de innerlijke groei op zielsniveau. Een meditatie met een geselecteerd aroma kan je in contact brengen met je eigen essentie, met de natuur, haar wijsheid, de kracht van licht en zonnewarmte, de universele energie en de liefde, met andere woorden met het grote geheel waar we deel van uitmaken.

In citaten uit heilige boeken, mystieke geschriften, sprookjes en mythen komt het spirituele gebruik van aroma's, wierook, geurige zalven, heilige planten, elixirs en dergelijke vaak voor. Enkele dagen voor de kruisiging zalfde Maria Magdalena de voeten van de Messias, de «Gezalfde», met Nardusolie, een olie die krachtig aardt. Op zowat alle continenten gebruiken sjamanen geuren om geesten van voorouders, de natuur en dieren op te roepen. Zij kiezen vaak voor salie en jeneverbes, zuiverende aroma's die de telepathische vermogens verhogen.

De aromatologische geurenreis

De aromatologische geurenreis is een helende onderdompeling van innerlijke ervaringen gekoppeld aan je ziele-essentie, gestuurd door etherische oliën die als energetische gidsen werken. De geurenreis bestaat uit een reading met beelden en kleuren, het ruiken en contact maken met de etherische olie, waarna een geurlandschap wordt gecreëerd met begeleide meditatie en je je eigen geurcompositie ervaart.

Mensen blijken dikwijls hun bezieling en zingeving kwijt te zijn, wat zich uit in verveling, vervlakking, onrust of depressie. Al kort na de geboorte worden onze emoties onderdrukt en passen we ons aan volgens de wensen van anderen, negeren we onze intuïtie en verloochenen we dikwijls ons ware zelf. De geurenreis is een wakkere reis, via kleuren, geuren, beelden en klanken, op zoek naar heransluiting bij je eigen ziele-essentie. De geuren van de verschillende plantendelen brengen ons naar de diepten in onszelf: daar waar oude ervaringen, herinnerin-

gen en onverwerkte en afgescheiden delen van onszelf op heling wachten. Door oude emoties naar boven te laten komen en ze te laten stromen, kunnen ze begrepen, aanvaard en bevrijd worden.

Zoals de schilder zijn palet hanteert om tinten te mengen die zijn persoonlijke, innerlijke beelden vertalen, zo kunnen ook de vibraties van de geuren van etherische oliën gecombineerd worden in een eigen ziele-lied met een eigen melodie. Je unieke ziele-lied wordt door de therapeut samengesteld op basis van wat hij of zij ruikt, ziet, voelt en hoort en wordt verwerkt in bijvoorbeeld een lichaamslotion of in jojoba-olie. Wanneer je je insmeert met je eigen «zieleklank» krijg je opnieuw verbinding met wie je echt bent. Je eigen geurende synergie of «zielelied» krijgt ook nog een op maat gebottelde naam en sleutelzin, zodat je telkens als je jezelf insmeert, je bevestigt in wie je echt bent.

Helga D'Havé

Met dank aan Veerle Waterschoot (Centrum voor Integrale Aromatherapie en Natuurbeleving, www.cian-be.com) en Erika Pellis (De Artisanale Geurencomponist, www.geurencomponist.be)

- Zie ook de rubriek «Aromatherapie» in de agenda -



Nog een reden om mee te doen met

DONDERDAG VEGGIEDAG



't is goed voor je gezondheid!

www.donderdagveggiedag.be



STRESSWATCHERS

Live your life

Schrijf nu in voor dit unieke 6 maanden life-management programma. Een unieke aanpak waarbij je lichaam en geest tegelijkertijd traint.

Je leert op een andere manier je gedachten, gevoelens en gedrag aansturen om meer uit je leven te halen.

Eerst leer je proactief met stress omgaan, daarna volg je het 3-stappen zelfmanagement proces om af te sluiten met hoe je beter met andere mensen kan omgaan.

Zelfmotivatie & zelfsturing

Positieve stresshantering

Energiebalans herstellen

Evenwicht werk-privé

Optimale prestaties

Doelen bereiken

Meer plezier

www.stresswatchers.com

DE WELDADEN VAN DE 3-JARENTEE

In het Verre Oosten fungeren theestruiken meestal als hagen rond tempels. Vanuit deze traditie is het theedrinken afkomstig. Alle thee komt van de theestruik, maar het seizoen waarin wordt geplukt en de manier waarop bereid wordt, bepalen de kwaliteit van de thee. Groene thee is ongefermenteerd, gestoomden veel minder bewerkt, maar heeft toch nog een heel hoog theïnegehalte. Maar de Sencha, zoals deze thee wordt genoemd, heeft ook een zeer hoog gehalte aan vitamine C.

De twijgjesthee, gemaakt van de takjes en steeltjes van de theestruik, ook wel Kukicha genoemd, bevat van nature minder theïne omdat deze op het eind van de zomer of in de herfst wordt geoogst. Kukichathee is heel goed voor de spijsvertering, werkt tegen maagzuuren, heeft een aantal echt medicinale toepassingen.

Degeroosterde blaadjes van de theeplant geven een zachtere thee, Hojicha genoemd. De hojicha is licht stimulerend en heeft is qua smaak best vergelijkbaar met Engelse thee.

De Mu thee is een mengeling van 16 verschillende kruiden. Deze unieke samenstelling komt voort uit een uitvoerige studie van de oosterse geneeskunst door George Oshawa, de grondlegger van de huidige macrobiotiek. De diepere achtergrond van deze thee is de noodzaak om ontspannende, krachtgevendende concentratiebevorderende energie met elkaar te harmoniseren en aldus de menselijke energie in zijn algemeenheid te versterken. Veel kruiden worden in samenstellingen werkzamer. Zo werkt ginseng in deze samenstelling veel effectiever dan ginseng op zich. Omdat het zo'n krachtig werkende thee is, wordt meestal aangeraden deze niet dagelijks te drinken maar meer in kuurverband, twee à drie kopjes per dag gedurende twee weken.

VAJRA : Natuurvoeding



van Biologische teelt

02 731 05 22 – www.vajra.be

VLEES- vervangers lekker vegetarisch !

De vegetarische keuken kent een opmars. Zo is er Donderdag Veggiedag, de wekelijkse vleesloze dag die eerst in Gent en nu ook in Hasselt wordt ingevoerd. In Gent krijgen ambtenaren in stadsrestaurants en leerlingen in de stadsscholen voortaan op donderdag een veggie maaltijd voorgeschoteld. Vleesvervangers zullen voor deze stedelingen minder en minder geheimen kennen. Maar wat zijn ze juist en vooral: waarom zouden we ze eten?

Er zijn voldoende redenen om het vlees op je bord vaker door een vleesvervanger te vervangen. In de eerste plaats is de productie van vleesvervangers over het algemeen minder belastend voor het milieu dan de productie van vlees. Veeleelt vraagt immers veel grond, water en energie en draagt in belangrijke mate bij tot ontbossing, bodemerosie, klimaatwijzigingen door een hoge uitstoot van broeikasgassen, vermesting, verzuring, watervervuiling en het verlies aan biodiversiteit.

Daarnaast is minder vlees eten goed voor je gezondheid, want er zijn verschillende aandoeningen die met overmatig vleesgebruik in verband worden gebracht, zoals bepaalde kankers, cardiovasculaire aandoeningen, zwaarlijvigheid en diabetes. Ten derde is een plantaardige voedingswijze goed voor je medemens, want momenteel hebben zo'n 900 miljoen mensen per dag niet voldoende te eten. Een groot deel van de landbouwgrond waar nu veevoeder wordt geteeld, zou in vele gevallen kunnen worden gebruikt voor de teelt van gewassen die direct als voedsel voor mensen dienen. Ten slotte is minder vlees eten ook goed voor de dieren.

Een ongelukkige woordkeuze

De naam vleesvervanger werd bedacht omdat vlees heel veel eiwitten bevat, en men ervan uitging dat je vlees – wanneer het niet meer op je bord ligt – moet vervangen door andere eiwitrijke voedingsmiddelen. Voldoende studies hebben nochtans aangetoond dat vlees zonder problemen kan worden weggelaten uit onze voeding en dat we doorgaans eerder te veel eiwitten opnemen. Dit geldt natuurlijk op voorwaarde dat je een gevarieerd en goed uitgebalanceerd voedingspatroon hebt – met voldoende groenten, fruit, granen en peulvruchten – een voorwaarde die evenzeer geldt voor een voedingspatroon mét vlees. Vlees hoeft dus niet per se te worden ver

HYGIENA

*Nu partner
in natuurproducten !*

De naam HYGIENA werd afgeleid van de Griekse godin HUGIEA dochter van Asclepios die de god van de gezondheid is. HYGIENA, dat werd opgericht in 1955, is ondertussen uitgegroeid tot een bloeiend import-, export- en distributiebedrijf van natuurproducten, biologische producten en dieetproducten in België. HYGIENA is tot op dit ogenblik nog steeds voor 100 % eigendom van de familie Muyltermans en dus bijgevolg een familiale KMO.

HYGIENA verzorgt de exclusieve distributie van meer dan 3.000 producten met eigen transport over heel België.

**Bio marsepein
50% amandelen
gezoet met
biologische rietsuiker**



Speculaas 100% bio
3 soorten: natuur
spelt
met stukjes chocolade



Verkrijgbaar in elke goede natuurvoedings- en bio winkel

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



INBOUWHAARDEN



KACHELS

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

**Nieuwe
generatie
geluidloze
pelletkachels
in demo !**

**Download uw AGENDA Plus
KORTING op de website
www.pelletkachelshop.be
Code: **agendaplus****

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

vangen, maar wie minder vlees eet, voelt zich in het begin vaak beter als hij de lege ruimte op zijn bord waar vroeger een lapje vlees lag, met iets gelijkaardigs kan invullen. Vanuit psychologisch standpunt is de term vleesvervanger dan ook best aanvaardbaar. Bij het woord vleesvervanger denken velen al snel aan vegetarische burgers, maar in de brede betekenis gebruikt men het woord voor tal van eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals tofoe, seitan, tempeh, maar ook peulvruchten en linzen.

Kant-en-klare vleesvervangers

Wie kent de vegetarische burgers niet? Elke beginnende vleesverlater krijgt ermee te maken en het aanbod is oneindig groot: groenteburgers, hamburgers, worsten, schnitzels, gehaktballen, loempia's, nuggets... De meeste vleesvervangers bestaan uit verschillende soorten eiwitten, zoals soja-, tarwe-, of kippeneiwit, aangevuld met andere ingrediënten, zoals groenten, peulvruchten, noten of rijst. Niet alle kant-en-klare vleesvervangers zijn volledig plantaardig; vaak bevatten ze dierlijke ingrediënten, zoals eiwit van kippen-eieren, melk of kaas. Typische vleesvervangers hebben de vezelige textuur en het uitzicht van vlees en smaken soms naar vlees. Dat maakt de drempel om je vlees erdoor te vervangen ook klein. Bovendien zijn ze eenvoudig en snel klaar te maken en passen ze prima bij het traditionele idee van een bord met groenten, aardappelen en vlees(vervanger). Toch opletten dat je niet in de burgerfase blijft steken, want te weinig variatie is nooit goed.

Quorn

Quorn is een algemeen bekende vleesvervanger die wordt geproduceerd door fermentatie van de schimmel *Fusarium gra-*

minearum, waaraan onder andere kippen-eiwit en aroma's worden toegevoegd. Het product is van zichzelf vrij smaakloos, maar Quorn neemt gemakkelijk de smaak op van kruiden, sauzen en marinades. Quorn is stevig van structuur en verkrijgbaar als (gekruide) blokjes, gehakt, (gepaneerde) filets en burgers. Quorn-producten maak je klaar door ze te bakken of te verwerken in sauzen of stoofpotjes.

Vleesvervangers op basis van soja

De sojaboon is een peulvrucht die zeer rijk is aan eiwit en onverzadigd vet. Tegenwoordig wordt soja in heel wat voedingsmiddelen verwerkt, zoals sojasaus, -olie en -melk, yoghurt en tal van andere voedingsmiddelen. Vleesvervangers op basis van soja zijn onder andere tofoe, sojabrokken en tempeh.



© Igor Dutina - Fotolia.com

Voor de productie van tofoe wordt meestal de gele variëteit van de sojaboon gebruikt. Tofoe is eigenlijk gestremde sojamelk en wordt geproduceerd op een manier die vergelijkbaar is aan de productie van kaas uit melk. Je kunt het in de winkel vinden in witte blokken die

je zelf kan verwerken. Tofoe maak je klaar door het water waarin de tofoe zwemt, af te gieten en de tofoe te laten uitlekken op een handdoek of absorberend keukenpapier. Bij stevige tofoe is het een goed idee om de tofoe een uurtje te laten uitlekken door er een gewicht op te leggen. Goed uitgelekte tofoe zal veel beter een smaak kunnen opnemen. Tofoe die werd ingevroren neemt nog makkelijker aroma's op en is beter om te marinieren. De tofoe die je niet meteen nodig hebt, kan je ondergedompeld in vers water in de koelkast in een gesloten doos een aantal dagen bewaren. Nadat de tofoe is uitgelekt, kan je die in kleine blokjes snijden en bakken, of



Word sofroloog

Internationale School voor
Caycediaanse Sofrologie
Opleiding van 2 à 3 jaar in Lokeren

Zes weekends per jaar,
start op 24 oktober 2009.
Jaarbijdrage: € 1.230

Erkend opleidings-
verstrekker voor de
Vlaamse Gemeenschap



Een sofroloog kent de methode uit
eigen ervaring en is in staat om zijn
cliënten te begeleiden naar meer har-
monie met zichzelf en zijn omgeving
en naar meer fysiek en psychisch
welzijn.

Contacteer ons voor inlichtingen:

Monique Delbar - Uebergdreef 50,
9160 Lokeren - tel. 09 348 23 04
E-mail : iscasof@telenet.be
Website: www.sofrologie.org



Lessen met meester Shen Jin

Gratis initiatielessen Taiji-wuxigong
1 sept. Antwerpen, 2 sept. Gent ,
3 sept. Mortsel, 7 sept. Brussel (19u30)
Tijddag: 19 september in Leuven

Hervind welzijn en verminder spanningen
door spontane bewegingen en active-
ren van energiecentrum dantian

Info:
buqibelgium@buqi.net
0475 78 02 48

Alternatieve Spirituele & Gids



Symbolic

WWW.SYMBOLIC.BE

Symbolic Books

Symbolic Home party's

Symbolic Zoekwijzer

I N F O R M A T I E

Astrologie & numerologie,
Alternatieve therapieën,
Edelstenen & mineralen,
Grenswetenschappen,
Nieuwetijdskinderen,
Oosterse stromingen,
Paranormaal & divinatie,
Para-psychologie, enz...

SYMBIO

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



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

Verdelers:

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

Voor Nederland:

- De Vlieger Ger - Schinnen - +31/464 431 604



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

je laat de tofoe eerst marineren waardoor die de gewenste smaak krijgt. Wie minder tijd heeft, kan ook voorgebakken en gekruide tofoereepjes of tofoegehakt kopen die enkel nog moeten worden gebakken. Tofoegehakt is ideaal in vegetarische spaghetti met bolognaisesaus. Tofoe wordt eveneens verwerkt in burgers, worsten, schijven, kroketten en loempia's. Er bestaat ook zijden tofoe, die veel zachter is dan gewone tofoe, en die erg geschikt is voor gebruik in volledig plantaardige nagerechten zoals cakes, koekjes of puddings.

Sojabrokken of TVP (textured vegetable protein) worden vervaardigd van gemalen sojabonen. Nadat het sojameel werd ontvet en een deel van de koolhydraten verwijderd, worden van de overgebleven massa vezels gesponnen, die lijken op de spiervezels in vlees. In de winkel vind je gedroogde sojabrokken of korrels. Omdat ze droog zijn, kan je ze erg lang bewaren. Sojabrokken worden bereid door ze gedurende zo'n twintig minuten te koken in een bouillon waardoor ze ook de gewenste smaak opnemen. Gekookte sojabrokken laat je uitlekken en kan je verwerken in saus en ragout of bakken in olie, en gebruiken in bijvoorbeeld bolognaisesaus, een stoofpotje of soep.

Tempeh wordt gemaakt door het laten fermenteren van hele sojabonen. Het uiteindelijk resultaat is een soort witte schimmelkoek. Tempeh wordt meestal verkocht in de vorm van een worst of blok, die je in plakjes kan snijden. Tempeh bereid je door met wat olie in de pan te bakken, te frituren of te marineren. De licht bittere smaak verdwijnt bij bakken en frituren. Je kunt ook gerookte tempeh verkrijgen die lekker is in diverse gerechten en slaatjes.

Seitan is een graanproduct dat wordt bereid uit tarwemeel en water. Door het deeg te wassen en kneden onder water spoelt het zetmeel weg en gaan de tarwe-eiwitten (gluten) samenkleven. Deze massa wordt vervolgens gekookt in water of bouillon en krijgt op die manier een spon-

zige structuur. Je vindt seitan in de winkel als «gebraadachtige» blokken, meestal in een vloeistof verpakt en soms ook droog, of als kleine blokjes gemengd met groenten en kruiden, of als seitangehakt. Seitan wordt soms tarwebiefstuk genoemd, omdat het qua textuur en uitzicht sterk lijkt op een biefstuk. Je kunt het ook verwerken op zowat elke manier waarop je vlees zou klaarmaken: bakken, in stoofschotels, in ragouts, ...

Falafel

Falafel is een populaire snack uit het Midden-Oosten, die bij ons in pitazaken als vegetarische variant wordt aangeboden. Falafel is gemaakt van kikkererwten en kan je in de winkel vinden als balletjes, voorgebakken burgers of poeder waarmee je je eigen falafel-creaties maakt.

Peulvruchten en co

Zoals we al stelden, hoeft je vlees niet per se te vervangen door een klassieke vleesvervanger, op voorwaarde dat je evenwichtig en voldoende gevarieerd eet. Peulvruchten maken een belangrijk onderdeel uit van een gezonde en uitgebalanceerde voeding en kunnen door hun hoog eiwitgehalte als vleesvervangers worden gezien. Bij peulvruchten denken we aan bonen (snijbonen, adzukibonen, rode bonen, witte bonen, kikkererwten, ...), linzen en erwten. De al eerder vermelde soja-boon is eveneens een peulvrucht. Vermeld dient ook dat granen, noten en zaden en heel wat groenten goede bronnen zijn van eiwitten. Zoals eerder gesteld, krijgt wie evenwichtig en gezond eet meer dan voldoende eiwitten binnen.

Helga D'Havé

Met dank aan Ethisch Vegetarisch Alternatief (www.vegetarisme.be)



VITASANA



*Vakbeurs voor voedingssupplementen, biovoeding en gezond leven
Salon professionnel de la vie saine et l'alimentation biologique*



Zondag - Dimanche 27 sept: 09h30 - 20h00
Maandag - Lundi 28 sept: 09h30 - 17h30

Flanders Expo Gent/Gand (B) - Hal 8
www.vitasanaexpo.be
info@vitasanaexpo.be

**GRATIS UITNODIGING NA ONLINE REGISTRATIE
INVITATION GRATUITE APRES ENREGISTREMENT SUR SITE WEB**

Weet u hoe écht zuiver en vitaal water smaakt?

**Een eigen filter- en vitaliseringssysteem
thuis of in uw zaak:**

De smaak van vers bronwater
Pure ontgiftiging
De perfecte huidverzorging
Gezonde babyvoeding
Zorg voor het milieu
Gerechten smaken beter
Nooit meer met flessen sleuren!



www.eoli.be
contact: 03 899 05 55



In samenwerking met de Haa2ooH waterconsulenten - www.haa2ooh.be



© macky_ch - Fotolia.com

Een onvoorziene epidemie?

De WHO (Wereldgezondheidsorganisatie), met behulp van de regeringen en de televisie, toont ons een betreurenswaardige gezondheidspolitiek. In plaats van een actie voor te stellen die zowel op emotioneel als op immunitair vlak onze weerstand zou stimuleren, biedt deze geneeskundige benaderingswijze ons bijstand. Slaapt gerust, brave mensen... De onderzochte en inderhaast toegelaten antivirale middelen en vaccins zullen een hoge vlucht nemen.

Voorkomen is beter dan genezen... Een te mooie zin, die sommigen beschouwen als utopisch en ons brengt bij dit fantastisch boek van Norbert Gualde: «Een microbe verklaart geen epidemie» dat ons aantoonst dat er zeker andere criteria nodig zijn opdat een pandemie zou uitbreken. Het lijkt erop dat al die experts van de WHO en de ministeries dit referentiewerk nooit gelezen hebben. Stress, angst, en gebrek aan individuele strijdlustigheid zijn de eerste criteria voor het uitbreken en het uitbreiden van een epidemie.

Het is integendeel nodig raadgevingen te geven – andere natuurlijk dan maskers of handen wassen, die wellicht zeer belangrijk zijn, maar de vrees voor de burenhouder – over de juiste houding op voedingskundig, micronutritioneel en natuurlijk ook op emotioneel vlak. We moeten reageren en stimuli innemen om onze natuurlijke afweer te verhogen en om ons in

staat te stellen ons lichaam te versterken. Dat zal ons misschien toestaan om op een heel andere manier dit virus en het leven in het algemeen aan te kunnen. Sedert meerdere decennia tonen bloedanalysestatistieken ons aan dat onze natuurlijke afweer steeds meer verlaagt. Het is niet deze vorm van bijstand die onze witte bloedcellen zal versterken.

Rode propolis bijvoorbeeld is een zeer sterk preventief middel en is daarnaast ook zeer efficiënt op curatief vlak. Haar zeer sterke immunostimulerende werking brengt haar op de voorgrond in een actieve voorbereiding om het leven aan te kunnen. De bewezen antivirale werking van de rode propolis speelt een prominente rol in de strijd tegen dit virus dat relatief weinig kwaadaardig is.

Propolis is een harsachtige stof die door de bijen geoogst wordt op de bloemknoppen. In combinatie met vitamine C heeft deze stof een zeer krachtig antiviraal effect. Hieraan voeg je vóór het begin van de herfst een koninginnengeleikuur toe en je zult je onmiddellijk in een heel andere uitgangspositie bevinden ten opzichte van wat tenslotte heel banaal is: de aanwezigheid van een griepvirus tijdens de eerste koude.

Dr Liena Hernández Orizondo
Pharmacist, PhD

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.

Schoenenfabrikanten mijden leder uit Amazonewoud

Enkele van de grootste schoenenmerken ter wereld, waaronder Clarks, Adidas, Nike en Timberland, hebben een moratorium ingesteld op de aankoop van leder bij hun leveranciers in Brazilië. De bedrijven willen garanties van de leveranciers dat het leder niet tot de kaalkap van het Amazonewoud leidt. De beslissing van de fabrikanten volgt op een drie jaar durende undercoveroperatie van de milieuorganisatie Greenpeace. De organisatie kon het wereldwijde verkeer van leder en vlees traceren tot bij het Braziliaanse vee. Daarbij kwam aan het licht dat grote uitvoerders van lederproducten vee gekocht hadden van kwekerijen die betrokken waren bij illegale ontbossing. Het leder en het vlees werden vervolgens «witgewassen» in de productieketen. In een reactie op het onderzoek hebben de fabrikanten niet alleen beslist om geen leder aan te kopen dat afkomstig is uit recent gekapte gebieden, ze eisen ook dat hun leveranciers binnen het jaar een systeem van tracering invoeren dat op een geloofwaardige manier de afkomst van lederproducten duidelijk maakt. Verschillende grote leveranciers hebben al laten weten dat ze willen meewerken.

[Bron: www.greenpeace.org]

Omzet biovoeding + 10%

Ondanks de recessie is de verkoop van biologische levensmiddelen in supermarkten in Nederland met 10 procent gestegen. Brood en vleeswaren droegen het meest bij aan de groei. De omzet daarvan steeg met maar liefst 40 procent t.o.v. het eerste half jaar van 2008. Ook in België lijkt de economische malaise nauwelijks van invloed op de verkoop van biologische voeding. Biologische producten zijn geen luxeproducten in de ogen van de kopers, maar een bewuste keuze.

[Bron: www.gezondheidsnet.nl]

Is «de crisis» bijna voorbij?

De economie van de eurozone lijkt uit het dal te kruipen. De totale waarde van alle in de zestien eurolanden geproduceerde goederen en diensten (bbp) slonk in het tweede kwartaal met 0,1 procent ten opzichte van het voorgaande kwartaal. In het eerste kwartaal kromp de economie van de eurozone nog met 2,5 procent. Zowel de Duitse als de Franse economie groeide in het tweede kwartaal met 0,3 % t.o.v. het eerste kwartaal. Als we allemaal samen beslissen om te vertrouwen in het feit dat de crisis voorbij is, kan deze wens in vervulling gaan. Niets is blijvend, dus zal deze neerwaartse beweging zich ook weldra keren.

[Bron: www.happynews.nl]

Lach je mee?

«Als je lacht, dan lacht de hele wereld mee», zegt men wel eens. Psychologen hebben dat nu ook kunnen aantonen in een experiment. Mensen hebben de neiging hun gedrag af te stemmen op wat mensen rondom hen doen. Als ze lachen, lachen ze mee, als ze fronsen, fronsen de anderen ook. Dit gebeurt niet bewust. De gezichtsspieren worden automatisch geactiveerd om hetzelfde te doen als de omgeving. Ook woorden kunnen dat effect hebben. Bij wie «glimlach» leest, worden de lachspieren geactiveerd. Wie daarentegen «fronsen» te lezen krijgt, activeert de fronsspieren niet. Bij adjectieven zoals «grappig» of «frustrerend» werd een kleine, niet-significante beweging waargenomen in zowel lach- als fronsspieren. Voor dit fenomeen hebben de onderzoekers nog geen verklaring.

[Bron: www.happynews.nl]



Superzuinige auto's op komst

Vorige maand is de productie van de elektrische Tesla Roadster Sport van start gegaan. De Roadster zou sneller zijn dan een Porsche en twee keer zo energie-efficiënt als een Toyota Prius. Bovendien heeft Tesla Motors onlangs bijna 1 miljoen dollar winst gemaakt op een omzet van 20 miljoen dollar.

De Volt, de nieuwe hybride van het Amerikaanse General Motors (GM), heeft een verbruik van 1 liter per 100 km. De auto zou daarmee maar liefst vier keer zuiniger zijn dan de Prius. De Volt wordt elektrisch aangedreven en de batterijen kunnen worden opgeladen via het stopcontact. Het voertuig heeft wel een benzinemotor aan boord. Hiermee kunnen de batterijen worden bijgeladen als grotere afstanden worden gereden. Ook

Volvo start in 2012 met de productie van een zogenaamde «plug-in hybride» auto.

De overheden van zowel Amerika als China nemen stimulerende maatregelen. De schrooftpremie is omstreken, maar de Chinese regering heeft voor de komende drie jaar bv. ook 1 miljard euro uitgetrokken om autoproducenten te helpen zuinigere wagens te maken en modellen die niet op fossiele brandstoffen rijden. In Peking, Sjanghai en elf andere steden zijn pilootprojecten van start gegaan met schone bussen, taxi's en wagens van overheidsdiensten.

De Amerikaanse president Obama heeft niet alleen strenge milieunormen opgelegd aan de auto-industrie, hij heeft ook 2,4 miljard dollar overheidsgeld voorzien voor de ontwikkeling van betere accu's. Er is volgens de Duitse chemiereus BASF en het Amerikaanse Sion Power een doorbraak bereikt in accutechnologie, tot nu toe hét technologische struikelblok. BASF claimt met Sion Power accu's te gaan bouwen waarmee auto's vijf tot tien keer zo ver kunnen rijden. Ook al zou het maar drie keer beter zijn, dan nog zou zulke technologie revolutionair zijn, want het betekent dat je zonder tussentijds te laden 450 kilometer kan rijden.

[Bron: www.happynews.nl]

Nieuwe diersoorten ontdekt

In de oostelijke Himalaya zijn in de afgelopen 10 jaar meer dan 350 nieuwe diersoorten ontdekt, waaronder het kleinste hert ter wereld, een soort vliegende kikker, en een 100 miljoen jaar oude gekko. Eén van de ontdekkingen is een lichtgroene kikker die zijn rode en lange zwemvliezen gebruikt om door de lucht te glijden. In India ontdekten wetenschappers een nieuwe apensoort: de Macaca munzala. Dat is bijzonder, want de laatste nieuwe apensoort werd meer dan een eeuw geleden ontdekt. De relatief grote aap heeft een korte staart en leeft op een hoogte van 2.000 tot 3.500 meter. Verder werd er ook een kleine muntjak aangetroffen, de oudste en kleinste hertensoort ter wereld.

In december zullen de wereldleiders verzamelen in Kopenhagen om een nieuw klimaatakkoord te sluiten, de opvolger van het Kyoto-protocol. Enkel een ambitieus en eerlijk akkoord tussen de rijke en de arme landen kan de planeet en haar schatten redden van de vernietigende klimaatverandering.

[Bron: www.wwf.be]

Minder elektronisch afval naar ontwikkelingslanden

Hardwarefabrikant Dell stopt met het exporteren van elektronische afval naar ontwikkelingslanden en verruimt de definitie hiervoor. Daarnaast zal de fabrikant bedrijven die worden ingeschakeld voor de verwerking van elektronisch afval verplichten zich te houden aan richtlijnen van internationale verdragen op het gebied van industrieel afval en internationale wetgeving te respecteren. Dell verbiedt deze bedrijven elektronisch afval van EU-lidstaten te exporteren naar ontwikkelingslanden en voor de verwerking van het afval mag geen gevangenis- of kinderarbeid worden ingezet. Minimaal een keer per jaar zullen deze bedrijven door Dell aan een audit worden onderworpen. Volgens het nieuwe afvalbeleid van Dell moet al het elektronisch afval dat door de verwijderingsketen van Dell wordt verwerkt, tijdens het gehele proces, van bewaring tot verwijdering, in kaart gebracht en gedocumenteerd worden.

[Bron: www.tweakers.net]

'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. Het gaat over voordrachten, opendeurdagen, tentoonstellingen of evenementen.

Aleen activiteiten van de 10de van de maand van verschijning tot de 9de van de maand erop worden gratis opgenomen. Mits betaling is het mogelijk om om activiteiten vroeger aan te kondigen. 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



Informatiebijeenkomst over PRH. 10/9. 20u - 22u. Wat is PRH? Hoe werkt PRH aan persoonlijke groei en versteviging? Waar gaan de cursussen door? **Hilde Simons.** De Warande. Warandestraat 42. 2300 TURNHOUT. PRH vzw. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

Lezing vaccinatie. 10/9. 19u30 - 22u30. Ben je bang dat microscopisch kleine diertjes je leven kunnen verwoesten? Zou het niet nuttig zijn om te weten waar deze kiemen vandaan komen? **Patrick Quanten.** Kerstenpad 14. 2490 BALEN. Het ZonneLicht vzw. 014 82 03 19. hetzonne@hetzonnlicht.be - www.hetzonnlicht.be

Opendeurdag vzw 't Nieuw Begin. 10/9. 10u - 18u. Reiki, Rebirthing, Holistic Pulsing enz. 't Nieuw Begin. Schaapsbaan 34. 2910 ESSEN. 03 677 28 33 - 03 605 61 15. tnieuwbegin@scarlet.be - www.tnieuwbegin.be

De diepere betekenis van deze tijd tot 2012. 11/9. 19u15 - 22u30. We leven in een tijd waarin de dingen niet meer werken zoals vroeger. Hoe ga je om met deze hectische tijd? We verkennen verschillende dimensies. **Johan Warmenbol, Migom Titine,** bewustzijns-werkers-zielecoach. La Via. Herenthoutseweg 21. 2222 WIEKEVORST. Lita works. 0473 72 41 45. info@lita-works.org - www.lita-works.org

Het beste in jezelf en anderen naar boven halen. 11/9. 20u - 22u30. Op deze avond wordt duidelijk wat de reden is waarom mensen niet doen wat ze willen doen. Wat je zou doen zonder de angst voor armoede? **Marcel Sanders.** Best Western Hotel Ter Elst. Terelststraat 310. 2650 EDEGEM. Healthbalance. +31 (0)13 5773969. info@healthbalance.nu - www.healthbalance.nu

Spirituele beurs met gratis voordrachten. 13/9. 10u - 18u. Er worden heel de dag verschillende gratis demonstraties gegeven en wie weet kom jij wél aan bod! **Naomi Apachi, Itai De Leeuw, Anja Van Loo.** Het fort van Merksem. Fortsteenweg 120. 2170 MERKSEM. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Infosessie Intuïtieve Ontwikkeling. 14/9. 9u30 - 11u. Elk nieuw startend jaar (basisgroep) wordt voorafgegaan door een vrijblijvende infosessie, geen inschrijving nodig. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. Timotheus vzw. 03 644 06 60. info@timotheus.org - www.timotheus.org

Spiritualiteit in het Aquariustijdperk. 14/9. 20u - 22u. Wat is er zo typisch aan het Aquariustijdperk? Hoe manifesteert zich dat in de wereld? Wat betekent dat voor mij? Aansluitend 6de verjaardagsreceptie! **God&Lieve Van der Taelen.** Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

De werking van de geestelichamen bij verliefdheid en

relaties. 15/9. 20u. Waarom worden we aangetrokken tot iemand? Wat is de magie van verliefdheid en hoe kan liefde groeien? **Jan Willems.** Zandpoortvest 70. 2800 MECHELEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Esperanto? 16/9. 19u30. Gratis info-avond over deze neutrale internationale taal. Esperantohuis. Frankrijklei 140. 2000 ANTWERPEN. 03 234 34 00. www.esperanto.be

Transformational breathing, veranderen door te ademen. 16/9. 20u. De transformerende ademhaling is een krachtige techniek die je vitaliteit, gezondheid en algemeen welzijn aanzienlijk verhoogt. **Tom De Witte.** Deensestraat 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Dé plek voor Qigong
www.chineng.be

Infoavond Chi Neng Qigong. 16/9. 20u - 22u. Hier wordt uitgelegd wat Chi Neng Qigong is en wat de effecten van deze 'heel'-methode op ons lichaam zijn. Er wordt ook geoefend om Qi te leren voelen. **Tilla Van Opstal.** Het Arsenaal. Sint Cordulastraat 23. 2900 SCHOTEN. Chi Neng Institute Belgium. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be

Zelf-integratie: in het reine komen met jezelf en je verleden. 17/9. 20u. Een nieuwe methode van bewustwording en persoonlijke groei die maakt dat je in het reine komt met je verleden en met jezelf. **Joost Vanhove.** Zaal Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Infoavond Chi Neng Qigong. 17/9. 20u - 22u. **Tilla Van Opstal.** Atelier Levenskunst. Aug. Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. Chi Neng Institute Belgium. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be

Organische architectuur. 19/9, 26/9 en 3/10. 14u - 17u. Over hoe bouwen vanuit de bron leidt tot rustgevende en tegelijk stimulerende gebouwen. **Steven Dalving, Hugo Vanderstadt, Mark Depreew,** architecten. Oost West Centrum Antwerpen. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. VIBE vzw. 03 218 10 60. cursus@vibe.be

Elfentheater: Het Bloemenelfje en de Vlinder. 20/9. 15u - 16u. Elfjes tussen 7 en 12j. nemen je mee op een magische dans en muziekreis doorheen elfenland! Welkom in ons elfentheater! **Briony Vanden Bussche, Fabienne Huygen.** CD Rix. Gryspeerstraat 86. 2100 DEURNE. Vzw Sterrencirkels. 0488 618 886. briony@tempelstralen.be - www.tempelstralen.be

www.ayurvedaschool.be

Ayurvedaschool open avond. 20/9. 12u - 17u. Welkom in de Ayurvedaschool Antwerpen. Voorstelling van de cursussen Ayurveda. **Anil K. Mehta, Peter Van Herck.** Eliaertsstraat 25. 2140 BORGERHOUT. Ayurvedaschool Antwerpen. 0475 76 77 25. contact@ayurvedaschool.be - www.ayurvedaschool.be

Je kruidentuin als huisapotheek. 21/9. 20u - 22u. Je kruidentuin met lekkere, maar ook met heilzame kruiden! Hoe begin je eraan, welke planten zijn geschikt, en hoe verwerk je ze? Een geurige avond! **Kris Jacobs.** Halle-Dorp 71. 2980 HALLE-ZOERSEL. Zinzolder. 0473 462 054. info@zinzolder.be - www.zinzolder.be

Groei in bewustzijn is de enige echte 'revolutie'. 22/9. 20u. Onze wereld heeft verandering nodig. Alleen bewustzijnsontwikkeling kan die verandering op een duurzame wijze te weegbrengen. **Eric Schneider.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Dialogoavond Nieuwetijds-kinderen. 25/9. 19u15 - 22u30. Indigo-, Kristal- en Sterrenkinderen: wat kunnen wij van hen

leren? Hoe kunnen wij deze kinderen de ruimte geven? **Johan Warmenbol, Migom Titine,** Cirkel van wijsheid. La Via. Herenthoutseweg 21. 2222 WIEKEVORST. Lita works. 0494 76 11 72. info@lita-works.org - www.lita-works.org

Lezing over familieopstellingen. 25/9. Veel mensen lijken gevangen te zitten in verborgen probleempatronen. Opstellingen brengen deze patronen aan het licht en laten zingeving en diepe heling toe. **Johan Denis.** Maasfortbaan 87. 2500 LIER. De Juiste Plek. 03 488 53 44. www.dejuisteplek.be

Groeiprikkeels. 27/9. 14u - 17u. Een prikkelend moment voor vorming en ontmoeting rond persoonlijke groei. Workshops en smaakmakers. Ideaal om kennis te maken met PRH. **Guy Naegels.** PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. PRH vzw. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

De illusie doorbreken. 27/9. 10u - 13u en 14u - 17u. Het ego ongedaan maken en een leven van grenzeloze liefde creëren. Ben je klaar voor een miraculeuze oplossing? **Tomas Veira.** OostWestCentrum. Van Schoonbekestraat 148. 2000 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Gezondheidsbegeleiding. 28/9. 14u - 19u. Vanaf september open spreekuur op maandag van 14-19u en donderdag van 9-12u. Met een gediplomeerd gezondheidstherapeut je gezondheid in balans. **Ann Ghys.** Ruggevelddaan 624-626. 2100 DEURNE. Vitae Sana. 0473 410 605. info@vitaesana.be - www.vitaesana.be

Familieopstellingen: een bijzondere therapie met spirituele dimensies. 29/9. 20u. Familieopstellingen maken de onbewuste patronen duidelijk die door generaties heen worden overgedragen en bieden ruimte voor verandering. **Indra Torsen Preis.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Remmingen oplossen met EFT. 1/10. 20u. Een veilige en rustige benadering/techniek waardoor je eenvoudig remmingen kunt oplossen. **Koen Van Reeth.** Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

De Helende Reis (The Journey) van Brandon Bays. 1/10. 20u - 22u. Maak kennis met deze krachtige, wereldwijd erkende methode. **Annick Ottenburgs.** OostWestCentrum. Van Schoonbekestraat 145. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. antwerpen@owc.be - www.journeytherapie.be

Spirituele beurs met gratis voordrachten. 4/10. 10u - 18u. **Naomi Apachi, Itai De Leeuw.** Klein Boom (hal4). Mechelbaan 640. 2580 PUTTE. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Een wetenschappelijk-esoterische benadering van 2012. 8/10. 20u. Vertrekkende van de gekende astronomische cycli en de wet van synchroniciteit kijken we naar wat er zich rond 2012 afspeelt in het fysieke universum. **Adriaan Van Zelst.** Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

AYURVEDASCHOOL ANTWERPEN

**Anil K. Mehta - Peter Van Herck
OPEN DAG 20 sept. van 12u tot 17u
Welkom!**

**Info: 03 295 37 70
www.ayurvedaschool.be**

BRUSSEL

Water, je goedkoopste medicijn! 25/9 of 23/10. Zuiver en vitaal water, het geheim van water, de kracht van water, wij zijn 80% water. Leer meer hierover, testjes, proeven, bewustwording. **Christine Moens**, gediplomeerd living cuisine chef. Jubel-feestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. The Green Kitchen. 0486 280 799. christine@haa200h.be

Nationale Shiatsu-dag. 20/9. 10u - 18u. Presentatie van alle Shiatsu Scholen, workshops, voordrachten, shiatsu voor kinderen, kinderopvang, gezonde hapjes, shiatsu op paarden, stoelshiatsu. **Bart Dierick**. GC Nekkersdal. E. Bockstaellaan 107. 1020 LAKEN. BSF. 02 306 36 46. o-ki@o-ki.be - www.shiatsu.be

vajra degustatie

Vajra degustatiedag. 25/9. Japanse thee CLEARSPRING, Kruiden HERBIER DE FRANCE, Chocolades SAVEURS et NATURE, Suikervrije koekjes BIOSOLEIL. De Dageraad. Brusselssesteenweg 310. 3090 OVERIJSE (JEZUS-EIK). 02 687 37 03.

LIMBURG

Herfst opendeurdag De Berg. 12/9 en 13/9. 11h - 20h. Kom proeven van ons nieuw aanbod en programma voor het najaar. De Berg. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.opdeberg.be

Table d'amis met een nazomers tintje... 12/9, 13/9, 14/9 en 19/9. 18u - 22u. Eet je ook graag gezond en lekker? Kom mee proeven van de nazomer onder het genot van een live muziekje. Het Engelenhofke. Schansstraat 15. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphonymet.be - www.hetengelenhofke.be

Filmvoorstelling: «The Shift» van en met Dr. Wayne Dyer. 13/9. 14u. The Shift, de innerlijke reis van ambitie naar betekenis, zin en inhoud in je leven. **Anja Veragten**. Kinopolis. Via Me-

dia 1. 3500 HASSELT. WWZ. 0494-38 20 04. wohaitiwezijn@telenet.be

Basis theorieles over macrobiotiek. 14/9. 19u30 - 22u. Hoe zit macrobiotiek in elkaar, wat zijn de basisingrediënten en hoe begin ik eraan? **Joyce Parren**. Het Engelenhofke. Schansstraat 15. 3690 ZUTENDAAL. vzw het zonnelicht. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphonymet.be - www.hetengelenhofke.be

Kennismakingsdag Praktijk Lichaamscoach. 19/9. 11u - 15u. Lichaamstherapie & Coaching bij fysieke en/of psycho-emotionele klachten, persoonlijke en/of professionele ontwikkeling en groei. **Jos Meekers**. Boeshovenweg 12. 3840 BORGLOON. Lichaamscoach.be. 0478 380 296. info@josmeekers.be - www.lichaamscoach.be



Echtgenoten/ echt-genieten. 20/9. 15u45 - 17u. Echtgenoten/echtgenieten is een interactieve lezing voor elk koppel met een liefdesrelatie met als doel de liefdesenergie weer te laten stromen, zodat er (opnieuw) ruimte is voor plezier, passie en echt genieten. **Koos Broer, Jannie Broer-grijzen**. Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Kennismakingsnamiddag Reiki. 26/9. 14u - 17u. Vrijblijvende informatie over Reiki. Je kunt al je vragen stellen. Wil je een behandeling dan is dit mogelijk! Graag aanmelden voor je komt. **Cor De Weger, Titia De Roos**, reikimasters. Centrum Inguz. Tongersesteenweg 98. 3770 RIEMST. 012 45 88 72. inguz@euphonymet.be - www.harthreiki.centerall.com

Vrijwilligerswerk. 27/9 en 28/9. Er is bij ons altijd van alles te doen: in het bos, in de tuinen, op kantoor of in de keuken. Ieder laatste weekend van de maand ben je van harte welkom. Kas-

teel Nieuwenhoven. Engelpamp 55-57. 3800 SINT-TRUIDEN. vzw De Bruisende Stilte. 011 68 64 10. info@kasteelnieuwenhoven.be - www.kasteelnieuwenhoven.be

De Helende Reis (The Journey) van Brandon Bays. 29/9. 20u - 22u. Maak kennis met deze krachtige, wereldwijd erkende methode. **Annick Ottenburgs**. De Berg. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.journeytherapie.be

Informatiebijeenkomst over PRH. 1/10. 19u45 - 22u. Wat is PRH? Hoe werkt PRH aan persoonlijke groei en versterking? Je krijgt antwoord op al je vragen. Je hoort ook anderen over hun ervaring spreken. **Annick Jossa**. CC Hasselt. Kunstlaan 5. 3500 HASSELT. PRH vzw. 0496 04 43 03. annick.jossa@prh.be - www.prh.be

Infoavond over Munay-ki - Op weg naar 2012. 3/10. 14u - 17u. Een lezing over de 9 inwijdingen van Munay-ki, geschenken door de Inca's. **Cor De Weger, Titia De Roos**. Centrum Inguz. Tongersesteenweg 98. 3770 RIEMST. 012 45 88 72. inguz@euphonymet.be - www.harthreiki.centerall.com

OOST-VLAANDEREN

Ontdek het masker dat je draagt. 9/10. 19u - 21u30. De vijf maskers of defensiemechanismen die we gebruiken, die ons uitputten en weerhouden om geliefd te worden. **Marijke De Coninck**. Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

vajra degustatie

Vajra degustatiedag. 10/9. Japanse thee CLEARSPRING, Kruiden HERBIER DE FRANCE, rijstdranken RICE AND RICE, suikervrije koekjes BIOSOLEIL. Panda. Oudburg 38. 9000 GENT. 09 225 07 86.

Info-avond psychodynamica. 10/9. 20u - 22u. Intuïtie en innerlijk weten als levenskompas. Nieuwe cursus start eind september. **Els Van Hoogenbemt**. Centrum GEA. Rekegemstraat

32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

Opendeurdagen School van Ayurveda. 12/9 en 13/9. Verschillende lezingen over Ayurveda, Ayurvedische massages en demo's. **Lies Ameeuw.** School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. Lies Ameeuw. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

Esoterische achtergronden van het Wereldgebeuren. 16/9. 20u - 22u50. Deze lezing gaat over de manipulatie achter de schermen, van een relatief kleine groep mensen, die zichzelf de «Wereldelite» noemen en vinden. **Werner Kodaz.** Kaffee A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Universeel. 0499 112 330. vriendenkring@universeel.org - www.universeel.org

Info-avond en proefles NLP. 16/9. 20u. Neuro-linguïstisch programmeren ondersteunt een levenshouding die communicatie en persoonlijke groei efficiënter maakt. **Joost Vanhove.** Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be Graag vooraf aanmelden.

Opendeurdag Santurel-Inter. 18/9 tot 20/9. 10u - 18u. Je bent welkom tot het nuttigen van een hapje en drankje, voor een bezoek aan onze magazijnen en onze volle aandacht voor al je vragen in een intiemer kader. **Santurel-Inter.** Zeelsebaan 14. 9200 GREMBERGEN. 052 21 72 39. info@santurel-inter.com - www.santurel-inter.com

Informatiebijeenkomst over PRH. 21/9. 19u45 - 22u. Wat is PRH? Hoe werkt PRH aan persoonlijke groei en versteviging? Waar gaan de cursussen door? **Martine Andries.** Het evenwicht. IJzerstraat 26. 9120 MELSELE. PRH vzw. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

Emoties en onze hart-brain-connectie. 22/9. 20u - 22u. Brengen je emoties, gedachten en gevoelens iets bij aan het licht van de wereld, of aan het slecht functioneren ervan? Demo EmoFreeT & meer.

Jeannine Heressens. Leo de Bethunelaan 47. 9300 AALST. Mind to Heart. 053 70 87 36. jeannine@mindtoheart.com - www.mindtoheart.com

Info-avond Coaching en Consulting. 24/9. 20u. Deze coaching-opleiding biedt een ruim, hedendaags kader waarbinnen je anderen professioneel leert begeleiden met maximaal effect. **Joost Vanhove.** Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

Internationale week van voetreflexologie. 26/9. 9u30 - 17u30. Al gehoord van voetreflexologie, maar nog nooit een afspraak durven maken? Kom kennismaken. **An De Saedeleer.** Schoenen Torfs. Zoutstraat. 9300 AALST. Chi-An. 0477 64 14 61. chi-an@telenet.be - www.chi-an.be

De illusie doorbreken. 27/9. 20u - 22u. Het ego ongedaan maken en een leven van grenzeloze liefde creëren. Ben je klaar voor een miraculeuze oplossing? Ontdek hoe je angst en schuld kan elimineren. **Tomas Veira.** 9000 GENT. OostWest-Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Lezing: een handleiding voor het leven. 2/10. 20u. We creëren onze eigen werkelijkheid. Via onze intuïtie worden wij geleid naar een diepe liefdesband met alles wat leeft. **Cyriel Van Rumst.** Ambrosial Jewel. Klein Parkskén 6. 9300 AALST. 0472 909 305. www.ambrosialjewel.be



Beurs Spirapa. 4/10. 11u - 18u. Spirituele en paranormale beurs met verzekerde deelname van bekende paragnosten. Festivalhal. 9300 AALST. 't Filosoofke. 0495 52 09 11. het.filofoofke@telenet.be - www.filofoofke.be

Wie ben ik en wat kom ik op aarde leren? 5/10. 20u. Wie ben ik en wat is de zin van wat ik meemaak? **Adriaan Van Zelst.** Heuckstraat 6. 9190 STEKENE. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Lezing vermoeidheid, cvs, fibromyalgie en burnout. 9/10. 19u - 21u30. Hoe kan je je terug vitaal, fit en gezond voelen, bruisend van energie? **Marijke De Coninck.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

VLAAMS BRABANT

Maandelijkse bijeenkomst rond de geschriften van Jakob Lorber. 4/9. 18u45. Er is gelegenheid om vragen te stellen en we eindigen steeds met een tijdje bezinning of meditatie in stilte. **Pieter Van Acoleyen.** café Oud Leuven. Tiensevest 12. 3000 LEUVEN. Paul Arnauts. 016 62 17 58. www.lorber.be

Integrale aanpak van kanker + Actieve uw zelfgenezend vermogen. 18/9. 13u - 18u. Dr. de Zutter begeleidt reeds vele jaren kankerpatiënten vanuit een holistische visie. Dr. henk Fransen is auteur van het boek: 'Bondgenoot'. **De Zutter, Fransen.** Koningsteen. Oxdonckstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. Wistik vzw. 03 314 10 11. info@wistik.be - www.wistik.be

Opendeurdag Centrum Blauwe Reiger. 19/9. 10u - 16u. Gratis workshops stretching: 10u-10u45; eutonie: 11u-12u; pilates: 14u-14u45; dans: 15u-16u. **Chantal Dufour.** Centrum Blauwe Reiger. Onze Lieve Vrouwstraat 36. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com



Gratis
Infonamiddag
20 sept. 2009

www.craniosacraaltherapie.be

Craniosacraaltherapie bij het UIB, presentatie. 20/9. Craniosacraaltherapie voor mensen die professioneel betrokken zijn bij de begeleiding en hulpverlening in de gezondheidszorg en welzijnszorg. **Jan Vanbutsele.** Domein Koningsteen. Oxdonckstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. Upladder Institute Belgium. 0496 805 186. info@upladder.be - www.upladder.be

Opendeurdag Koningsteen. 20/9. Net zoals de vorige jaren wordt het alweer een festijn en proeverij van gratis workshops en randactiviteiten rond onze centrale thema's: persoonlijke ontwikkeling en bewustwording. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

De Helende Reis (The Journey) van Brandon Bays. 24/9. 20u - 22u. Maak kennis met deze krachtige, wereldwijd erkende methode en ontvang je kortingsbon voor het 1ste Journey Intensive Weekend in België op 24-25/10/09. **Annick Ottenburgs.** Essens. Assesteenweg 414. 1741 WAMBEK (TERNAT). 0475 350 133. info@essens.be - www.journeytherapie.be

De illusie doorbreken. 25/9. 20u - 22u. Het ego ongedaan maken en een leven van grenzeloze liefde creëren. Ben je klaar voor een miraculeuze oplossing? Ontdek hoe je angst en schuld kan elimineren. **Tomas Veira.** Aum ruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN. OostWest-Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be.

Stiltedag. 26/9. 9u30 - 16u30. In de stilte gaan is vrijkomen van de dwangmatigheid van ons jachtig leven. In stilte maak je contact met jezelf, met je eigen geaardheid. Jezuïetenhuis. Waversebaan 220. 3001 HEVERLEE. Studiekring Orenda. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

Kennismakingsdag emovere. 27/9. 11h - 21u30. Proefsessies emotioneel lichaamswerk, massage, familieopstellingen, tao en tantra. Boekenverkoop en permanente infostand. **Rob Hermans.** Groepsruimte emovere. Mechelsevest 2. 3000 LEUVEN. emovere. 016 20 27 91. emovere@skynet.be - www.emovere.be

WEST-VLAANDEREN

Spiritualiteit in het Aquariustijdperk. 11/9. 19u30 - 22u. Wat is er zo typisch aan het Aquariustijdperk? Hoe manifesteert zich dat in de wereld? Wat betekent dat voor mij?

Aansluitend 6de verjaardagsreceptie! **God&Lieve Van der Taelen.** Drie Veren. Zeedijk 48-6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Zang- en klankschaalconcert. 14/9, 19/9, 21/9 en 28/9. 20u - 22u. Je bent welkom, om er enkel van te proeven, om te 'helen' of om te relaxeren/harmoniseren. **Josiane Burrick.** Huyze Brigdrihannon. Rapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. Brighinda Healingsounds. 050 37 10 17. brigdrihannon@pandora.be - www.brighinda-healingsounds.be

Algemeen evenwichtige energetische voeding. 18/9. 19u - 22u. Welke voeding geeft verzuring, stress, kracht, ontspanning en vitaliteit? Hoe het evenwicht herstellen? **Danny De Blanger.** Vita Casa Plus. Iepersestraat 319. 8800 ROESELARE. 051 25 25 53. plus@vitacasa.be - www.vitacasa.be

Zuiver water. 24/9. 20u. Lezing over het belang van zuiver en vitaal drinkwater. **Raphaël Claessens.** Gemeentelijke bibliotheek. 8420 DE HAAN. Leefvoel-groei. 0495 229 850. www.leefvoelgroei.com

EM (effectieve micro-organismen) en toepassingen 24/9. 19u30 - 22u en 4/10 14u - 16u30. Een nieuw concept in huis/tuin voor het verhogen v/d natuurlijke weerstand in huis, bodem, planten, dieren en jezelf. **An Decoene.** Vita Casa Plus. Iepersestraat 319. 8800 ROESELARE. EM Agritron. 051 25 25 53. plus@vitacasa.be - www.vitacasa.be

Ecopolis, duurzame stedenbouw. 28/9. 19u30 - 21u30. De stad als bron van oplossingen. Een aantal inspirerende voorbeelden van ecologische stedenbouw. **Erik Rombaut.** Provinciaal Noord-Zuidcentrum. Hugo Verrieststraat 22. 8800 ROESELARE. VIBE vzw ism WMF. 03 218 10 60. cursus@vibe.be

Concert Goma. 4/10. 14u - 18u. Mantra's en kirtans. Voorprogramma: bhajans door de Premananda Youth. Rishi shop ten voordele van een weeshuis in Goma. CC de Valkaart. A. Rodenbachstraat 42. 8020 OOST-

KAMP. Familie Boeye-Clarys. 050 84 18 40. premananda.oostkamp@telenet.be

De intelligentie van de natuur. 7/10. 19u30 - 22u. Doorheen de vormen in de natuur is er een niet zichtbare werkelijkheid, een intelligentie, werkzaam. Kunnen we hiermee in contact komen? **Patrice Bouchardon.** LDC 't Reijtje. Annuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. Cis Van Hoestenbergh. 050 33 38 10.

WALLONIË

UITZONDERLIJK CONCERT

Michel Pépé & Logos



Sprookjesachtig audiovisueel

spektakel op groot scherm !

10/10 om 20u in het Congrespaleis van Luik

Info: 04 222 19 17

Uitzonderlijk concert: wellnessmuziek. 10/10. 20u. Sprookjesachtig audiovisueel spektakel op groot scherm. Gewijde natuur en architectuur, traditionele wereldmuziek. Congrespaleis. Esplanade de l'Europe, 2. 4000 LUIK. 04 222 19 17. www.arcanesdelaconnaissance.be

BUITENLAND

De tijd is gekomen. 23/9. 19u30. Is de huidige crisis het begin van een transformatie? Deze tijd vereist een geheel nieuwe benadering. **Benjamin Creme.** Theater De Meervaart. Meer en Vaart 300. NL- AMSTERDAM. NEDERLAND. Share Nederland. 02 538 21 61. transmissions@skynet.be - www.sharenl.org

Wie of wat inspireert je? Zet nu de eerste stap! 9/10. 14u30 - 17u. Hierbij wil ik mensen de kans geven om elkaar te inspireren hun levensdoel te bewerkstelligen. Veel praktische tips en feedback over en weer. **Patrick Fasseur.** Volksabdij. Onze lieve vrouw terduinlaan 199. NL-4641RM OSSENDRICHT. NEDERLAND. GoMyWay. 0031-164602974. patrickfasseur@kpnplanet.nl - www.gomyway.nl

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. Mits betaling is het mogelijk om activiteiten vroegtijdig aan te kondigen.

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.

Aromatherapie

[W] [AN] Aroma cura: een helende reis in het land der geuren. Vanaf 7/9. In een kleine groep samen de wonderen en werkingen van etherische oliën leren kennen, ervaren, bereiden en bottelen. **Erika Pellis.** De artisanale geurencomponist. Germeer 42. 2491 OLMEN. 014 32 65 50. erika.pellis@skynet.be - www.geurencomponist.be

[C] [OV] Basiscursus aromatherapie. 11/9 19u - 22u of 10/10 9u - 12u. 19u - 22u. Kennismaking met Oshadhi-oma's. Ervaren hoe je etherische oliën in het dagelijkse leven niet meer kan missen. **An De Saedeleer.** Chi-An. August Marcelstraat 24. 9300 AALST. 0477 64 14 61. chi-an@telenet.be - www.chi-an.be

[C] [OV] Hydrolaten. 30/9 en 7/10. 19u30 - 22u. Therapeutische en culinaire kwaliteiten van de hydrolaten met uitgebreide syllabus. **Veerle Waterschoot.**

Cian. Stuurstraat 40a. 9120 HAASDONK. 03 775 82 83. www.cian-be.com

[C] [WV] Cursus aromatherapie. 1/10 tot 29/10. 18u30 - 21u30. Bespreken van de meest gebruikte etherische oliën in al hun toepassingen: verstuiven, massage, huidverzorging enz. **Katrien Decocker.** Mooi en gezond. Wandelweg 11. 8500 KORTRIJK. 056 70 22 17. info@mooieng gezond.be - www.mooieng gezond.be

[O] [AN] Infodagen opleiding aromatherapeut. 1/10 en 8/10. 19u15 - 22u. Infosessie i.v.m. nieuwe professionele en wetenschappelijk onderbouwde opleiding o.l.v. de Europese Federatie voor Integratie Fyto-Aromatherapie i.o. **Adam Feyaerts.** Paranatura vzw. CC Zwaneberg. Bergstraat. 2220 HEIST-OP-DEN-BERG. 015 23 02 00. IntegratieAromatherapie@gmail.com - www.aromatherapeut.be

[O] [AN] Holistische aromatische massage. 9/10 tot 20/3. 10u - 17u30. Met de juiste aromatische begeleiding brengt de masseur de ontvanger bij zijn totale wezen. **Veerle Waterschoot.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[C] [OV] Opleiding spirituele aromatherapie. 13/10. 10u - 17u30. **Veerle Waterschoot.** Cian. Stuurstraat 40a. 9120 HAASDONK. 03 775 82 83. www.cian-be.com

Astrologie

[O] [AN] Jaaropleiding Klasische Astrologie. 26/9 tot 19/6. 10u - 16u. Gespreid over 18 zaterdagen en ingedeeld in 3 modules: uurhoekastrologie, electie-astrologie, geboortehoroscoop en voorspellen. **Herman Van Roey,** astroloog/auditor/kunstenaar. CSTM. Geulincxstraat 21. 2060 ANTWERPEN. 03 449 61 94. hervaro@skynet.be - www.hervaro.be

[W] [AN] Astrologie-lessen voor beginners. Vanaf 6/10. 19u30 - 21u30. 6 lessen ervaringsgerichte astrologie. **Luc Heiderweirdt, Karin Albrechts.**



Wellness Academie
www.wellness-academie.be

Vakopleidingen:

Massagetherapeut(e)

Shiatsubeoefenaar

Voetreflexoloog

Aromatherapeut(e)

Sportmasseur

Massagoloog®

Schoonheidsspecialist(e)

Allround Make-Up Artist

Allround Nagelstylist(e)



Aum-ruimte

Cursusruimtes in Leuven

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

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

Foto's en info op de website:

WWW.AUMRUIMTE.BE

Nuclirania. Verbindingsstraat 14. 2830 BLAASVELD. 0473 674 720. karin.luc@hotmail.com - users.telenet.be/nuclirania

Aura's en chakra's

[C] [AN] Initiatie chakrasage. 12/9. 15u - 18u. Je leert de zeven hoofdchakra's behandelen met telkens een specifieke etherische olie. **Tony Coppens.** Jozef Jennesstraat 41. 2900 SCHOTEN. 0493 656 766. smerna@larcosan.be - www.smerna.be

[W] [VV] Gezonde auraversterkingsdag. 10/10 of 28/11. 10u - 16u30. Je aura leren reinigen, versterken, opladen en beschermen. Leren omgaan met je hooggevoeligheid. **Hugo Van Verdegem.** Doornstraat 300/1. 8200 SINT-ANDRIES-BRUGGE. 0474 976 204. warezself@skynet.be - www.warezself.be

Ayurveda

[W] [OV] Seminar over bloedaandoeningen in de Ayurveda. 12/9 en 13/9. Bloedaandoeningen en mentale aandoeningen begrijpen en behandelen met Ayurveda. **Dr. Sumir.** Lies Ameeuw. School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[C] [OV] Ayurvedische kruiden & recepten. 26/9 en 27/9. 10u - 18u. In deze kookcursus spitsen we ons toe op speciale recepten met medicinale werking en leren we de werking van de belangrijkste kruiden & specerijen. **John Marchand.** YAH vzw. De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. ayurveda@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

[W] [OV] Ayurveda in zijn totaliteit. 26/9. 10u - 17u. Inleidend seminar over Ayurveda. Je wil weten wat Ayurveda voor jou kan betekenen. Wat is mijn constitutie, wat is ziekte, belang van voeding, wat zijn de behandelingswijzen. **Lies Ameeuw.** School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[W] [OV] Onze immuniteit begrijpen en behandelen met Ayurveda. 27/9. 10u - 17u. Immuniteitsaandoeningen zijn de ziekten van onze tijd. Dit is niet zonder diepere betekenis. Ook in de Ayurveda is ons immuniteitssysteem iets heel bijzonder. **Lies Ameeuw.** Lies Ameeuw. School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[W] [AN] Basiskennis Ayurveda & Ayurwellness. 29/9. 10u - 16u. De ayurvedische wellness-behandelingen zijn vooral bedoeld voor diepe ontspanning van lichaam en geest en tevens voor een reinigende en voedende werking op huid en weefsels. **Peter Van Herck, Santana.** Ayurvedaschool Antwerpen. Eliaertsstraat 25. 2140 BORGERHOUT. 0475 76 77 25. www.ayurveda-oase.be

Bachbloesems

[C] [AN] Werken met Bachbloesems op chakra's en meridianen. 4/10. 10u - 16u30. Nieuwe therapieën met Bachbloesems volgens oude Chinese en Indische tradities. Een praktische methode om emotionele blokkades op te sporen en aan te pakken. **Bernadette Kuiper.** Zaal 'Den Bond'. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Biodanza®

BIODANZA

Start wekelijkse cursussen

Bezoek onze website

www.biodanza.be

en neem contact op met een lesgever in uw regio

[W] [AN] Biodanza, dans van het leven. Elke vrijdag- en zaterdagavond vanaf 11/9. 20u - 22u. Biodanza bevordert groei & ontwikkeling. Het sensibiliseert, versterkt het verlangen naar heerlijkheid, plezier, expressie, eenheid en pure levensvreugde. **Annette Heynderickx.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 0470 59 69 41 -

00 31 640583378. biodanza. antwerpen@gmail.com - www.biodanza-antwerpen.be

[C] [AN] Biodanza Duffel-Lier. 13/9, 21/9 en 5/10. 10u15 - 11u45. Via dans en beweging helpt biodanza je om je te verbinden met je diepste vreugde, liefde en passie. Het biedt je ook hartverwarmende ontmoetingen. **Marita Baeten.** Biodanzaleraar onder supervisie. Belang Matters. Zaal Spring. Winkelstraat 10. 2570 DUFFEL. 0478 297 064. baeten.marita@telenet.be

[W] [VB] Ontdekkingsles Biodanza. 15/9. 19u30 - 21u. Kom en ontdek hoe beweging je vrolijk maakt en meer energie geeft. Je hoeft niet lenig of slank te zijn, of staptes te leren, graag bewegen is genoeg! **Greet Selderslaghs.** IBF-gecertificeerd Biodanzaleraar. Sunny Side Up vzw. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

[C] [OV] Biodanza Aalst, info en kennismakingvivencia. Elke donderdagavond vanaf 17/9. 19u. Start initiatiereeks. Je kracht ontdekken, écht genieten, tot rust komen, het kan met Biodanza. Kom proeven! **Rina Mertens.** IBF erkend Biodanzalesgever. Steunpunt Welzijn. Ontmoetingscentrum De Brug. Hertsage 11-19. 9300 AALST. 053 73 08 91 - 0496 511 519. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[C] [OV] Gent info en kennismaking: dinsdagochtend en -avond. 22/9. 10u en 20u. Start initiatiereeks. Beweging, ontmoeting en dans. Over de hele wereld ontdekken mensen Biodanza, ook in Polariteit. Kom proeven. **Rina Mertens.** IBF erkend lesgever. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9400 SINT-AMANDSBERG. 0496 511 516 - 053 84 00 27. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[W] [VB] Wekelijkse workshops Biodanza. 22/9, 29/9 en 6/10. 19u30 - 21u30. Samen in groep bewegen, verkennen, ademen, dansen, genieten,... Meer worden wie we al zijn, met meer vertrouwen en verwondering in het leven staan. **Greet Selderslaghs.** IBF-gecertificeerd Biodanzaleraar.

Sunny Side Up vzw. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

[C] [VB] Biodanza. 28/9. 13u30 - 15u30. Kom kennismaken met Biodanza, ontdek het plezier van bewegen op muziek, in contact komen met anderen en met jezelf. **Gerda Van den Dries.** Gioa. Kastanjehof. Ganzendries 65. 3212 PELLEMBERG. 0498 682 990. gerda.vandendries@skynet.be

[W] [AN] Biodanza instroomles. 5/10. 19u30 - 21u30. Op deze dag kan je instromen in de les van Geel. **Laurent D'haeseleer,** Biodanza-leraar. DansBiodanza vzw. Hoeve middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL. 014 50 65 65. info@dansbiodanza.be - www.dansbiodanza.be

Chinese geneeskunde

[W] [OV] Moderne kruiden-therapie in de praktijk. 10/9 en 26/11. 19u - 22u. De bedoeling is om je per ziektebeeld een praktische oplossing te bieden d.m.v. moderne kruidensamenstellingen. **Hervé Verbanck.** EITCAM. Hotel Nazareth. E17 richting Kortrijk. 9810 NAZARETH. 056 603307. info@eitcam.com

[W] [OV] Laserneedle micro. 26/9. 9u30 - 17u. Nieuwe revolutionaire en wetenschappelijke verantwoorde behandeling van discusletsels, artrose, huidziekten. **Schikora, Hervé Verbanck.** EITCAM. Hotel Nazareth. E17 richting Kortrijk. 9810 NAZARETH. 056 603307. info@eitcam.com - www.chinanature.be

Coaching

[O] [WV] Counseling Coaching volgens Inner Tuning methode: fase 1. 2 fasen van 12 lesdagen vanaf 10/9. Voor wie op een integere manier anderen wil begeleiden in hun transformatie parcours, van uit respect voor hun persoon en potentieel. Internationaal gepatenteerde methode. **Marie Christine Meersch.** Reliantie Instituut. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. info@innertuning.be - www.innertuning.be Certificaat van erkenning mogelijk.



[C] [OV] Alchemy of bodywork and coaching. 5 weekends vanaf 11/9. 9u30 - 17u30. Waar bodywork, coaching, alchemie en spiritualiteit samenkomen. Voor elke leraar en therapeut die zijn eigen en therapeutische vermogens wil verruimen. **Dirk Oellibrandt.** Ciske Hekman. Centrum Dirk Oellibrandt Life Projects. Drapstraat 13a. 9220 HAMME. ciske@dirkoellibrandt.com - www.dirkoellibrandt.com

[O] [LI] Start opleiding Wellness Coach. 70 sessies vanaf 14/9. 9u30 - 17u. Een wellness coach kan je motiveren, aanmoedigen en begeleiden om met een aangepast programma te evolueren naar een evenwichtige en gezonde levensstijl. **Egidius Musiek.** Ignoramus Academie. Orgelwinningsstraat 19. 3582 KOERSEL. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be www.ignoramus.org Deze opleiding gaat ook door in Deinze vanaf 17/9.

[O] [LI] Start 4-jarige opleiding Integraal levenscoach. Vanaf 15/9 of 18/9. 9u30 - 17u. Diepgaande, uitgebreide en dynamische scholingsweg tot gezondheidsconsulent(e) en levensbegeleider(ster). **Egidius Musiek.** Ignoramus Academie. Orgelwinningsstraat 19. 3582 KOERSEL. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org De opleiding gaat door in Hasselt.

[O] [LI] Start 3-jarige opleiding Integraal evolutiecoach. 35 sessies vanaf 15/9. 19u30 - 23u. Op basis van de Evolutiepsychologie, een antwoord op alle 'waarom' vragen met o.a. de Universele wetmatigheden, de mechanismen van het leven,... **Egidius Musiek, Patrick Put.** Ignoramus Academie. Orgelwinningsstraat 19. 3582 KOERSEL. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be www.ignoramus.org De opleidingen gaan door in Hasselt, Kessel-Lo en Deinze.

[W] [AN] Loslaten? Geen kunst! 15/9, 22/9, 29/9 of 6/10.

19u - 21u. Een workshop om te ontdekken hoe emoties, gedachten, situaties, dingen, mensen en overtuigingen los te laten. Rust en opluchting gegarandeerd! **Dennis Deridder.** Integrity-HPM. Bollaarstraat 173b. 2500 LIER. 03 489 36 32. transformatiecoach@gmail.com - www.transformatiecoach.be

[O] [VB] Opleiding tot coach. Vanaf 19/9. 9u30 - 17u. Zesdaagse opleiding waar je enerzijds werkt aan technieken om succesvol te zijn in het begeleiden van anderen en anderzijds werkt aan je eigen proces. **Andy Curinckx.** Systo. 30 CC. Brusselssestraat 63. 3000 LEUVEN. 0477 460 433. info@systo.be - www.systo.be

[C] [WV] 2-jarige opleiding Transformatie Coach. 20/9. 10u - 17u. SAM ontwikkelt je interne communicatie, laat je hart en verstand samenwerken met als doel angst vaarwel te zeggen en liefde welkom te heten. **Ria Matheussen.** Ingeborg. De evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 050/ 67 90 77. zien@telenet.be - www.script-as-methode.com

[C] [AN] Coach je kind. 21/9, 5/10, 12/10 en 19/10. 9u30 - 16u. Hoe communiceer je met je omgeving en kind? Hoe spreek je de liefdestaal van je kind? Hoe kan je je beter afstemmen op je kind? en nog veel meer... **Eva Storm.** Lazuli Coaching. De Wegwijzer. Leeuwerikstraat 18. 2018 ANTWERPEN. 0475 242 412. info@lazuli-coaching.com - www.lazulicoaching.com

[W] [LI] Men@Move Bewust bewegen als man. Elke maandagavond vanaf 21/9. 19u30 - 21u30. Hoe ervaar je als man jouw beweeglijkheid op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak? **Jos Meekers.** Lichaamscoach.be. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55/57. 3800 SINT-TRUIDEN. 0478 380 296. info@josmeekers.be - www.lichaamscoach.be

[C] [LI] Start 2-jarige opleiding Transformatie Coach. 24/9. 10u - 17u. SAM ontwikkelt je interne communicatie, laat je hart en verstand samenwerken met als doel angst vaarwel te zeggen en liefde welkom te heten. **Ria Matheussen.** Anja Veragten.



Arcanes de la Connaissance

Alternatieve boekenwinkel

Bd d'Avroy, 120 - 4000 Luik - 04 222 19 17

UITZONDERLIJK

Michel Pépé & Logos in België !



2 CONCERTEN OP ÉÉN AVOND
VAN WELLNESS-MUZIEK IN LUIK

Sprookjesachtig audiovisueel spektakel op groot scherm

ZATERDAG 10 OKTOBER 2009 OM 20U



1^e concert van Michel Pépé om 20u

2^e concert van Logos om 21u15



Gewijde natuur en architectuur

Traditionele wereldmuziek

CONGRESPALEIS VAN LUIK

Esplanade de l'Europe, 2 - 4020 Luik - België

Tickets : 25 € (jonger dan 12 jaar : 10 €)

ARCANES DE LA CONNAISSANCE

Contact : Marie Jeanne - T. : 04 222 19 17

info@arcanesdelaconnaissance.be - www.arcanesdelaconnaissance.be



Het Uilennest. Hezerstraat 23. 3950 BOCHOLT. 0494 382 004. transformatiecoach@telenet.be - www.script-as-methode.com

[C] [AN] Start 2-jarige opleiding TransformatieCoach. 29/9. 10u - 17u. SAM ontwikkelt je interne communicatie, laat je hart en verstand samenwerken met als doel angst vaarwel te zeggen en liefde welkom te heten. **Ria Matheussen.** Anja Veragten. Pura Vida. Hoidonck 15. 2240 ZANDHOVEN. 0494 382 004. transformatiecoach@telenet.be - www.script-as-methode.com

[W] [WV] Hoe naast de medische behandeling omgaan met diabetes? 1/10. 19u30 - 22u30. Je krijgt richtingaanwijzers aangereikt hoe je kunt leren omgaan met je diabetes en de beleving van je ziekte. Je leert dieper ingaan op je diabetes. CM, kleine zaal. 8370 BLANKENBERGE. 0485 853 330. info@zebedelia.be - zebedelia.wordpress.com

[O] [AN] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 9 dagen van 8/10 tot 28/1. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens.** CoachingYou. Priorij Corsendonk. Corsendonk 5. 2300 TURNHOUT. 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[W] [WV] Hoe naast de medische behandeling omgaan met diabetes? 9/10. 14u - 17u. Je krijgt richtingaanwijzers aangereikt hoe je kunt leren omgaan met je diabetes. CM, kleine zaal. Weststraat 88. 8370 BLANKENBERGE. 0485 853 330. info@zebedelia.be - zebedelia.wordpress.com

[C] [BR] Coach Explorer - Introductie tot Coaching - De Coach Attitude. 10/10 tot 13/12. In 7 weekends - 14 dagen - gaat de deelnemer op ontdekkingsstocht naar de fundamentele mechanismes van zijn eigen functioneren. **Danielle Dewilde, Pierre Lucas.** BAO Elan Vital Institute. Van Meyelplein 16. 1040 BRUSSEL. 0495 660 700. d.dewilde@baogroup.be - www.baogroup.be

[O] [OV] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 9 dagen van 10/10 tot 31/1. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens.** CoachingYou. Parkhotel Hugo de Vries. Dorpsstraat 13. NL-6741 AA Lunteren EDE, Gld NEDERLAND 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[O] [BT] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 9 dagen van 15/10 tot 29/1. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens.** CoachingYou. Karmelietenklooster. Burgstraat 46. 9000 GENT. 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[O] [AN] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 9 dagen van 15/10 tot 29/1. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens.** CoachingYou. Parkhotel Hugo de Vries. Dorpsstraat 13. NL-6741 AA Lunteren EDE, Gld NEDERLAND 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

[O] [AN] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 9 dagen van 17/10 tot 30/1. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens.** CoachingYou. Cyres Café. Leopold De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 321 97 04. www.coachingyou.be - annick.noyens@coachingyou.be

[O] [BR] Opleiding Coaching Expert. 9/11/10 tot 3/10/10. 10u - 17u30. 21 dagen bestaande uit 8 modules van 2 dagen in groep + dagen supervisie-mentoring stage in organisaties met ervaren ICF mentor-coaches. **Team Elan Vital Mentoring & coaching Baogroup.** Daniëlle De Wilde-Pierre Lucas. Bouche à Oreille. Felix Hapstraat 11. 1040 ETTERBEEK. 0495 660 700. info@elavital.be - www.baogroup.be

[O] [BR] Expert Coach voor executive & team coaching in organisaties. 9/11/10 tot 14/3/10. 10u - 17u30. 21 dagen = 8 modules van 2 dagen in groep en dagen supervisie en 'mentoring' stage in bedrijven o.l.v. ICF mentor-coaches. **Team Elan Vital Mentoring & coaching Baogroup.** Daniëlle De Wilde-Pierre Lucas. Bouche à Oreille. Felix Hapstraat 11. 1040 ETTERBEEK. 0495 66 07 00. info@elavital.be - www.baogroup.be

Communicatie met dieren

[W] [AN] Dierenspiegel in praktijk. 10 lessen vanaf 24/9. 10u - 12u. Meditatief, creatief en alternatief samenzijn in de natuur en het dierenrijk. Toscanzahoeve. 2235 HULSTHOUT. winfo@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

[W] [AN] "Dieren voor iedereen" moment. 25/9. 10u - 12u. Een moment van vreugde meemaken met en door therapiehonden en hun begeleiders. Toscanzahoeve. 2235 HULSTHOUT. www.toscanzahoeve.be

Craniosacraaltherapie

[W] [VB] Voeldag craniosacrale therapie. 12/9. 9u - 13u. Tijdens een praktische oefenworkshop maak je kennis met de vele toepassingen en de praktijk van craniosacraaltherapie bij volwassenen en kinderen. **Ines Devulder,** Craniosacraaltherapeute. Stillpoint. Celestijnenlaan 63/2. 3001 HEVERLEE. 0472 224 358. ines.devulder@stillpoint.be - www.stillpoint.be

[C] [OV] Basiscursus craniosacraaltherapie. 17/9 tot 20/9. Je leert het voor jou meest natuurlijke craniosacrale ritme voelen en de blokkades daarin opheffen. **Tina Vervaeke.** Rosanja. Merelbkestationsplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 0494 123 134. www.craniosacral.be

[C] [WV] Cranio Sacraal Integraal therapie. 7 weekends vanaf 25/9. Zowel biodynamische als biomechanische en somato emotionele cranio sacraal icm Inner Tuning traumawerk. **Michel Lootens.** Reliantie Instituut. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org Met certificaat van erkenning.

[C] [WV] Cranio Sacraal basiscursus + Follow up. 5 lesdagen vanaf 26/9. Geen voorkennis vereist. Nadien mogelijkheid tot behalen certificaat Cranio Sacraal Relaxatie of volgen van verdere opleiding Cranio Sacraal therapie. **Michel Lootens.** Reliantie Instituut. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org

[O] [OV] Cranio Sacraal Integraal therapie. Start op 10/10 en 11/10. Zowel biodynamische als biomechanische en somato emotionele methode icm Inner Tuning traumawerk. Mogelijkheid tot toetreding beroepsvereniging voor afgestudeerden. **Michel Lootens.** Reliantie Instituut. Huis van Adinda. 9250 WAASMUNSTER. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org Met certificaat van erkenning.

[O] [OV] Cranio Sacraal relaxatiecursus. 6 lesdagen vanaf 10/10. Geen voorkennis vereist. Certificatie en toetreding beroepsvereniging mogelijk. **Michel Lootens.** Reliantie Instituut. Huis van Adinda. 9250 WAASMUNSTER. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org Met certificaat van erkenning.

Creatieve expressie

[W] [AN] Krstallen in het licht: kennismaking met het kristalrijk. 5 workshops vanaf 8/9. Kristallen en edelstenen herkennen, invoelen, hoe stenen reinigen, opladen en programmeren, leggingen en mandala's vormen, edelsteenmassage e.d. **Erika Pellis.** De artisanale geurencomponist. Germeer 42. 2491 OLMEN. 014 32 65 50. erika.pellis@skynet.be - www.geurencomponist.be

[C] [WV] Hetalfabet. 10/9. 13u30 - 18u. Het spel van de letters... 26 letters, met elk zijn eigenheid. En toch... samen vormen ze woorden. Woorden samen maken een taal. Begrijpen, Beleving. **Kim Silverans, Cindy Eyckmans.** vzw ter Berken. Hendrik Conscienceaan 26. 8000 BRUGGE. 0486 798 736. terberken@gmail.com - www.terberken.net

[W] [AN] Intuïtieve 1-dagsschilderworkshops. 12/9, 20/9 en 26/9. 11u - 17u. Een ganse dag werken met structuurmaterialen op een schilderdoek. **Ria Nys.** cursusatelier Ria Nys. Oranjesstraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[W] [AN] Opendeurdagen In den Ateljee. 12/9 en 13/9. 11u - 18u. Kom de sfeer opsnuiven! Je kan de kunstwerkjes van onze cursisten kennen bewonderen. Je kan deelnemen aan de workshop Rammelaar. Iedereen

welkom. **Min Spillemaeckers.** In den Ateljee. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W] [AN] Clownworkshop: de clown danst- zingt - spreekt. 18/9 tot 19/9. De clown beschikt over de luxe elke situatie zo te nemen zoals ze is en er een eigen oplossing voor te vinden. **Annemie Missinne.** Karlien Missinne. 't Verhaal. Dorpstraat 12. 2070 BURCHT. 03 253 08 94. karlien.missinne@gmail.com

[C] [WV] Opleiding tot Creatief therapeut. 20/9 tot 23/9. 13u30 - 18u. Het leven is gebaseerd op twee grote pijlers. De 1ste is gebaseerd op woord, vorm en kleur. De 2de is gebaseerd op voelen. vzw ter Berken. Hendrik Conscienceaan 26. 8000 BRUGGE. 0486 798 736. terberken@gmail.com - www.terberken.net

[C] [AN] Mandala- of cirkeltekenen. 21/9, 5/10 en 19/10. 13u30 - 16u30 en 19u - 22u. Wat zijn je zekerheden, waar ligt je enthousiasme, waarmee kan je je verbinden, wie of wat verstoort jouw energie? Jouw mandala onthult het je allemaal. **Jef Van Genechten.** OostWestCentrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [VB] Kalligrafie-cursus voor beginners. 26/9. 9u30 - 12u. In 6 lessen leer je het Humanistisch cursief, een zeer sierlijk lettertype met fijne streken en krulversieringen onder. **Godelief Tielens.** Ontmoetingscentrum Genadedal. Velderblok 12. 3010 KESSEL-LO. 013 44 42 94. godelief_tielens_veertje@yahoo.com - www.kalligrafie-veertje.be

[C] [VB] Kalligrafie-cursus voor beginners. Je leert in 6 lessen het Humanistisch cursief. **Gode-**

lief Tielens. CC Diest. Kerkstraat. 3290 DIEST. 013 44 42 94. godelief_tielens_veertje@yahoo.com - www.kalligrafie-veertje.be

[W] [VB] Kinder Crea Yoga Dans. 10 lessen vanaf 2/10. 16u - 18u. Samen muziek maken, yoga, verhalen vertellen over elfen en trollen, feeën en tovenaars. 10 lessen gegeven in een Yurt, voor kinderen van 4 tot 10. **Lies Selleslach.** La RiPoSa. La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 35 63 35. info.lariposa@gmail.com - www.lariposa.be

[W] [AN] Clown-groeijaar: loslaten, springen en richting geven. 6 weekends vanaf 3/10. 10u - 17u. Vanuit het wezen clown onderzoeken we krachten die in ons werken, die anderen raken of zich verschuilen. Groei, bewustzijn, plezier! **Marjolain Baars.** Karlien Missinne. 't Verhaal. Dorpstraat 12. 2070 BURCHT. 03 253 08 94. karlien.missinne@gmail.com - www.tinyhero.nl

[W] [OV] Op reis naar de clown in jezelf. 4/10. 10u - 17u. In deze workshop word je meegenomen in de wonderlijke wereld van de clown. Een wereld van humor en lichtheid, van contact en ontmoeting. **Martine Bal.** Aarde-werk. Caildenberg 6. 9630 ZWALM. 0498 116 983. martine.bal@aarde-werk.be - www.aarde-werk.be

[W] [VB] TAIKO - Japanse percussie. 4/10 en 31/10. 15u - 18u. Tijdens deze 3 uur durende workshops wordt je in aanraking gebracht met Taiko, Japanse percussie. Thema is aarding met gebruik van Chu-daiko stijl. **Grete Moortgat.** La RiPoSa. La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 35 63 35. info.lariposa@gmail.com - www.lariposa.be



Deurneleitje 6 • 2640 Mortsel • 03 335 00 40

Workshops en reeksen het hele jaar door
Jaarreeksen en opleidingen
Rookvrije fuiven te Antwerpen en Mortsel
Groeps- en therapie ruimtes te huur

Meer info: www.arcana-web.be

Dans



www.owc.be

[W] [AN] TranceDance avond-workshop. 8/9. 19u - 22u30. Wilbert Alix zal in detail de architectuur beschrijven van de TranceDance ervaring en haar psycho-spirituele, sociologische en evolutionaire invloeden. **Wilbert Alix.** Het Oude Badhuis. Stuivenbergplein 38. 2060 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [WV] Sacrale Dans herfstreeks. 10/9, 17/9, 24/9 en 1/10. 9u30 - 11u en 20u - 20u30. Sacrale Dans of meditatie in beweging. Dansend gaan we de weg van leerling, gezelschap en meester. **Rika Vandevenne.** Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. hetoneindige@skynet.be - www.hetoneindige.be

[W] [AN] Dansend jezelf zijn. Elke dinsdag vanaf 10/9. Dansend jezelf verkennen, grenzen voorbijgaan. Ontspannend, avontuurlijk, weldadig voor je ademhaling, conditie. **Nancy Covens.** Het ZonneLicht vzw. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. hetzonne@hetzonnlicht.be - www.hetzonnlicht.be

[C] [OV] Nia. 12/9 tot 19/12. 12u - 13u. Bewegingsvorm gebaseerd op danskunsten, krijgskunsten en yoga. Lichaam (conditie), geest (creativiteit) en emoties (plezier) staan centraal! **Eva Zabarylo.** Eniava. Sportzaal Gilko. Kloosterstraat 19. 9820 MERELBEKE. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[C] [WV] Sacrale Dans herfstreeks - avond. 14/9, 21/9, 28/9 en 5/10. 20u - 21u30. Sacrale Dans of meditatie in beweging. Dansend gaan we de weg van leerling, gezelschap en meester. **Rika Vandevenne.** Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. hetoneindige@skynet.be - www.hetoneindige.be

[C] [OV] Cirkeldans - Meditatie des Tanzes - Sacrale dans. 15/9. 19u45 - 22u. Maandelijks

dansen in een cirkel, in het hier en nu, in beweging stil staan, tijd maken. De dans beleven met elkaar en mee met jaargetijden en feesten. **Rina Mertens.** Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9400 SINT-AMANDSBERG. 0496 511 516. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[C] [OV] Nia. 15/9 tot 15/12. 9u30 - 10u30. Bewegingsvorm gebaseerd op danskunsten, krijgskunsten en yoga. Lichaam (conditie), geest (creativiteit) en emoties (plezier) staan centraal! **Eva Zabarylo.** Eniava. Kinébeauté. Kerkstraat 37. 9070 DESTELBERGEN. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[C] [AN] Sacrale dans. Een weg van bewustwording en heling. Woensdagavondreks. **Myriam Van De Ven.** Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2240 GEEL - LARUM. 014 55 76 59. bliya@telenet.be - users.telenet.be/bliya

[W] [VB] Tandava - pure meditatieve dans. 16/9. 19u30 - 20u30. Beleef het totale loslaten in verbinding met je diepste zijn. Zachte extase via het toelaten van wat zich wil ontplooiën in het moment. **Sono.** tantrika. Living Tantra. Bergensestwg. 143. 1640 SINT-GENESIUS-RODE. 02 305 30 39. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[C] [OV] Nia. 16/9 tot 16/12. 9u30 - 10u30. Bewegingsvorm gebaseerd op danskunsten, krijgskunsten en yoga. Lichaam (conditie), geest (creativiteit) en emoties (plezier) staan centraal! **Eva Zabarylo.** Eniava. Sporthal Latem-Deurle. Hoge Heirweg 64. 9830 SINT-MARTENS-LATEM. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[C] [AN] Sacrale dans. 17/9 en 1/10. 13u30 - 15u30. Een weg van bewustwording en heling. Donderdagmiddagreks. **Myriam Van De Ven.** Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2240 GEEL - LARUM. 014 55 76 59. bliya@telenet.be - users.telenet.be/bliya

[W] [OV] Trancedans reeks «Chakra Journey». 18/9 tot 4/12. 20u - 23u. Hedendaagse Rituele Dans. Geblinddoekt dansen naar je binnenwereld, waar de baarmoederlijke dui-

ternis je meevoert op een reis doorheen je chakra's. **David Jelinek, Christophe Van Thuyne,** Trance Dans Facilitators. Centrum Backstage. St.-Pietersnieuwstraat 128. 9000 GENT. 0477 472 025. david.jelinek@skynet.be - www.animamundi.be

[W] [BT] Trancedans Avondreks. 18/9 tot 4/12. 19u30 - 22u30. Per losse avond te volgen, of inschrijven voor de hele reeks. Vrijdagavonden: 18/9 - Wortels, 16/10 - Passie, 30/10 - Krachtdier, 4/12 - Spirit. **Aernoudt Knecht.** Tools voor Transformatie. Centrum Aquamarijn. Stratumsedijk 57. NL-5611 NC EINDHOVEN. NEDERLAND. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[C] [AN] Viering Herfstequinox Méditation des Tanzes - Sacred Dance - Sacrale Dans. 20/9. 10u - 17u. Mysterie, versluisd. Geuren, warm en koel leven trekt zich terug loslaten, terugkeer naar aarde, naar diepere bescherming, voorbereiding. **Marie-Rita Boyart.** PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 665 09 72. info@mariposadans.be - www.mariposadans.be

[W] [VB] TraceDans avond. 22/9. 19u30 - 22u30. In al dansend smelt de illusie dat het spirituele en het fysieke van elkaar gescheiden zijn. Breng een blinddoek en een dekentje mee. **Sara Dykmans, Frans Van Herck.** OostWestCentrum. Aum ruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN. 03 230 13 82. info@trancedansritueel.be - www.trancedansritueel.be

[W] [WV] Met cirkeldans de herfst in dansen. 22/9. 19u - 20u. Met cirkeldans viert wij de overgang en dansen de herfst in. De dansen hebben bepaalde stappen die makkelijk te leren zijn. **Sangit Kirchner.** Grasveld bij Watertoren. Mercatorlaan. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. centrumderuimte@live.be - www.centrumderuimte.be

[W] [AN] Trancedans «Dansen doorheen het Levenswiel». 24/9 tot 29/10. 19u30 - 22u30. Trancedans is een hedendaags geblinddoekt ritueel. In deze reeks maken we een reis door het Medicijnswiel. Een reis uit je hoofd, naar

je hart! **Sara Dykmans, Frans Van Herck**. OostWestCentrum. Van Schoonbekestraat 145. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@trancedansritueel.be - www.trancedansritueel.be

[C] [OV] 5 Ritmes®: open wave. 9/8. 10u30 - 17u. De 5 Ritmes® zijn een natuurlijke manier om terug in beweging te komen, om gegrond en gecenterd contact te leggen met anderen, je verbonden te voelen. **Anne Geerts**, erkend 5 Ritmes®docente. Polariteit. Verkortingsstraat 50. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be

[W] [BT] Dans je passie Kundadance. 27/9. 14u - 16u. Ik neem je mee op een inspirerende ontdekkingsstocht met muziek uit alle windstreken. Op zoek naar jezelf via dans, beweging en meditatie. **Patrick Fasseur**. GoMyWay. Volksabdij. Onze lieve vrouw terduinenlaan 199. NL-4641RM OSSEN-DRECHT. 0031 164 602 974. patrickfasseur@kpnplanet.nl - www.kundadance.nl

[W] [AN] Dans je leven. 27/9. 20u - 22u. De **Luc De Cuyper**. OostWestCentrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [LI] Méditation des Tanes – Sacred Dance – Sacrale Dans. 29/9. 19u - 21u30. Wij dansen, in een cirkel, als meditatie in beweging en verbinden ons met al wat is. Zo leven we ons uit, gezellig samen. Kom en proef, iedereen is welkom. **Marie-Rita Boyart**. PRH vzw. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 03 665 09 72. info@mariposadans.be - www.mariposadans.be

[C] [AN] Sacrale dans. 4/10. 10u - 12u. Zondag vieren. **Myriam Van De Ven**. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2240 GEEL-LARUM. 014 55 76 59. bliya@telenet.be - users.telenet.be/bliya

[W] [AN] Trancedans Avondreeks. 5/10 tot 14/12. 19u30 - 22u30. Een reeks van 10 maandagavonden. Je kan kiezen voor de hele reeks van 10 lessen, of voor een 5-beurtenkaart, per avond te gebruiken. **Aern-**

oudt Knecht. Tools voor Transformatie. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[W] [VB] TraceDans «Zeven Tempels van de Ziel». 9/10, 16/10, 23/10, 30/10 en 13/11. 19u30 - 22u30. Een reis doorheen de chackra's. Al dansend kan de illusie, dat het spirituele en het fysieke van elkaar gescheiden zijn, smelten. Breng blinddoek mee. **Sara Dykmans, Frans Van Herck**. OostWestCentrum. Aum ruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN. 03 230 13 82. info@trancedansritueel.be - www.trancedansritueel.be

[C] [AN] Méditation des Tanes – Sacred Dance – Sacrale Dans. 11/10 tot 6/6. 10u - 12u30. Wij dansen, in een cirkel, als meditatie in beweging en verbinden ons met al wat is. Zo leven we ons uit, gezellig samen. Kom en proef, iedereen is welkom. **Marie-Rita Boyart**. PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 665 09 72. info@mariposadans.be - www.mariposadans.be

De dood en erna

[O] [OV] Info-avond Rouwbegeleider. 15/9. 20u - 22u. Rouwverwerking is meer dan stoppen met huilen. In deze opleiding worden de verschillende aspecten van rouw toegelicht. **Sofie De Vos**. Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

Droomduiding

[W] [AN] Je droomwereld activeren. 27/9. 10u - 13u en 14u - 17u. Het activeren van de

droomzones op je lichaam is een efficiënte en eenvoudige manier om je lichaam te ondersteunen op de weg naar geestelijk en lichamelijk welbevinden. **Inge Cox**. OostWestCentrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Ecologisch & biologisch bouwen

[O] [LI] Start opleiding Permacultuur. 25/9 en 26/9. Het doel van permacultuur is samenwerking tussen de mens en haar omliggende natuur gericht op een lange termijn overleving van beide. vzw De Bruisende Stilte. Kasteel Nieuwenhoven. Engelpamp 55-57. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 68 64 10. info@kasteelnieuwenhoven.be - www.kasteelnieuwenhoven.be

Emotional Freedom Techniques

[C] [OV] EFT: level 1. 19/9. 9u30 - 17u. Leer EFT op vaardige, veilige en verantwoorde manier gebruiken voor jezelf en anderen. **Koen Van Reeth, Veronique Schelfaut**, EFT-therapeuten & trainers. EFT-Online. Sinaaidorp 19. 9112 SINAAL. 03 776 55 53. info@eft-online.be - www.eft-online.be

[C] [AN] Zelfhulp-workshop voor EFT. 22/9. 19u30 - 22u30. Een prettige, veilige en zeer krachtige methode die je eenvoudig en gemakkelijk van een trauma, fobieën, emoties, enz. kan bevrijden. **Koen Van Reeth, Veronique Schelfaut**. Valaarlof. Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be



Natuurkapper Hairport

Plantenkleuren Oliebe

voor:

natuurlijkheid • allergieën

schoonheid • gezondheid

Amsterdamstraat 20

2000 Antwerpen

Tel. 03 226 07 31

www.hairport.be

Emotioneel lichaamswerk

**[C] [WV] LiLaMe: Lichaams-
werk, Lachen, Meditatie.** 16/9,
21/10, 18/11 en 16/12. 9u30
- 11u30. Eigenwijze vrouwen
schrijven voor 9/09/09 in op de
unieke reeks (4 sessies) met
technieken uit actief emotio-
neel lichaamswerk, lachyoga en
meditatie. **Viviane Van Pottel-
berghe.** 8000 BRUGGE. 0496
121 608. info@vivapo.net -
www.vivapo.net

**[W] [OV] Kennismakingswork-
shop Emotioneel Lichaams-
werk - Body Language.** 18/9.
10u - 12u30. We nodigen uit
om niet te praten «over», en wel
te praten of te delen «vanuit»
je voelen, of al dan niet iets te
drinken, een knuffel te geven, je
lichaam te bewegen.... **Syntia
Van Erdeghem.** CC De Brouwe-
rij. Stationstraat 3b. 9810 EKE
(NAZARETH). 09 248 05 07.
www.centrumvoelen.be

**[W] [OV] Kennismakings-
workshop Emotioneel Li-
chaamswerk - Body Lan-
guage.** 18/9. 19u30 - 22u. We
nodigen uit om niet te praten
«over», en wel te praten of te
delen «vanuit» je voelen, of
al dan niet iets te drinken, een
knuffel te geven, je lichaam te
bewegen.... **Syntia Van Erde-
ghem.** Zaal Cenakel. Prinsen-
hof 39. 9000 GENT. 09 248
05 07. www.centrumvoelen.be

**[W] [OV] Bio-energetisch li-
chaamswerk.** 22/9. 20u - 22u.
Losse kennismakingssessie
bio-energetica voor beginners.
Françoise Vlaeminck. Insti-
tuut voor Bodymind Integration.
Centrum ES. Destelbergenstraat
49. 9040 GENT. 09 228 49 11.
info@bodymindintegration.com-
www.bodymindintegration.com

**[W] [VB] Kennismakingsavond
Emotioneel lichaamswerk.**
24/9. 19u30 - 22u. Nieuwsgie-
rig naar je kracht en levenslust?
Kom dan vrijblijvend ervaren wat
emotioneel lichaamswerk voor
jou kan betekenen. **Dymfna De
Leeuw.** Aumruimte. Kolonel
Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN.
016 20 16 10. dymfna.deleeuw@
skynet.be

**[C] [OV] Basisreeks Bio-ener-
getica** 29/9 tot 8/12. 20u - 22u.
Beginnersreeks bio-energetisch

lichaamswerk: ademen, be-
wegen, gevoelsexpressie en
awareness. **Françoise Vlae-
minck.** Instituut voor Body-
mind Integration. Centrum ES.
Destelbergenstraat 49. 9040
GENT. 09 228 49 11. info@bo-
dymindintegration.com - www.
bodymindintegration.com

[W] [AN] training KwikandO.
27/7 tot 30/7. 10u - 13u. Gratis
proefavond training persoon-
lijke ontwikkeling met als ba-
sis lichaamswerk, meditatie
en geweldloze communicatie.
Brunhilde Denoodt, trainer
lichaamswerk. Arcana. Deurne-
leijsje 6. 2640 MORTSEL. 0472
792 020. brunhilde.denoodt@te-
lenet.be - www.intenslevend.org

**[C] [OV] Bio-energetisch li-
chaamswerk.** 1/10 tot 17/12.
20u - 22u15. Doorwerkgroep
bio-energetisch lichaamswerk.
Toegankelijk voor mensen die
een basisreeks gevolgd heb-
ben. **Dirk Marivoet.** Instituut
voor Bodymind Integration. Cen-
trum ES. Destelbergenstraat 49.
9040 GENT. 09 228 49 11.
info@bodymindintegration.com-
www.bodymindintegration.com

**[W] [VB] Start avondreeks
Emotioneel lichaamswerk.**
1/10. 19u30 - 22u. Tien avonden
ga je met een vaste groep, op
verkenning doorheen je lichaam
en je gevoelens. **Dymfna De
Leeuw.** Aumruimte. Kolonel
Begaultlaan 15. 3000 LEU-
VEN. 016 20 16 10. dymfna.
deleeuw@skynet.be

**[W] [VB] Avondreeks ELW: 9
avonden naar levenslust.** Vanaf
7/10. 19u30 - 22u. Wil je je leven
door je lijf voelen stromen? inter-
sener gaan voelen? je levenslust
(her)vinden? en dit alles op jouw
manier en jouw tempo **IngeLeem-
ans.** Yatri vzw. Onderbosstraat
4. 3040 SINT AGATHA RODE.
016 47 33 18. inge.leemans@
yatri.be - www.yatri.be

**[C] [AN] Esoterische healing
en reading.** 21/9. 10u - 17u. Intro
tot het esoterisch healen. Prak-
tische ervaring door middel van
meditatie, afstemmingen en een
healingssessie. **Jan Gyselinck.**
2000 ANTWERPEN. 03 225
02 27. info@dekleinebron.be -
www.dekleinebron.be

**[W] [OV] Thuiskomen in je
bron met beschermengelen.**
15/9, 7/10, 14/10, 18/10, 24/10,
8/12 en 16/12. 19u30 - 22u.
We verwelkomen ieder die ver-
langt naar meer vervulling, in-
nerlijke rust, vreugde, kracht
en wie diepgaande genezing
wenst van pijn en moeilijkhe-
den. **Mieke Michiels.** Cen-
trum Astro-Ohm. Lamstraat 6.
9820 MERELBEKE. 09 239
90 79. centrum@astro-ohm.be -
www.astro-ohm.be

**[C] [AN] Healing met kleur
en klank.** 15/9. 10u - 17u.
Aan de hand van kleuren en
klanken kom je in contact met
je ziel, en met gidsen en en-
gelen. **Pia Gyselinck.** 2000
ANTWERPEN. 03 225 02
27. info@dekleinebron.be -
www.dekleinebron.be

[C] [LI] Engelenlicht. 22/9.
20u. Een cursus waarin je ken-
nismaakt met 8 aartsengelen
en hun kleur. Er ligt bovendien
een heel sterke verbinding met
je aura en je chakra's. De Berg.
Borloweg 18. 3800 KERKOM-
BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300
949. info@opdeberg.be - www.
opdeberg.be

**[C] [WV] Over Engelen ge-
sproken.** 9/10, 13/11 en 11/12.
20u - 22u. Elke maand maken
we contact met 1 aartsengel en
1 aardengel van de LichtWesen
essences en delen onze ervarin-
gen. **God&Lieve Van der Tae-
len.** Drie Veren. Zeedijk 48 -6.2.
8370 BLANKENBERGE. 0475
904 762. info@drieveren.be -
www.drieveren.be

Energetica

**[C] [AN] Kennismaking met
regeneratietherapie.** 13/9. 10u
- 17u. Een energetische therapie
die toelaat energieblokkades te
lokaliseren en de oorspronkelijke
energiebalans te herstellen. **Adri-
aan van Zelst.** Jaak de Boeck-
straat 73. 2170 MERKSEM. 03
225 02 27. www.dekleinebron.be

Esperanto

[C] [AN] Esperanto? 23/9 tot
16/12. 19u30 - 21u. Esperanto is
een neutrale, internationale taal.
In september start de basiscur-
sus. Er is geen voorkennis ver-
eist. Esperantohuis. Frankrijklei
140. 2000 ANTWERPEN. 03
234 34 00. www.esperanto.be

«Intieme hygiëne en ecologisch bewustzijn»

Voor een evenwichtige vitale en seksuele energie

Men spreekt veel over seksualiteit. De tweede chakra, het centrum van de seksuele energie, is waar zich onze diepe identiteit bevindt. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de zoektocht naar persoonlijke realisatie samengaat met de herontdekking van onze seksualiteit. Zijn er hulpmiddelen in deze periode van herontdekking van eenvoudig plezier en/of nieuw tantrisch evenwicht?

Tijdens deze zoektocht is een van de eerste zorgen om een antwoord te bieden aan de ware noden van mannen en vrouwen zonder dat ze zich moeten bezig houden met de gezondheid van mens en planeet.

Condoms en andere synthetische niet-afbreekbare producten, de pil, stress, borstvoeding, de menopauze,... tampons en inlegkruisjes- waaronder deze uit katoen - zorgen voor miljarden tonnen afval en belasten onnodig de natuur... Want ecologisch verantwoorde alternatieven bestaan wel degelijk.

Laat ons het voorbeeld van de condoms nemen, het voorbehoedsmiddel dat het meest zeker is tegen zwangerschap en seksueel overdraagbare ziektes. Als ze zijn gemaakt van natuurlijk rubber, dan zijn ze recycleerbaar. RFSU, een Zweedse vereniging voor seksuele opvoeding stelt ons latexcondoms voor die uitsluitend bestaan uit natuurlijke producten. Ze zijn anti-allergisch, biologisch afbreekbaar en bij de fijnste en stevigste condoms die op de markt zijn. De fabricagenormen zijn strikter dan deze die door Europa worden opgelegd.

Wat vaginale droogte betreft, bestaan er diverse glijmiddelen. We stellen u voor:

- **SYLK**, op basis van water en puur kiwisap. Het verhoogt de gevoeligheid en de stimulatie en is compatibel met latexcondoms.

- **PRE-SEED**, «geneeskrachtiger» en met neutrale pH (7,4), maakt hem geschikter voor koppels die een kind wensen. Het product bevat methylparaben.

- **PREMENODuo**, te gebruiken bij regelmatig droogte, verbetert het hydrometrisch evenwicht alsook de glijding. Zijn werking is dubbel in die zin dat het epitheelweefsel vochtig wordt en herstelt en dat de vagina terug haar natuurlijke pH-waarde krijgt dankzij de verbinding van melkzuur en natriumzuur.

Als natuurlijke oplossing voor de menstruatie stellen we u de menstruele beker voor.

Ze is bedacht en ontwikkeld in de jaren 30 en werd bijgewerkt tot een modern product. **THE DIVA CUP** is uit medisch silicoon. Doordat ze herbruikbaar is, vermindert u uw ecologische voetafdruk. Ze is comfortabel en betrouwbaar. Vele vrouwen hebben ze in gebruik genomen en zouden niet meer zonder willen.

Nieuw : **INTIMATE ORGANICS**, een gamma erotische producten op basis van plantenextracten. Vrij van glycerine en paraben.



Raadpleeg onze website
www.bio-intime.be

voor meer info of bel ons :

+32 (0)2 3729121 - +32 (0)472 739616

U kan ook een e-mail sturen naar
info@bio-intime.be



[C] [OV] Start beginnerscursus. 6/10. Wil je Esperanto leren, maar zie je het niet zitten om dit op jezelf te doen? Bij ons kan je terecht voor een traditionele cursus in klasverband. **Katja Löddör.** Esperanto Gent. Peter Benoîtlaan, 117. 9050 GENTBRUGGE. 09 230 16 77. gent@esperanto.be - www.esperanto.be/gent

Eutonie

[C] [VB] Eutonie: een groeiweg via het lichaam. 23/9 tot 21/10. 13u30 - 16u30. Basisreeks eutonie gericht op het bewust doorvoelen van het lichaam. Westerse lichaamspedagogie waarbij bewustwording van het lichaam centraal staat. **Chantal Dufour.** Centrum Blauwe Reiger. Onze Lieve Vrouwstraat 36. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

[W] [OV] Eutonie, het landschap van je lichaam verkennen. 26/9 tot 12/12. 10u - 12u. Eutonieoefeningen ondersteunen het genezend vermogen van je lichaam, je wordt vrijer van pijn, lichamelijke spanningen, verkramptingen, moeheid. **Marleen Polfliet.** vzw de Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[C] [OV] Met Eutonie het landschap van je lichaam verkennen. 8 zaterdagen vanaf 26/9. 10u - 12u. Je wordt uitgenodigd om te voelen hoe je lichaam écht voelt. Aandachtig waarnemen wat je ervaart tijdens eenvoudige oefeningen, die iedereen kan. **Marleen Polfliet.** De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. marleen.polfliet@telenet.be - www.eutonie.be

[C] [OV] Eutonie basiscursus. 24/10, 25/10, 14/11 en 15/11. 9u - 17u. Via eenvoudige oefeningen kom je terug in voeling met je lichaam. Onnodige spanningen, pijn, vermoeidheid leer je loslaten. Voor iedereen die met meer weldaad, alerter, speelser en moeitelozer de dagelijkse realiteit wil aangaan. **Mieke Braet.** Oude Abdij. Drogenplein 27. 9031 DRONGEN. 053 41 30 57. mieke.braet@telenet.be - www.eutonie.be

Familieopstellingen

[W] [OV] Familieopstellingen. 19/9. 8u30 - 18u. Traumatiserende ervaringen uit het verleden beïnvloeden relaties, gezondheid... in het heden, maar kunnen hersteld worden door ze op te stellen. **Christina Pauwels.** vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[W] [OV] Familieopstellingen. 19/9. 9u30 - 18u30. Wat in een familie niet verwerkt is, belast volgende generaties. Inzicht en herstel voor problemen op persoonlijk vlak, in relaties, op je werk. **Christina Pauwels.** vzw de Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05.

[W] [VB] Familieopstellingen. 26/9. Deze workshop biedt je de mogelijkheid om te kijken naar voor jou persoonlijke issues binnen een ondersteunende, veilige omgeving. **Andy Curinckx.** Systo. 30 CC. Brusselsestraat 63. 3000 LEUVEN. 0477 460 433. info@systo.be - www.systo.be

[W] [AN] De juiste plek. 3/10. 9u - 18u. Veel mensen lijken gevangen te zitten in verborgen probleem patronen. Opstellingen brengen deze patronen aan het licht en laten zingeving en diepe heling toe. **Johan Denis.** De Juiste Plek. Maasfortbaan 87. 2500 LIER. 03 488 53 44. www.dejuisteplek.be

[O] [VB] Basisopleiding Familieopstellingen. Vanaf 3/10. 9u30 - 17u. In zeven dagen zul je ervaren welke invloed je familiesysteem van herkomst heeft op wie je bent en wat je doet. **Andy Curinckx.** Systo. 30 CC. Brusselsestraat 63. 3000 LEUVEN. 0477 460 433. info@systo.be - www.systo.be

Geboorte

[C] [VB] Weekendcursus voorbereiding op de geboorte en beginnend ouderschap. 16/9 tot 18/9. Informatie over de natuurlijke geboorte, kraamtijd, borstvoeding, eerste weken met de baby. **Benedicte Vansina.** Bolle Buik. Leuvensebaan 368. 3040 SINT-AGATHA-RODE. 016 22 36 83. benedicte.vansina@gmail.com - www.bollebuik.be

Geïntegreerd psychotherapeutisch lichaamswerk

[C] [VB] Jaarreeks klieren en chakra's tot leven brengen in vlees en bloed. 10/10. 10u - 18u. Aandachtig, voelend lichaamswerk gericht op bewustwording, diepte-beleving en integratie via aanraking, dans, stem en anatomie. Geen voorkennis nodig. **Werner Bechter.** Centrum Blauwe Reiger. Onze Lieve Vrouwstraat 36. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

HSP

[W] [OV] Bewust van je prikkelniveau. 19/9. 10u - 17u. Leer jouw "gezond" prikkelniveau kennen als hoog gevoelige persoon. In teveel prikkels verdrink je, bij te weinig prikkels loopt je energie weg. **Sofie De Vos.** Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

Hypnose

[C] [WV] Training Sophroïaans model. 12/9 en 13/9. 13u30 - 18u. Start training in natuurlijke



Huis van Stilte

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

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

(zelf)hypnose om lichamelijke en geestelijke ontspanning, ervaren gezondheid en succes in werk en relaties te realiseren. **Annemie Thys**, Sophroïaans coach en trainer. Centrum voor levenskunst. Sophroi. A. Rodenbachstraat 13. 8020 OOSTKAMP. 0474 46 47 71. willy.inghelbrecht@sophroi.be - www.sophroi.be

[O] [WV] **Kinesiologie**. 15/9 tot 15/6/10. Vierjarige opleiding neuro-energetische kinesiologie, bachelor niveau (erkend in Australië) optie tot master. **Annemie Vanneste, Hugo Tobar, Jolanda Arts**. Sofie Keppens. Souldance. Overheulestraat 237. 8650 MOORSELE. 056 21 32 02. www.souldance.be

Kleur- en lichttherapie

[O] [OV] **Info-avond Kleurentherapie**. 24/9. 20u - 22u. Kleurlicht heeft een bijzondere invloed op de mens. Het effect van kleur, leer en ervaar je in deze opleiding. **Serge Van Gampelaere, Stefaan Werbroeck**. Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

[C] [AN] **Helende kleuren**. 30/9, 7/10, 14/10, 21/10 en 28/10. 19u30 - 22u. In deze cursus gaan we via ontspanning en intuïtief schilderen de helende werking van alle kleuren beleven. **Denise Van Den Avont**. OostWestCentrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Massage voor baby's en zwangere vrouwen

[C] [WV] **Babymassage en voetreflexologie**. 10/9, 15/9, 17/9, 22/9, 24/9 en 29/9. Door je baby te masseren krijg je een dieper contact. **Nadia Feys**, Lic kinesithérapie. Pure Yoga. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488412338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[W] [VB] **Babymassage**. 17/9, 1/10 en 15/10. 10u - 11u30. Samen met je baby ontspannen en genieten. Eenvoudige massagebewegingen aanleren aangepast aan behoeftes van het moment. **Andrée Borguet**. Integram. Bruulstraat 10. 3000 LEUVEN. 016 73 50 27. info@integram.be - www.integram.be

Meditatie

[W] [AN] **Volle maanmeditatie**. 6/8. 14u - 22u. Volle maan is een goed moment om een cyclus af te sluiten. Dat doen we, telkens met een ander thema. We doen ook telkens een ritueel met stenen. **God&Lieve Van der Taelen**, leerkracht en holistisch therapeut. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

M A G M A



[W] [AN] **Mediteren kan je leren**. 14/9, 21/9 en 28/9. 19u - 21u30. Initiatieworkshop mediteren. Mediteren om beter in het hier en nu te komen. **Jan Meysmans**. Magma vzw. De Kring. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. info@magmanet.be - www.magmanet.be

[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. 1160 BRUSSEL. 02 538 21 61. transmissions@skynet.be - www.sharenl.org Ook op andere plaatsen in Vlaanderen en Brussel.

[C] [WV] **LiLaMe - Lichaamswerk-LAchen-Meditatie**. Vier woensdagen vanaf 16/9. 9u30 - 11u30. Een unieke reeks voor

vrouwen die via lichaamswerk, lach oefeningen en meditatie de vreugde van het kind in zichzelf willen ontdekken. **Viviane Van Pottelberghe**. LDC 't Reitje. Annuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[C] [WV] **Actieve Osho Meditatie**. 17/9 en 1/10. 19u30 - 21u30. Voor wie van buiten naar binnen wil gaan. 17/9 Chakra-Breathing, 1/10 - No Mind **Virginie Bailleul**. Prinsessestraat 103. 8870 IZEGEM. 0476 265 891.

[W] [WV] **Actieve Osho-meditatie**. Elke 1ste, 3de en 5de zondag van de maand vanaf 20/9. 10u - 12u. Even écht stil worden met een actieve Osho-meditatie? Via actieve fases laten we onze spanningen los om dan te zakken in de stilte van ons zijn. **Anouk Maeckelberghe, Sanjit Kirchner**, actief emotioneel lich. therapeute. Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. centrumderuimte@live.be - www.centrumderuimte.be

[C] [WV] **De Witte Roos, thuis-komen bij jezelf**. 22/9 en 6/10. 19u15 - 21u15. Welk probleem, obstakel, ziekte, blokkade er ook bij jou is...durf er aan werken. Of wil je groeien, evolveren? Voor ieder toegankelijk ook voor jou! **Hugo Van Verdegem**. Doornstraat 300/1. 8200 SINT ANDRIES-BRUGGE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[W] [VB] **Eenvoudige vreugdevolle meditatie**. 23/9. 19u30 - 20u30. Meditatie is noch ernstig noch stokstijf. Wat je ook doet, het gaat om de houding en je aanwezigheid: licht & vrolijk DAT is ware spiritualiteit! **Sono**, tanrika. Living Tantra. Home is where the Heart is. Bergensestweg. 143. 1640 SINT-

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

GENESIUS-RODE. 02 305 30 39. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[C] [VB] Initiatie in meditatie en mindfulness. 28/9 tot 23/11. 19u30 - 22u. In 10 sessies leren we je meditatieve vaardigheden aan om terug helder jouw situatie te kunnen doorzien. Studiekring Orenda. 30 CC Romaanse Poort. Brusselsestraat 63. 3000 LEUVEN. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

[W] [WV] Esoterische psychologie. Vanaf 1/10. Deze jaar cursus gaat dieper in op het 4e en 5e dimensioneel bewustzijn. **Veronique Van Moortel**, gezondheidstherapeute. Barrièrestraat 39. 8200 BRUGGE. 050 38 07 67. www.veroniquevanmoortel.be

[W] [WV] No Dimension meditatie. 4/10. 10u - 12u. Even écht stil worden met een actieve Osho meditatie? Via actieve fases laten we onze spanningen los om dan te zakken in de stilte van ons zijn. **Anouk Maeckelberghe, Sangit Kirchner**, actief emotioneel lich. therapeute. Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. centrumderuimte@live.be - www.centrumderuimte.be

[W] [AN] Meditatieavond. Elke maandagavond vanaf 5/10. 19u - 20u15. Wekelijkse meditatieavond, om dicht bij uzelf te komen. **Jan Meysmans**. Magma vzw. De Kring. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. info@magnanet.be - www.magnanet.be

www.veroniquevanmoortel.be

[W] [WV] Merbabah meditatie. Vanaf 5/10. 14u - 17u. De Merkabah is ons levend kristalveld, dat door meditatie terug kan geactiveerd worden. **Veronique Van Moortel**, gezondheids-therapeute. Barrièrestraat 39. 8200 BRUGGE. 050 38 07 67. www.veroniquevanmoortel.be

[C] [LI] De zoektocht naar je ware zijn. 11/5. Meditatie gevolgd door een soundhealing. **Jean-Paul Claes**. Holistische praktijk. Hazerikstraat 20. 3582

KOERSEL. 011 42 45 88. jean-paul.claes@telenet.be - www.holistischepraktijk.be

Mindfulness

[O] [OV] Studiedag : Mindfulness voor jongeren en ACT metaforen. Het mindfulness programma voor jongeren wordt gebracht met specifieke toepassingen. Er wordt ervaringsgericht gewerkt met krachtige metaforen en beelden. **David Dewulf, Sara Bosman**. Het Rustpunt - Grote Zaal. Burgstraat 46. 9000 GENT. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [WV] 8 weken MBCT training. 8 dinsdagavonden vanaf 15/9. 19u - 21u30. Mindfulness is een training van de geest. Je krijgt sleutels om in de maastroom van je leven toch rust en helderheid te vinden in jezelf. **Crien Heyde**. Praktijkruimte Crien Heyde. Coppietersstraat 27. 8340 SIJSELE. 050 67 60 83. crienheyde@telenet.be - www.crienheyde.be

[W] [BT] Mindfull walking - aandachtstraining. 18/9, 25/9 en 2/10. 11u - 14u. Aandachtig aanwezig zijn tijdens het stappen. Samen met je ademhaling je eigen levensritme zoeken en bepalen. Begeleiding in bosrijke omgeving. **Patrick Fasseur**. GoMyWay. Volksabdij. Onze lieve vrouw terduinenlaan 199. NL-4641RM OSSENDRECHT. NEDERLAND. 0031- 164602974. patrickfasseur@kpnplanet.nl - www.gomyway.nl

[C] [AN] Mindfocus: Mindfulness & focus voor bedrijven. 19/9. 19u - 22u. Neem deel aan een MINDFOCUS training... Een MINDFOCUS training bestaat uit 7 sessies van 3 uur en verhoogt je persoonlijke- en werkefficiëntie. **David Dewulf**. Mindfocus. Schranshoeve. Schranshoevebaan 25. 2160 WOMMELGEM. 0475 56 07 78. info@mindfocus.be - www.mindfocus.be

[O] [OV] Pedagogische studiedagen. 22/9 of 27/10. 9u30 - 17u. Pedagogische studiedag voor leerkrachten, ouders, begeleiders. Hoe kinderen Mind- & Heartful begeleiden. Voedende waarden & verhalen, oefen. voor kids. **Pim Catry**. One Aware. One Aware. Halewijnstraat 24.

9031 DRONGEN. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[W] [OV] Mindfulness. 23/9 tot 14/11. 19u - 21u30. Mindfulness verhoogt stressbestendigheid, voorkomt herhal in depressie, verbetert psychisch welzijn. Je bent niet je gevoelens of je pijn, leer leven in het NU. **Pim Catry**. vzw de Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[C] [OV] Beter omgaan met stress en emoties door kinderen 6-12 jaar. 23/9. 17u - 18u30. 8 weken training - 1u30 per sessie. Op maat van kinderen 6-12 j. Locaties Brugge-Deinze-Destelbergen-Antwerpen-Leuven-Mechelen **Chris Leaeghere**. Gemeentelijk Ontmoetingscentrum. Kerkham 2. 9070 DESTELBERGEN. 0478 787 562. www.kiddyminds.be

[W] [OV] Mindfulness voor kinderen: 7j-14j en hun ouders. 23/9 of 21/10. 15u - 16u30. Proefsessie voor ouders samen met hun kind. Samen surfen naar de diepte van adem. Er rusten en kijken, toelaten. Hoe mind- & Heartful leven met kinderen. **Pim Catry**. One Aware. One Aware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[C] [WV] 8 wekenttraining Mindfulness. 24/9. 18u30 - 21u15. De basisvaardigheden Mindfulness worden aangeleerd in 8 weken. Deze training biedt een stevig handvat om met de uitdagingen van het leven om te gaan. **Christine Vermeersch**. Dr. David Dewulf. Sarepta Karmel. Ezelstraat 28. 8000 BRUGGE. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [OV] 8 wekenttraining Mindfulness. 24/9. 9u30 - 12u15. De basisvaardigheden Mindfulness worden aangeleerd in 8 weken. Deze training biedt een stevig handvat om met de uitdagingen van het leven om te gaan. **David Dewulf**. GOC. Kerkham 2-4. 9070 DESTELBERGEN. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [OV] Mindful opvoeden. 25/9 en 9/10. 9u30 - 16u30. 2-daagse training Mindfulness

voor ouders, leerkrachten, opvoeders.. leren mindful omgaan met kinderen vanuit inzicht in je eigen reactiepatronen. **Chris Leaeghere.** Gemeentelijk Ontmoetingscentrum. Kerkham 2. 9070 DESTELBERGEN. 0478 787 562. chris@kiddyminds.be - www.kiddyminds.be

[C] [AN] Mindfulness voor jongeren. 25/9 tot 13/11. 17u - 18u30. 8 weken training voor jongeren 14-17jaar. Leren omgaan met stress en emoties. 8 bijeenkomsten, boek Mindfulness voor jongeren van David Dewulf en 2cd's. **Virginie Vandaele.** Tsuriai. Vilde Olympiadelaan 124. 2020 ANTWERPEN. 03 237 41 63. info@tsuriai.be - www.tsuriai.be

[W] [WV] Mindfulness-meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh. 27/9. 14u30 - 16u30. Onze meditatie is bedoeld voor mensen die meer bewust in het leven willen staan om zo negatieve gewoontepatronen om te buigen. AAN-DACHT is de sleutel. Sangha Mimosa. Weidenstraat 25. 8400 OOSTENDE. 059 80 12 52. mimosaostende@hotmail.com - www.aandacht.net

[C] [AN] KiddyMinds Mindfulness voor kinderen. 27/9 tot 15/11. 11u - 12u30. 8 weken Mindfulnessstraining voor kinderen 9-12j. We leren omgaan met stress en emoties. 8 sessies op zondagvoormiddag, syllabus en cd van Kiddy Minds. **Virginie Vandaele.** Tsuriai & Kiddy Minds. Vilde Olympiadelaan 124. 2020 ANTWERPEN. 03 237 41 63. info@tsuriai.be - www.tsuriai.be

[C] [AN] KiddyMinds Mindfulness voor kinderen. 27/9 tot 8/11. 9u - 10u30. 8 weken Mindfulnessstraining voor kinderen 6-9j. We leren omgaan met stress en emoties. 8 sessies op zondagvoormiddag, syllabus en cd van Kiddy Minds. **Virginie Vandaele.** Tsuriai. Vilde Olympiadelaan 124. 2020 ANTWERPEN. 03 237 41 63. info@tsuriai.be - www.tsuriai.be

[W] [OV] Mindfulness voor kinderen met/zonder ouder. 8 zondagen tot 27/9. Leren omgaan met emoties en stress bij kinderen. 2 leeftijdsgroepen. Deelname mogelijk vanaf 6 jaar.

Veronique Benoit. Kiddyminds. Consentio. Bachtekerkstraat 16. 9800 DEINZE. 09 386 94 31. vero.benoit@telenet.be - www.kiddyminds.be

[C] [WV] Omgaan met stress en emoties voor kinderen van 6-12 jaar. 23/9. 17u - 18u30. 8 weken training-1u30 per week. Op maat van kinderen gebracht. Locaties Brugge-Deinze-Destelbergen-Antwerpen-Leuven-Mechelen. **Chris Leaeghere.** TARA Vitaliteitshuis. Baron Ruzettelaan 297. 8310 ASSEBROEK. 0478 787 562. chris@kiddyminds.be - www.kiddyminds.be

[C] [WV] Mindfulness oefenavond. 5/10, 2/11 en 7/12. 20u - 21u30. Maandelijks hernieuwen we onze intentie om de geleerde handvaten van meditatie in ons dagelijks leven te gebruiken. **Crien Heyde.** Praktijkruimte Crien Heyde. Coppietersstraat 27. 8340 SIJSELE. 050 67 60 83. crienheyde@telenet.be - www.crienheyde.be

[C] [VB] 8 weken training Mindfulness. 6/10. 14u - 16u45. De basisvaardigheden Mindfulness worden aangeleerd in 8 weken. Deze training biedt een stevig handvat om met de uitdagingen van het leven om te gaan. **Ingeborg Verheyden.** CC Oratorienhof De Curve. A. de Backer-Remplein 27. 3010 KESSEL-LO. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

Muziektherapie

[W] [LI] Klankbad. 16/9. 20u - 22u. Laat je meenemen op de trilling van klanken. Met afsluitend de zeven sjamanistische zegeningen. De Berg. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.opdeberg.be

Natuurgerichte gezondheidszorg

[W] [VB] Oorkaarsen. 14/9. 13u - 16u. Voorbereidend masseren van het oor, geven en krijgen van oorkaarsen. Meebrengen: 2 grote handdoeken, natuurlijke massageolie. **Katrien Hendrickx.** Xanthé. Geboortehuis Isis. Tien-sebaan 105. 3300 GOETSENHOVEN-TIENEN. 0494 584 952. katrien.hendrickx@scarlet.be - www.xanthe.tk

[W] [Ha] Therapeutic Touch. 26/9, 23/10, 31/10, 28/11 of 19/12. 10u - 18u. Therapeutic Touch is een oeroude intuïtieve healingsvorm. Uitgaande van een chakra/aura-reading wordt het energetisch lichaam weer in balans gebracht. **Anna Mousky.** Nadine Antoine. La ferme de la folle. Route de Thuin 56. 6534 GOZEE. 071 51 52 94. nadine.antoine@lafermedelafollie.be - www.lafermedelafollie.be

Natuurlijke en gezonde materialen

huis van haaz
www.huisvanhaaz.be

[C] [AN] Kalei en kalkpleister. 25/9. 10u - 16u. In deze workshop leer je het plaatsen van traditionele kalei, een eeuwenoude techniek om uw muren dampopend en toch waterdicht te maken. Voorbereiding, opbouw en kleur komen ruim aan bod. Huis van Haaz. Turnhoutsebaan 337. 2140 BORGERHOUT. 03 272 32 77. info@huisvanhaaz.be - www.huisvanhaaz.be



BIOLOGISCHE VOEDING VERZORGING • BOEKEN EDUCATIEF SPEELGOED

OPENDEUR van 5 t/m 10/10 Sint-Andries en van 12 t/m 17/10 Sint-Kruis

Torhoutsesteeweg 179, 8200 Brugge Sint-Andries • 050/39 54 74
Open van 9u - 12u30 en 13u30 - 18u30 • Zat tot 18u • Zon gesloten
Maalse Steenweg 299, 8310 Brugge Sint-Kruis • 050/54 54 20
Open van 9u - 13u en 14u - 18u30 • Zat tot 18u • Zon gesloten
info@biovita-brugge.be • www.biovita-brugge.be

Natuurlijke geneeswijzen

[W] [AN] Plantenmedicijnen: heling met kruiden in het Licht van deze nieuwe tijd. Vanaf 10/9. Kruidenkennis en planten herkennen, kweken, oogsten, drogen en bewaren, thee's zetten, massages maar ook zelf brouwen en proeven komen aan bod komen. **Erika Pellis.** De artisanale geurencomponist. Germeier 42, 2491 OLMEN. 014 32 65 50. erika.pellis@skynet.be - www.geurencomponist.be

[W] [AN] Vingerlabyrint lopen. 19/9. 10u - 17u. Met vingers het labyrint lopen harmoniseert de chakra's, linker- rechterhersenhelft en brengt je in je centrum **John Mustard.** Lukerstraat 64. 2300 TURNHOUT. 014 43 72 95. nairama@gmail.com - www.bloggen.be/nairama

Natuurvoeding

[O] [WV] Workshop Autisme/ADHD. 2/9 en 3/10. We bestuderen eerst wat deze ziekten inhouden om daarna alle mogelijke therapieën te bespreken. Vrijdagavond een lezing van 19u30 en zaterdag van 10u. **Sabine Martens.** Centrum voor gezond leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

[C] [LI] Basis theorieles over macrobiotiek. 14/9. 19u30 - 22u. Wil je mee weten of macrobiotiek? Hoe zit het in elkaar, wat zijn de basis ingrediënten, hoe begin ik eraan en nog veel meer vragen komen aan bod. **Joyce Parren.** vzw het zonnelicht. Het Engelenhofke. Schansstraat 15. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphonymet.be - www.hetengelenhofke.be

[C] [LI] 5 basiskooklessen macrobiotisch koken voor beginners. 21/9. 20u - 22u. We leren alle technieken van pickle maken, misosoep, granenpap, zeewieren bereiden tot desserts groenten en zuivel/suikervrij gebak maken. **Joyce Parren.** Het Engelenhofke. Schansstraat 15. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphonymet.be - www.engelenhofke.be

[C] [LI] 5 basiskooklessen macrobiotisch koken voor gevorderden. 23/9. 20u - 22u. Wil je graag wat nieuwe spannende recepten bijleren? Iedere avond wordt er een hoofdgerecht, pickle, dessert, gebak en broodbeleg gemaakt. **Joyce Parren.** Het Engelenhofke. Het Engelenhofke. Schansstraat 15. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphonymet.be - www.hetengelenhofke.be

[W] [BR] Volwaardige voeding voor (indigo-kristal-alle) kinderen. 23/9. Plantaardige recepten, juiste combinaties, oude bereidingswijzes. De levende keuken! Wens jij gastvrouw te zijn bij je thuis voor een avond? **Christine Moens,** gediplomeerd living cuisine chef. The Green Kitchen. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be

[O] [LI] Start 3-jarige opleiding natuurovoedingscoach. 30 donderdagavonden vanaf 24/9. 19u - 23u. 'Health Cuisine', de lekkere en gezonde natuurgastronomie. Theorie en veel praktijk om een evenwichtige kookstijl te leren. **Christel Vanderheyden.** Ignoramus Academie. Orgelwinningsstraat 19. 3582 KOERSEL. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org De opleiding vindt plaats in Hasselt.

[W] [BR] Maak zelf je essenbrood, je super gezond kiembrood. 25/9 of 23/10. Een 2000 jaar oud recept, leer zelf dit ouderwets brood te maken. Glutenvrij, vrij van fytinezuur. **Christine Moens,** gediplomeerd living cuisine chef. The Green Kitchen. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be

[W] [AN] Herboristen: suikers en hun alternatieven. 26/9. 14u - 17u. We overlopen welke suikers en suikervervangers er zijn, met voor- en nadelen. We maken kruidenpannekoeken en kruidenthee. **Dirk Bracke.** Alter Vivum. Vlotstraat 28. 2520 OELEGEM. 0496 511 009. dirk.bracke@telenet.be

[W] [BR] Volwaardige voeding voor (indigo-kristal-alle) kinderen. 26/9 of 17/10. 14u - 16u30. De juiste voedzame voeding,

juiste combinaties, in alle eenvoud. Bereidingwijze, smakelijke recepten. Waar kan jij hen helpen? **Christine Moens,** gediplomeerd living cuisine chef. The Green Kitchen. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be

[C] [VB] De magie van chocolade. 3/10. 14u - 16u. Lekkere én gezonde chocolade maken is makkelijk! 4 lekkere en veelzijdige recepten zonder geraffineerde suiker, melk, eieren. **Katarina De Vos.** Health XL. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEMBEISEM. 0477 380 606. info@healthxl.be - www.healthxl.be

[C] [AN] Raw Circle. 4/10. 13u30. Samen een lekker hapje eten, ervaringen delen rond gezondheid en voeding, elkaar inspireren en ondersteunen, een "raw" filmpje kunnen bekijken, een recept uitproberen,... **Katarina De Vos.** Health XL. Wijngaardstraat 7. 2800 MECHELEN. 0477 380 606. info@healthxl.be - www.healthxl.be

[W] [WV] Basisreeks "Gezonde natuurlijke keuken". 5/10, 12/10, 19/10 en 26/10. 10u - 13u. Tijdens deze reeks worden alle producten van de natuurlijk vegetarisch-macrobiotische keuken uitgelegd. Telkens is er een maaltijd voorzien. **Sabine Martens.** Centrum voor gezond leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

[C] [OV] Back to Basics - Kookcursus 5/10, 12/10, 19/10 en 26/10. 19u30 - 22u. Kevin kookt in deze najaarsreeks talrijke creatieve en lekkere gerechten met granen, vleesvervangers en groenten. Inspirerend voor iedereen! **Kevin Storms.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

[O] [WV] De gezonde evenwichtige feestkeuken. 7/10, 14/10, 21/10 en 28/10. 15u30 - 19u. Na een volledige uitleg over het desbetreffend onderwerp, wordt een volledige maaltijd bereid. **Sabine Martens.** Centrum voor gezond leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be



Hét magazine
met een hart

www.luckmagazine.be

LUCK 4
vanaf 20 september
in de dagbladhandel



[W] [WA] Gezondheidsweek-end. 13/11 tot 15/11. Een all-in weekend in teken van gezonde voeding maar ook een oplading voor het lichaam en de geest. Meer informatie www.gezondheidsweekends.webs.com Laetitia Basic. Château Frandoux. rue des Pelerins, 4. 5580 MONT-GAUTHIER. 0475 480 407.

Neurolinguïstisch programmeren

[O] [OV] Practitioner Opleiding in NLP. 19/9. In de practitioner leer je de basisvaardigheden van NLP. Deze opleiding voorziet een gamma aan bruikbare technieken voor veranderingswerk. **Douwe Nutters, Caroline Keirsebilck**, trainers in NLP. Resonance NLP Instituut. Coupure 352. 9000 GENT. 050 20 80 20. carolinekeirsebilck@hotmail.com - www.nlpresonance.be

Opvoeding & pedagogische alternatieven

[C] [OV] Info-avond voor de intro-cursus van de Gnostische Cirkel. 10/9. 19u30 - 21u. Wat kan men verwachten van de introductiecursus de Gnostische Cirkel. Concrete voorbeelden, overzicht mogelijke toepassingen, individueel en collectief. **Marc Fleureck**. De Levenscirkel. Speistraat 26. 9550 HERZELE. 054 50 36 81. joicol@telenet.be

Persoonlijke ontwikkeling

[W] [WV] Healingworkshop. 10/7, 11/7 en 12/7. 10u - 17u. Tijdens dit weekend leren we onze gezondheid in eigen handen nemen. Zowel op gebied van voeding als op gebied van behandelen van symptomen. **Sabine Martens**. Centrum voor gezond leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

[C] [WV] Kennismaken met je ware aard en bestemming. 10/9, 11/9, 12/9 en 13/9. 10u - 17u. Inner Tuning introductiecursus. Voor wie zijn leven in handen wil nemen eerder dan het te ondergaan en levensvreugde wil brengen in wat men doet. Men leert gericht leven en op weg gaan naar 'totaal' zijn.

Marie Christine Meersch. Reliantie Instituut. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. info@innertuning.be - www.innertuning.be

[W] [AN] Stilteworkshop & (H) erkenning. 11/9 en 2/10. 10u - 17u. Ontdek jezelf terug in de natuur, kom volledig tot rust in jou eigen wandeltempo. Neem je eigen picknick mee dan kunnen we delen en helen. **Patrick Fasseur.** GoMyWay. De Vroente. Putsesteenweg 129. 2920 KALMTHOUT. 0031-164602974. patrickfassieur@kpnplanet.nl - www.gomyway.nl

[C] [AN] Kracht van jouw Zijn, verbinding met het Hart. 11/9, 25/9, 9/10, 23/10, 6/11 en 20/11. 13u30 - 15u30. Werken met het hart, transformatie, je hart openstellen, mededogen, inzicht in hoe je verstand functioneert en je belet te zijn wie je bent. **Nancy Covens.** Het Zonnelicht vzw. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. hetzonne@hetzonnlicht.be - www.hetzonnlicht.be

[W] [AN] Met zinnelijke harmonie het leven teder/zacht en zoet doordringen. 12/9 en 13/9. 12u30 - 17u. Poort naar pure ruimte van zijn, waar tijd ophoudt, en we voor eeuwig zijn in het hier en nu. **Annette Heynderickx.** De lichtbron. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. 0470 59 69 41 - 00 31 640583378. biodanza.antwerpen@gmail.com - www.biodanza-antwerpen.be

[C] [OV] Zelfrealisatiejaar. 12/9 tot 13/6. 9u30 - 17u. Gedurende 1 kalenderjaar kijken naar en werken aan je persoonlijke blokkades. Op een luchtige en leuke manier dichter bij jezelf komen. **Annick Lentacker.** Anyk The Company of Health. Sint Pietersplein 56. 9000 GENT. 09 228 34 40. carmelite@spamarrest.com - www.zelfrealisatie.webs.com

[W] [LI] De kracht van je liefde. 12/9. 9u30 - 16u. In deze moderne tijd vergeten we vaak om even bij ons zelf te komen en daar rust en kracht uit te putten om verder te kunnen. **Nancy Covens.** vzw het zonnelicht. Het Engelenhofke. Schansstraat 15. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. joyce.engelbert@euphony.net - www.hetengelenhofke.be

[W] [OV] Geld als vriend. 13/9. 10u - 17u. Welke bewuste en onbewuste patronen heb jij rond het thema Geld. Hoe kan je nieuwe overtuigingen aanleren en je bevrijden van de druk van het verleden. **Serge Van Gampelaere.** Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

[O] [LI] Start 3-jarige opleiding Mijn innerlijke scholingsweg. Vanaf 13/9 (deel 1) en vanaf 20/9 (deel 2). 9u30 - 17u. Deel 1: De yinse, vrouwelijke ontwikkelingsweg. Deel 2: Opstellingen en de weg van verwondering. **Egidius Musiek.** Ignoramus Academie. Orgelwinningsstraat 19. 3582 KOERSEL. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org

[C] [LI] De positieve signalen in je leven wijzen de weg naar evolutie. 10 zondagavonden vanaf 13/9. 19u30 - 22u30. Eindelijk kunnen kijken naar de positieve richtingaanwijzers en spiegels in je leven en de prachtige (symbolische) inhoud leren vertalen. **Egidius Musiek.** Ignoramus Academie. Orgelwinningsstraat 19. 3582 KOERSEL. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org

[C] [WV] Praatgroep ik-jij-jullie-wij. 14/9, 12/10, 16/11 en 14/12. 13u30 - 16u30. Meestal wordt er rond een bepaald thema gewerkt en die thematiek is heel uitgebreid. Aandacht geven aan wat is, met lotgenoten samenkomen. **Crien Heyde.** Praktijkruimte Crien Heyde. Coppietersstraat 27. 8340 SIJSELE. 050 67 60 83. crienheyde@telenet.be - www.crienheyde.be

[W] [WA] Voetendriedaagse. 14/9 tot 17/9. Drie dagen lang werken we via diverse invalshoeken met de voeten. Belangrijke uitgangspunten hierbij zijn de voetreflexologie en shiatsu of acupressuur. La Ferme du Bois-le-Comte. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. info@owc.be - www.owc.be Inclusief verblijf en biologisch-vegetarische maaltijden.

[C] [LI] De ontdekkingsstocht naar je ware archetype. 20 dinsdagavonden vanaf 15/9. 19u30 - 23u. Maak je originele blauwdruk

tot een echte beleavingswereld. Een wonderlijke inkijk op: 'wie ben ik en wat kan ik worden'. **Egidius Musiek.** Ignoramus Academie. Orgelwinningsstraat 19. 3582 KOERSEL. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org

[O] [LI] **De ontdekkingstocht naar je ware Archetype.** 20 dinsdagavonden vanaf 15/9. 19u30 - 23u. Een prachtige reis naar de onbekende gebieden van de innerlijk opgeslagen blauwdruk waar je je nu eindelijk mee kan identificeren, zelfs worden en 'zijn'. **Egidius Musiek.** Ignoramus Academie. Orgelwinningsstraat 19. 3582 KOERSEL. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org De opleiding vindt plaats in Hasselt.

[O] [OV] **Training in Psychospiritueel werk.** 17/9. Start introductiejaar in het ontplooiën en ondersteunen van de verschillende essentiële kwaliteiten van onze ware natuur. **Douwe Nutters.** School voor Psychospiritueel werk. Coupure 352. 9000 GENT. 09 223 57 54. www.psychospiritueelwerk.com

[W] [OV] **Globale Hart Coherentie avonden.** 18/9 en 16/10. 20u - 22u30. Intentie en muziek, energie opbouwen, hart openen, verbinden en helen van jouw persoonlijke leven, naar de aanwezige groep en van daaruit naar onze aarde. **Jeannine Herssens.** Mind to Heart. Leo de Bethunel aan 47. 9300 AALST. 053 70 87 36. jeannine@mindtoheart.com - www.mindtoheart.com

[W] [WV] **3-daagse training Zelfvertrouwen & Assertiviteit (level 1).** 19/9, 3/10 en 17/10. 9u30 - 16u30. Zelfvertrouwen kan je leren! In een praktische training leren belemmeringen weg te werken die staan tussen jou en je zelfvertrouwen in. **Diane Dekelver.** Rob Vellekoop. Golfstraat 7. 8450 BREDENE. 0472 960 696. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W] [AN] **Toestanden van verruimd bewustzijn.** 19/9 en 20/9. 10u - 17u30. De holofonische klanken beïnvloeden de hersengolfpatronen, ze harmoniseren onze linker en rechter hersenhelft. Stimulatie

voor onze intuïtie. **Timotheus** vzw. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. info@timotheus.org - www.timotheus.org

[C] [WV] **Taketina.** 19/9 en 20/9. 10u - 17u. Gestructureerde lichaamsexpressie in ruimte en tijd. **Henning Vangerow.** Vientaal. 8020 OOSTKAMP. 0477 419 183. vie-taal@telenet.be - www.taketina.com

[W] [OV] **Zelfhulp-workshop: Energy Lift.** 19/9. 10u - 18u. Circulatie verbeteren en bevrijden van toxines en blokkades via stimulatie van reflexpunten van het lymfesysteem. **Hilde Kestier.** Avanzando. Schoolstraat 25. 9636 NEDERZWALM-HERMELGEM. 0499 736 046. avanzando_hk@yahoo.com - www.avanzando.be

[W] [AN] **Healing Tao.** 19/9 en 20/9. 10u - 17u. In de basisworkshop krijg je de fundamenten van het Healing Tao systeem zoals de meditatie Innerlijke Glimlach en de Helende Geluiden, Chi zelfmassage... **Wendy Scheers.** OostWest-Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W] [WV] **Met bewuste aandacht bomen ontmoeten.** Elke derde zondag vanaf 20/9. 10u - 12u. We observeren de invloed van de aanwezigheid van een boom op onze ademhaling, ons gemoed, onze gedachten en heel ons zijn. **Viviane Van Pottelberghe.** Vivapo. Kasteelpark Ryckevelde. Ryckeveldestraat 6-10. 8340 SIJSELE. 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W] [WV] **Infosessie Intuïtieve Ontwikkeling.** 20/9. 10u - 11u30. Elk nieuw startend jaar (basisgroep) wordt voorafgegaan door een vrijblijvende infosessie, geen inschrijving nodig. **Timotheus** vzw. CC De Meersen. Sint-Niklaasstraat 2. 8900 IEPER. 03 644 06 60. info@timotheus.org - www.timotheus.org

[W] [WV] **Durf je hart te openen.** 20/9. 10u15 - 12u15. Samen geven we een hartgedragen netwerk onder elkaar, voor de aarde en alles wat er opleeft. Geen voorkennis of meditatie-ervaring vereist. **Hugo Van Verdegem.**

Doornstraat 300/1. 8200 SINT ANDRIES-BRUGGE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[W] [WV] **3-daagse training Zelfvertrouwen & Assertiviteit (level 1).** 21/9, 5/10 en 19/10. 9u30 - 16u30. Zelfvertrouwen kan je leren! In een praktische training leren belemmeringen weg te werken die staan tussen jou en je zelfvertrouwen in. **Diane Dekelver.** Rob Vellekoop. A. Rodenbachstraat. 8020 OOSTKAMP. 0472 960 696. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W] [VB] **Herbronningsdegradatie.** 22/9 tot 24/9. Koningsteen serveert een menu van herbronning met aandacht voor je gedachten, je beweging en je voeding. Je ontdekt hoe elk ingrediënt bijdraagt tot ons goedvoelen en onze levenskwaliteit. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. www.herbroning.nu - info@koningsteen.be

[W] [WV] **3-daagse training Zelfvertrouwen & Assertiviteit (level 1).** 22/9, 6/10 en 20/10. 9u30 - 16u30. Zelfvertrouwen kan je leren! In een praktische training leren belemmeringen weg te werken die staan tussen jou en je zelfvertrouwen in. **Diane Dekelver.** Rob Vellekoop. Swytswal 15. 8680 KOEKELARE. 0472 960 696. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[C] [AN] **De Kracht van jouw Zijn en evolutie doorheen de organen.** 23/9. 19u30 - 21u30. Werken met je Zijn, tevens inzicht in de organen, emotioneel, spiritueel... Hoe functioneert dit alles samen. **Nancy Covens.** Het ZonneLicht vzw. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. hetzonne@hetzonnelicht.be - www.hetzonnelicht.be

[W] [AN] **Moonlodge - Maanlucht.** 24/9. 20u - 22u. Via meditatie, stilte ontdekken we als vrouw onze gaven, onze talenten, onze innerlijke kracht, ons heilig pad. Thema per e-mail op te vragen. **Min Spillemaeckers.** In den Ateljee. Antwerpsedreef 17. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[C] [WV] Tot rust komen midden lawaai en gejaagdheid. 24/9, 1/10 en 8/10. 19u30 - 21u30. Leer via eenvoudige maar diepgaande centeringtechnieken en aandachtstraining om harmonie en rust te brengen binnen je eigen veld en meer opgewassen worden tegen externe belemmerende invloeden. **Marie Christine Meersch.** Reliantie Instituut. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. info@innertuning.be - www.innertuning.be

[O] [LI] Heel de Mens. 25/9 tot 27/9. In «Heel de mens» komen alle aspecten van mens-zijn aan de orde zodat je jouw kwaliteiten in de wereld vorm kan geven. Zowel op je werk als in je privéleven als in je vrije tijd. **Arend van Riet-schoten.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[O] [WV] Je lichtlichaam ont-waken. 26/9 en 27/9. 9u30 - 18u. 'Je lichtlichaam ontwaken' is een transformerende stap in je ontwikkeling als mens. **Ingeborg Sergeant.** De evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 050/67 90 77. zien@telenet.be - www.ingeborg.ws

[W] [OV] We zijn wat we denken, of hoe je gedachten je leven bepalen. 29/9 tot 27/10. 19u30 - 22u. Je oefent om op een productieve wijze met je gedachten om te gaan: goede gedachten gebruiken en schadelijke loslaten. **Patrick De Decker.** vzw de Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[W] [OV] Heart Voice Healing 29/9 en 6/10. 19u - 21u30. Van groepshealing naar zelfhealing. Beschermingen, energie-oefeningen met de stem. Je eigen stem ontdekken en hiermee je frequentie verhogen. **Pim Catry.** OneAware. OneAware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[W] [AN] Vrouwen en aardebewustzijn. 9 woensdagavonden vanaf 30/9. 19u30 - 22u30. De diepere verbinding met ons Vrouw-Zijn staat centraal in deze workshop. In een veilige en liefdevolle omgeving. **Manja de Leijer, Bibiane van den**

Bussche, Birgit Maes. Magma vzw. De Kring. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. info@magnet.be - www.magnet.be

[C] [OV] Introductie cursus de Gnostische Cirkel. 1/10, 15/10, 29/10 en 12/11. 19u30 - 21u. Les1: ontwikkelingsfasen, voorbeelden, oefen. Les2: planeten en ontwikkeling, oefen. Les3: die-renriemtekens, energiestromen, oefen. Les4: herhaling, oefen. **Marc Fleureck.** De Levenscirkel. Speistraat 26. 9550 HERZELE. 054 50 36 81. joicol@telenet.be

[W] [OV] Vibratoire harts-lichaamsheling met geluid-toning. 2/10 en 6/11. 20u - 22u30. Jij, je handen, je lichaam je stem, jouw intentie en hart-coherentie zijn de kanalen tot emotionele integratie. **Jeannine Herssens.** Mind to Heart. Leo de Bethunel-aan 47. 9300 AALST. 053 70 87 36. jeannine@mindtoheart.com - www.mindtoheart.com

[W] [AN] 3-daagse training Zelfvertrouwen & Assertiviteit (level 1). 5/10, 19/10 en 2/11. 10u - 16u30. Zelfvertrouwen kan je leren! In een praktische training leren belemmeringen weg te werken die staan tussen jou en je zelfvertrouwen in. **Marte Nevelsteen.** Rob Vellekoop. Bredabaan 407. 2930 BRASSCHAAT. 0472 960 696. info@school-voorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be



leiderschap
levenskunst
bodywork
organisatie
www.dirkoellibrandt.com

[W] [BT] Alchemy of life in Glastonbury, Avebury en Stonehenge. 5/10 tot 9/10. Ontdek de Alchemie van het Leven diep in jezelf op intense krachtplekken, door stilzijn, meditaties, oefeningen, rituelen, initiaties van de elementen. **Dirk Oelibrandt, Barry Spendlove.** Ciske Hekman. Hillside. Ashwell Lane BA6. GB-8BG GLASTONBURY, SOMERSET. ENGLAND. ciske@dirkoellibrandt.com - www.dirkoellibrandt.com

[W] [VB] Basisweekend Heling van lichaam, hart en ziel. 10/10 en 11/10. 9u30 - 17u30. Heb jij soms ook het gevoel dat je afge-

sleden geraakt van je ware zelf, of een leven leidt waarin het evenwicht zoek lijkt? Pak fysieke, emotionele en energetische blokkades aan. **Leen D'hulster.** Aum-ruimte. Kolonel Bégaultlaan 15/37. 3012 WILSELE. 016 23 97 65. info@leendhulster.be - www.leendhulster.be

[C] [BR] EXPLORER: de sleutels van zelfontplooiing en communicatie. 10/10 tot 3/4. 10u - 17u30. 7 weekends - 14 d. - ontdekkingsstocht naar de fundamentele mechanismen van eigen functioneren binnen relationele systemen. Diverse Coaching-tools. **Team Elan Vital Mentoring & coaching Baogroup.** Daniëlle De Wilde-Pierre Lucas. Bouche à Oreille. Felix Hopstraat 11. 1040 ETTERBEEK. 0495 66 07 00. info@elanvital.be - www.baogroup.be

[W] [AN] Ontmoeting met de stilte. 10/10. 10u - 13u en 14u - 17u. Een handreiking om je te helpen die innerlijke plek te vinden waar het stil is ondanks alle turbulentie buiten je. **Wim Hermans.** OostWestCentrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W] [VB] Heling van lichaam, hart en ziel. 13/10 tot 15/12. Doorwerkgroep voor mensen die reeds een basisweekend hebben gevolgd. **Leen D'hulster.** Aum-ruimte. Kolonel Bégaultlaan 15/37. 3012 WILSELE. 016 23 97 65. info@leendhulster.be - www.leendhulster.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[W] [BT] Dynamisch leven - Volg je innerlijke drive. 10/9. 20u - 22u. Je leert hoe je te verbinden met je innerlijke drive. Zo sta je krachtiger en dynamischer in het leven. **Jacqueline Hermans.** PRH vzw. De Lieve. Broodmarkt 8. NL-4561 CC HULST. NEDERLAND. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl

[C] [LI] Je seksualiteit als basis. 11/9 tot 13/9. Inzicht in de basis van je seksualiteit laat je toe om door te dringen tot de kern van je eigen seksualiteit. **Arend van Rietschoten.** Cursuscentrum Kasteel De

Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C] [LI] Groeien in zelfvertrouwen. Zelfverzekerd in het leven staan. 11/9 en 12/9. 9u30 - 17u. **Annick Jossa.** PRH vzw. OC Sint-Katarina. Nicolaas Cleynaertslaan. 3500 HASSELT. 0496 04 43 03. annick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C] [BT] Groeien in zelfvertrouwen. Zelfverzekerd in het leven staan. 12/9 en 19/9. 9u30 - 17u. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om erin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Jacqueline Hermans.** PRH vzw. Het Rivierenhuis. Ijsselstraat 3. NL-4535 GT TERNEUZEN. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh.be

[C] [AN] De kracht van voelen. Positief omgaan met mijn gevoelens. 14/9, 21/9 en 28/9. 19u - 22u15. Gevoelens hebben je iets te zeggen. Je leert er zo mee omgaan dat ze een kracht worden, voor jezelf en in relatie met anderen. **Greet Cox.** PRH vzw. Begijnhof 40. 2320 HOOGSTRAËN. 014 46 06 56. greet.cox@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Ik ben goed genoeg. Een exploratie van wie ik ben en hoe ik me toon. 15/9, 22/9 en 29/9. 19u - 22u15. Via creatieve oefeningen ontdek je wat je hindert om je 'goed genoeg' te kunnen voelen. Je leert van jezelf houden zoals je bent. **Hilde Simons.** PRH vzw. Wit-Gele Kruis. Nonnenstraat 12. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Spiritualiteit mee-maken. Voedsel voor mensen van deze tijd. 16/9, 23/9 en 30/9. 19u - 22u15. Je bent op zoek naar je eigen spirit. Vertrekend van enkele teksten geef je woorden aan wat je beleeft. Zo ontstaat een stevig draagvlak in je leven. **Jos Van Gorp.** Cultureel Centrum Herselt. Kerkstraat 1. 2230 HERSELT. 03 481 72 02. jos.vgorp@prh.be - www.prh.be

[C] [BT] Assertiviteit anders. Bestaan in relatie tot de ander. 22/9, 29/9 en 6/10. 19u - 22u15.

Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Jacqueline Hermans.** PRH vzw. De Lieve. Broodmarkt 8. NL-4561 CC HULST. NEDERLAND. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C] [BT] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 24/9, 1/10 en 8/10. 13u15 - 16u30. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je écht bent. **Jacqueline Hermans.** PRH vzw. Wijkcentrum Jan Ligthart. Bergweg 12. NL-4461 GOES. NEDERLAND. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C] [BT] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 24/9, 1/10 en 8/10. 13u15 - 16u30. **Jacqueline Hermans.** Wijkcentrum Jan Ligthart. Bergweg 12. NL-4461 GOES. NEDERLAND. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C] [VB] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 25/9, 2/10, 9/10, 16/10 en 23/10. 9u - 18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. **Patrick Jossa.** PRH vzw. CC Het gasthuis. Gasthuisstraat 22. 3200 AARSCHOT. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C] [VB] Ouder van een kind met een handicap. Leven met een zorgenkind is een weg van vallen en opstaan. 25/9, 2/10 en 9/10. 9u30 - 12u45. Hoe ga ik om met de moeilijkheden die zich voordoen? Zie ik de capaciteiten van mijn kind? Aanvaard ik het zoals het is? Hier staan we samen bij stil. **Annemie Jaspart.** PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 47 33 44. annemie.jaspart@prh.be - www.prh.be

[C] [WV] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dyna-

miek. 28/9, 5/10, 12/10, 19/10 en 26/10. 9u - 18u. **Vera Delbeke.** PRH vzw. Ter Verademing. Dorpsstraat 13. 8480 BEKEGEM. 050 81 30 29. vera.delbeke@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 28/9, 5/10, 12/10, 19/10 en 26/10. 9u - 18u. **Gisèle Cuyvers.** PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 03 651 85 42. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je écht bent. **Lutgarde Doms.** PRH vzw. 't Klokske. Dries 54. 9255 BUGGENHOUT-OPDORP. 052 33 61 96. lutgarde.doms@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Ik ben goed genoeg. 30/9, 7/10 en 14/10. 9u - 12u15. Via creatieve oefeningen ontdek je wat je hindert om je 'goed genoeg' te kunnen voelen. Je leert van jezelf houden zoals je bent. **Erika De Crom.** PRH vzw. Onderdak. Laaglandlei 50. 2900 SCHOTEN. 03 293 62 61. erika.decrom@prh.be - www.prh.be

[C] [LI] Start opleiding Je Seksualiteit als Basis. 25/9 tot 27/9. Inzicht in de basis van je seksualiteit laat je toe om door te dringen tot de kern van je eigen seksualiteit. Ontwar de knopen die in de loop van je leven



Ontplooï jezelf zoals je écht bent!

Met de PRH-vorming (cursussen, coaching,...)

- kom je in contact met je levenskracht
- leer je meer jezelf zijn in relaties

Je krijgt een bruikbare handleiding in je zoektocht naar meer kwaliteit in je leven.

www.prh.be

vanuit jouw basisbehoefte aan intimiteit zijn ontstaan. **Arend van Rietschoten.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C] [AN] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 1/10, 8/10 en 15/10. 19u - 22u15. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je echt bent. **Myriam Hostens.** PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 218 65 42. myriam.hostens@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Samen sterk, werkt! 1/10, 8/10 en 15/10. 19u - 22u15. Hoe kan ik fijn én efficiënt samenwerken met anderen? Het lukt wanneer ik me kan aanpassen en toch ook mezelf kan blijven. We staan stil bij deze boeiende mix. **Geert Frateur.** PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0474 46 04 84. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C] [LI] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 3/10, 17/10, 24/10, 14/11 en 28/11. 9u - 18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Miet Daenen.** PRH vzw. Sint-Geertruistraat 82. 3700 TONGEREN. 012 23 62 30. miet.daenen@prh.be - www.prh.be

[C] [VB] De waarde van mijn leven. 3/10 en 4/10. 9u30 - 17u. In contact komen met de positieve aspecten van je leven, die vaak verborgen zijn in eenvoudige dingen. Dit geeft je leven een nieuwe dynamiek. **Patrick Jossa.** PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be

[C] [AN] Een positieve injectie voor je partnerrelatie. 3/10, 10/10 en 24/10. 14u - 17u15. Samen met je partner sta je stil bij het fundament van je relatie. Je leert zien hoe je met spanningen in de relatie kunt omgaan. **Lydia Etienne.** PRH vzw.

PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 239 49 32. lydia.etienne@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Mijn kinderen helpen om zichzelf te worden. 4/10, 11/10, 18/10, 25/10 en 8/11. 9u - 18u. Je staat stil bij de eigenheid van elk kind en bij wat je erbij beleeft. Je leert het waarden en het de juiste kansen te geven. **Guy Naegels.** PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 239 49 32. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C] [VB] Constructief omgaan met wat moeilijk is. 5/10, 12/10 en 19/10. 19u - 22u15. Draagkracht... ook in jou! Deze cursus leert je beter begrijpen waarom iets moeilijk of zwaar is en hoe je het anders kan aanpakken. Je leert je meer te verankeren in je kracht. **Annemie Jaspart.** PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 47 33 44. annemie.jaspart@prh.be

[C] [OV] Constructief omgaan met wat moeilijk is. Draagkracht... ook in jou! 5/10, 12/10 en 19/10. 19u - 22u15. Deze cursus leert je beter begrijpen waarom iets moeilijk of zwaar is en hoe je het anders kan aanpakken. Je leert je meer te verankeren in je kracht. **Martine Andries.** PRH vzw. Het Evenwicht. IJzerstraat 26. 9120 MELSELE. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 5/10, 12/10 en 19/10. 19u - 22u15. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je echt bent. **Greet Cox.** PRH vzw. De Warande. Warandestraat 42. 2300 TURNHOUT. 014 46 06 56. greet.cox@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 7/10, 14/10 en 21/10. 9u - 12u15. **Martine Andries.** PRH vzw. Het Evenwicht. IJzerstraat 26. 9120 MELSELE. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C] [BT] Constructief omgaan met wat moeilijk is. 7/10, 14/10 en 21/10. 19u - 22u15. Draagkracht... ook in jou! Deze cursus

leert je beter begrijpen waarom iets moeilijk of zwaar is en hoe je het anders kan aanpakken. Je leert je meer te verankeren in je kracht. **Anita Landewé.** PRH vzw. Gemeenschapshuis De Vlieren. Dr Struyckenstraat 145. NL-4812 BC BREDA. NEDERLAND. 00 31 76 541 08 18. anita.landewe@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C] [OV] Groeien in zelfvertrouwen - Zelfverzekerd in het leven staan. 9/10 en 10/10. 9u30 - 17u. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om erin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Thea Bombeek.** PRH vzw. CC Belgica. Kerkstraat 24. 9200 DENDERMONDE. 0476 35 99 64. thea.bombeek@prh.be - www.prh-nederland.nl

[C] [OV] Idenics Practitioner Training Course. 12/10 tot 25/10. Idenics is een effectieve methode die het individu helpt om antwoorden te vinden bij zichzelf zonder oordeel, evaluatie, suggestie, mening of advies. **Mike Goldstein.** Instituut voor Aandacht en Mindfulness. Steenstraat 25. 9070 HEUSDEN. 09 328 60 60. annabel.bourgois@telenet.be - www.idenics.com



[W] [LI] Qi Gong les. 11/9, 18/9 en 25/9. 20u30 - 22u30. Iedere dinsdagavond Qi Gong training in Genk. Open voor iedereen. Beginners en gevorderden. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Kastertsstraat. 3690 GENK. 011 61 15 76. info@daochi.eu - www.qigong.be

[C] [LI] Cursus Qi Gong. 11/9, 18/9 en 26/9. 19u - 21u. Iedere vrijdagavond Qi Gong training in Houthalen. Open voor iedereen. Beginners en gevorderden. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Kerkhofstraat 92. 3530 HOUTHALEN. 011 61 15 76. info@daochi.eu - www.qigong.be

[W] [BR] Open seminar Qi Gong in Brussel. 13/9. 10u - 17u. Voormiddag Qi Gong in zelfverdediging, namiddag helende Qi Gong. Toegankelijk voor iedereen. Voor- en namiddag kunnen apart gevolgd worden. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Carl Requetelaan 20. 1080 MOLENBEEK (BRUSSEL). 011 61 15 76. info@daochi.eu - www.qigong.be

[W] [BT] Qi Gong training. 20/9. 14u - 17u. Open Qi Gong training voor iedereen toegankelijk en voor alle niveaus. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Molenbochtstraat 32. NL-5014 EP TILBURG. NEDERLAND. 011 61 15 76. info@daochi.eu - www.qigong.be

[C] [AN] Proefles Helende Qigong. 22/9. 20u30 - 22u. Eeuwenoude oefentherapie waarbij we de kunst verwerven de Qi vrij te laten stromen en zo terug heelheid, eenheid te ervaren. **Elke Vermuyten.** Qigongkring. Qigongruimte. Raymond Delbekestraat 53. 2980 ZOERSEL. 03 312 52 20. info@qigongkring.be - www.qigongkring.be

[C] [AN] Lessenreeks Chi Neng Qigong. Vanaf 22/9. 9u30 - 11u. Voel de effecten van Qi op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak bij het doen van deze gemakkelijk maar diepwerkende bewegingen. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. Sporthal Den Willecom. Terelststraat 2. 2650 EDEGEM. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be

[C] [AN] Lessenreeks Chi Neng Qigong. Vanaf 22/9. 20u - 21u30. Voel de effecten van Qi op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak bij het doen van deze gemakkelijk maar diepwerkende bewegingen. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. 't Groen Schooltje. Boechoutsestnwg. 2540 HOVE. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be

[C] [AN] Lessenreeks Chi Neng Qigong. Vanaf 23/9. 18u - 19u30. Voel de effecten van Qi op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak bij het doen van deze gemakkelijk maar diepwerkende bewegingen. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. Atelier Levenskunst. Aug.

Van Daelstraat 17. 2610 WIL-RIJK. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be

[C] [AN] Lessenreeks Chi Neng Qigong. Vanaf 24/9. 20u - 21u30. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. Het Arsenaal. Sint Cordulastraat 23. 2900 SCHOTEN. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be

[C] [AN] Intergrale qigongtraining. 25/9 tot 18/6. 20u - 22u. Deze jaarreeks biedt een volledige basistraining in qigong, gericht op de harmonie tussen het fysieke, emotioneel-mentale en spirituele. **Ludwine Haegeman.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[W] [AN] Chi Neng Qigong - eendaagse voor beginners. 27/9. 10u - 17u30. Voor iedereen die kennis wil maken met deze bewegingsmethode en hiermee thuis aan de slag wil met behulp van cd of dvd. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2240 GEEL (LARUM). 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be

[W] [AN] Qi Gong workshop. 27/9. 14u - 17u. Open Qi Gong workshop voor beginners en gevorderden. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Edenplein 12. 2610 WILRIJK. 011 61 15 76. info@daochi.eu - www.qigong.be

[C] [AN] Helende Qigong. 29/9. 20u30 - 22u. Eeuwenoude oefentherapie waarbij we de kunst verwerven de Qi (vitale energie) vrij te laten stromen en zo terug heelheid, eenheid te ervaren. **Elke Vermuyten.** Qigongkring. Qigongruimte. Raymond Delbekestraat 53. 2980 ZOERSEL. 03 312 52 20. info@qigongkring.be - www.qigongkring.be

[W] [OV] Chi Neng Qigong - driedaagse workshop voor beginners. 2/10 tot 4/10. Je krijgt meer persoonlijke aandacht, zodat je de bewegingen kunt verfijnen en aanscherpen. Het accent ligt vooral op training om nog dieper te kunnen voelen. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. Het Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9661 PA-RIKE. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be

[C] [AN] Taijiwuxigong week-end. 17/10 en 18/10. 10u - 17u. Taijiwuxigong ontwikkelt onze interne kracht d.m.v. gebruik van aardekracht, openen van gewrichten, ontspannen van de spieren en activeren van de dantian. **Jin Shen.** Sofie-Ann Bracke. Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 0486 93 1122. buqibelgium@buqi.net - www.buqi.net

Reflexologie

[O] [AN] Start jaaropleiding voetreflexologie. 30/9. 20u - 22u45. De reflexzonetherapie is gebaseerd op het feit dat het inwendige milieu van het lichaam zich weerspiegelt in bepaalde gebieden op punten op de voeten. **Alfons Boudewijns.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

Reiki

[W] [WV] Reiki oefenavond. 17/9. 20u. Deze oefenavonden zijn voor iedereen toegankelijk. **Dirk Oosterlynck.** Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. hetoneindige@skynet.be - www.hetoneindige.be

[W] [VB] Reiki-inwijdingsweek-end eerste graad volgens de Usui-traditie. 26/9 en 27/9. Het weekend bestaat traditioneel uit 4 inwijdingen, je maakt kennis met de leefregels en leert jezelf en anderen een volwaardige



Chi Neng Institute Belgium:
dé plek voor Qigong

Chi Neng Qigong
Eéndaagse workshops
Meerdaagse workshops
Opleiding tot instructor
Infosessies
Lessenreeksen

www.chineng.be
T +32 3288 45 08

reikibehandeling geven. **Petra Welkenhuysen**, reikimaster. Reikihaacht. Stationsstraat 77. 3150 HAACHT. 0476 972 037. reikihaacht@gmail.com - www.reikihaacht.be

[W] [OV] Handreiking met de universele levensenergie. 27/9 en 25/10. 10u. Je leert op een intuïtieve wijze contact te maken met de universele levensenergie in jezelf en in de ander. Je levenskwaliteit verbetert. Het harmonische evenwicht herstelt. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt.** Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

Relatietherapie

[O] [LI] Echtgenoten/Echtgenieten. 11/9 tot 13/9. 10u - 17u. Verdiepingstraining voor koppels met een liefdesrelatie. **Koos Broer, Jannie Broer.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C] [LI] Echtgenoten/Echtgenieten. 2/10 tot 4/10. 10u - 17u. Weekend voor koppels met een liefdesrelatie. Tijd om te ontspannen en je aandacht volledig te richten op het samenzijn met elkaar. **Koos Broer, Jannie Broer.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com



[C] [OV] Koppel jaarcirkel Leven in liefde. 4 partnerdagen vanaf 25/10. 9u30-17u30. Voor koppels: meditatie, oefeningen, ervaringen delen. Liefde cultiveren, overgave, seksualiteit, excuses, illusies, realiteit, integriteit. **Dirk Oellibrandt.** Ciske Hekman. Centrum Dirk Oellibrandt Life Projects. Drapstraat 13a. 9220 HAMME. ciske@dirkoellibrandt.com - www.dirkoellibrandt.com

Relaxatie

[O] [LI] Cursus slaapconsulent. Wanneer je wakker ligt van slapeloosheid. 12 maandagavonden vanaf 14/9. 19u30 - 23u. Het terugvinden van je gezonde slaapritme door inzicht, ontspanning en natuurlijke hulpmiddelen. **Egidius Musiek.** Ignoramus Academie. Orgelwinningsstraat 19. 3582 KOERSEL. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org

[O] [LI] Start 1-jarige opleiding relaxatiecoach. 34 dinsdagen vanaf 15/9. 9u30 - 17u. Technieken voor diepe ontspanning, ont-moeten, ontstressen, relaxeren en debokken met o.a. ademhalingstechnieken, Tai Chi, Yoga, Do-in... Ignoramus Academie. Orgelwinningsstraat 19. 3582 KOERSEL. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org De opleiding vindt plaats in Hasselt.

[W] [LI] Herfstverwenmoment. 15/9 en 23/9. Tijd om te genieten. Een verwenmoment bestaat uit vier behandelingen. Een mooi cadeau voor elke gelegenheid. De Berg. Borloweg 18. 3800 KERKOMBIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. info@opdeberg.be - www.opdeberg.be

Shiatsu

[C] [VB] Energetische shiatsu-opleiding. 15/9, 22/9, 29/9 en 6/10. 19u - 22u. Basistechnieken shiatsu, grondingsoefeningen, meditatie en energiezuivering, volledige lichaamsbehandeling, aanleren van meridianen. Gratis infodag 8/09. **Anny Lellie.** Eshwari Beauty en Healthcenter. Baron de Vironlaan 62. 1700 DILBEEK. 0476 916 879. eshwari@skynet.be - www.eshwari.be

[O] [BR] Shiatsu opleiding. Elke dinsdagavond van 22/9 tot 29/6. 19u - 22u. Start professionele jaaropleiding Shiatsu. **Bart Dierick.** O-KI Shiatsu School. O-KI Shiatsu School. G. Schildknecht 33 Loft 14. 1020 LAKEN. 02 306 36 46. o-ki@o-ki.be - www.o-ki.be

[O] [BR] Professionele Shiatsu Opleiding. 22/9. 19u - 22u. Eerste jaar: elke dinsdagavond, start 22/9. Franstalig: woensdagavond. Tweede jaar: 16 weekends start vrijdag 9/10. Erkende school door BSF&ESF. **Bart Dierick.** O-KI Shiatsu School. G. Schildknecht 33 Loft 14. 1020 LAKEN. 02 306 36 46. o-ki@o-ki.be - www.o-ki.be

[C] [AN] Shiatsu opleidingen. 24/9 tot 17/12. 19u30 - 22u30. Shiatsu cursussen in België: avond, dag en weekendopleiding. Geen vooropleiding. **Marc Vervacken.** ISS-Shiatsu school. De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 0497 44 24 28. marcvervacken@hotmail.com - www.iss-shiatsu.be

[W] [AN] Shiatsu introductieworkshop. 26/9. 10u - 13u en 14u - 17u. Je leert voeling krijgen met de energiestromen in het lichaam en krijgt oefeningen mee om je eigen energiestroom te stimuleren. **Chris Camp.** OostWestCentrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W] [VB] Shiatsu introductieworkshop. 27/9. 10u - 13u en 14u - 17u. Je leert voeling krijgen met de energiestromen in het lichaam. **Chris Camp.** Van den Bemptlaan 19. 3001 HEVERLEE. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be



do-Balance
www.do-balance.be

Herstel & ontspanning

- Shiatsu
- Bach bloesems
- Gember Compressen
- Hot & Cold stone
- Indische massage
- Chinese hoofd-, schouder en nek-massage

Tel. 0476/517471

[O] [VB] **Jaaropleiding shiatsu Leuven.** 18/10. 10u - 17u. Erkende (BSF) opleiding shiatsu (drukpuntmassage). **Chris Camp, Jivan Rethmeier.** Cambiamento. OWC shiatsu-ruimte. Van den Bemptlaan 19. 3001 HEVERLEE. 0476 917 299. info@cambiamento.be - chris.camp@cambiamento.be

Sjamanisme

[W] [VB] **Nieuwe lessenreeks Astraal Karate.** 10 lessen vanaf 11/9. 19u30 - 22u. Astraal Karate combineert verschillende technieken uit de krijgskunsten met yoga en meditatie. Je brengt lichaam, geest en emoties in balans. **Hilde Goris.** La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 35 63 35. info.lariposa@gmail.com - www.astraalkarate.be

[W] [LI] **Op weg naar 2012 - Munay-ki inwijdingsrites van de Inca's.** 19/9. 13u - 16u. Eerste serie van 9 rites die ons gegeven zijn door de Inca-sjamanen om de overgang van IJzeren - naar Gouden Tijdperk na 2012 makkelijker te maken. **Cor De Weger, Titia De Roos.** Centrum Inguz. Tongersesteenweg 98. 3770 RIEMST. 012 45 88 72. inguz@euphony.net.be - www.harthreiki.centerall.com



[W] [AN] **Zweethut-ceremonie.** 20/9. 11u - 19u30. Een intensief ritueel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. Het thema van deze zweethuteremonie: «Overgave». **Roel Crabbé.** Anam Cara. Klaplaar 2. 2500 LIER. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W] [OV] **Labyrint en sjamanisme.** 20/9. 15u. EQUINOX: Herfstviering. Het labyrint leidt naar de essentie van wie je bent en wat je wilt. **Rita Helsen.** Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W] [LI] **Mannenzweethut.** 26/6 en 27/9. De zweethut is een Indiaans reinigingsritueel waarin er een zuivering plaatsvindt op lichamelijk, emotioneel, rationeel en spiritueel niveau. Cur-

suscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com



[W] [AN] **Basiscursus sjamanisme.** 26/9 en 27/9. 10u - 18u. In de basiscursus sjamanisme leer je hoe je zelf kan werken met de sjamanistische trancereis en enkele universele principes van sjamanisme en healing. **Roel Crabbé.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[C] [WV] **Ontsluier de sjamaan in u.** 2/10, 16/10, 23/10, 6/11 en 20/11. 19u30 - 22u. Leer kleuren tussen de lijntjes. Naast het pad lopen. En toch de weg vinden. Ontdek uzelf, in een open geest en verrijk uzelf. **Leen Joseph.** Heart of the Rainbow vzw. De hoeve. Zevenkerken 4. 8200 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. heartoftherainbow@gmail.com - www.heartoftherainbow.be

[W] [AN] **Dreamtime Healing.** 2/10. 20u - 22u. In dit sjamanistisch klankhealingsritueel wordt je ondergedompeld in een bad van helende klanken. Een helende reis met als thema: «Veld van Healing». **Roel Crabbé.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W] [WV] **Munay-Ki rites.** 3/10. 10u - 17u. De initiaties geeft je verbinding met Het Veld van collectieve wijsheid en kracht uit het verleden en de toekomst. Toegang tot een wereld buiten de tijd. **Paul Liekens.** De evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 050/ 67 90 77. www.ingeorg.ws

[W] [AN] **Maak je eigen sjamanentrom.** 3/10. 10u - 18u. Tijdens dit intensief weekend maak je zelf je eigen sjamaanrom, vanuit diepe verbinding met de ziel van de trom, gedragen door meditatie en ritueel. **Roel Crabbé.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1.

2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

Spiritualiteit

[C] [OV] **Het ontwaken van je lichtlichaam.** 19/9. 11u - 16u. Met deze cursus kun je door naar je eigen bron te gaan, met licht werken en met energie om je zo beter te voelen. Een cursus op basis van meditatie. **Ria Blondeel.** St. Gillisstraat 20/4. 9170 DE KLINGE. 03 233 27 56 - 0477 922 554. ria.blondeel@telenet.be - www.riablondeel.org

[W] [WV] **Awakening your Light Body.** 26/9 en 27/9. 9u30 - 18u. Je kan echt de energie veranderen in je eigen uitstraling én daarmee alles wat aandacht vraagt in je leven. **Ingeborg Sergeant.** De evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 050/ 67 90 77. www.ingeorg.ws

[C] [OV] **Spiritualiteit mee-maken. Voedsel voor mensen van deze tijd.** 28/9, 30/9 en 2/10. 19u - 22u15. Je bent op zoek naar je eigen spirit. Vertrekend van enkele teksten geef je woorden aan wat je beleeft. Zo ontstaat een stevig draagvlak in je leven. **Thea Bombeek.** PRH vzw. CC De Werf. Molenstraat 51. 9300 AALST. 0476 35 99 64. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[W] [AN] **De 4 gezichten van de godin.** 13 workshops vanaf 30/9. We gaan ons verdiepen in onszelf en reizen doorheen onze eigen Akaska: de medicijnvrouw, de krijgster, de priesteres en de lerares. **Erika Pellis.** De artistieke geurencomponist. Germeur 42. 2491 OLMEN. 014 32 65 50. erika.pellis@skynet.be - www.geurencomponist.be

Stressbehandeling en -beheersing



STRESSWATCHERS

[C] [OV] **Start 6 maanden lifemanagement StressWatchers programma.** 15/9 en 13/10. Shambho Body & Mind. Shambho. Zuiderlaan 1-3 bus 1. 9000 GENT. 09 333 80 00. www.stresswatchers.com

[C] [BR] Start 6 maanden life-management StressWatchers programma. 13/10 en 13/11. Shambo Body & Mind. Blue Tower Building. Avenue Louise 326. 1050 BRUSSEL. 0476 430 127. www.stresswatchers.com

Stretching

[C] [BR] Light moving Body. 14/9. 19u30 - 21u. Laat oude bewegingspatronen los, leer je gewrichten sporen, versterking van buik (centrum), soepele wervelkolom, bewust je gewicht gebruiken. Elke maandag. **Martine Hoëré.** O-KI vzw. G. Schildknecht 33 Loft 14. 1020 LAKEN. 02 306 36 46. o-ki@o-ki.be - www.o-ki.be

[C] [VB] Total Stretching: stroming en vitaliteit. 16/9 tot 16/12. 9u30 - 10u45. Zachte, helende strekkingen vanuit innerlijk gewaarzijn is de sterkste kracht om onze gezondheid en vitaliteit te herstellen en te voeden. Een weldaad. **Chantal Dufour.** Centrum Blauwe Reiger. Onze Lieve Vrouwstraat 36. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

Symboliek

[W] [BW] Dierenavontuur voor 6-7 jarigen. 19/9 of 26/9. 14u - 16u. Aan de hand van een verhaal gaan we op stap door het dierenrijk en maken we kennis met de kracht van dieren. Rex Librorum. Avenue des combattants 15. 1320 BEAUVECHAIN. 0494 581 021. www.rexlibrorum.be

[C] [AN] Wat willen de symbolen in ons leven ons zeggen? 2/10 en 9/10. 10u - 17u. Aanleren van de de symbolentaal, fundamentele sleutel tot inzicht. **Adriaan van Zelst.** 2980 ZOERSEL. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Transformational Breathing®

[C] [AN] Rebirthing ademhaling. 25/9. 10u - 17u. Adem is het belangrijkste in het leven, zonder deze levensenergie kan ons lichaam niet bestaan. **Marcel Bastianen.** 't Nieuw Begin. Schaapsbaan 34. 2910 WILDERD-ESSEN. 03 677 28 33 - 03 605 61 15. tnieuwbegin@scarlet.be - www.tnieuwbegin.be

Tai chi quan

[C] [OV] Tai chi quan (yangstijl): de pekingmethode. Elke woensdagavond. 20u30 - 22u. Bevirjd jezelf van afvalstoffen, spanningen en blokkades. Sporthal Denderdal. 9320 EREMBODEGEM. 053 21 40 06. info@tilosoofke.be - www.tilosoofke.be

[C] [AN] Kennismakingsles Tai Chi en Chi Kung. 14/9 en 16/9. 18u45 - 20u15. Wij maken de energetische principes van tai chi en chi kung toegankelijk onder professionele begeleiding. **Yves Verbeeck.** Inner Motion. Zaal Wolfaertshof. Baron van Erbornstraat 7. 2630 AARTSELAAR. 0475 725 485. yves@inner-motion.be - www.inner-motion.be

[C] [AN] Proefles Tai chi. 14/9 of 16/9. 20u45 - 22u. Deze Chinese bewegingsleer bevordert de gezondheid en helpt je zowel lichamelijk als geestelijk te ontspannen en sterker te worden. **Inge Van den Eynde.** School Boelarpark. Brierstraat. 2100 DEURNE. 014 51 98 20. Ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[W] [OV] Tai chi. 15/9. 19u - 21u. Start jaargroep Golden Flower Tai Chi Diverse. **Kris Van Put.** Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

[C] [AN] Proefles tai chi. 16/9. 9u15 - 10u30. **Inge Van den Eynde.** O.L.V. Parochiezaal. Zandlaan 42. 2560 NIJLEN. 014 51 98 20. Ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[C] [AN] Proefles tai chi. 16/9. 20u45 - 22u. **Inge Van den Eynde.** Instituut v/d Voorzienigheid. Wolstraat 27. 2200 HERENTALS. 014 51 98 20. Ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be



[C] [OV] Jaartraining Meridiaan Chi Kung. 13 zaterdagen vanaf 19/9. 9u30 - 17u30. Meridiaan Chi Kung opent en vitaliseert het lichaam, brengt de

energiestroom op gang, geeft balans op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak. **Dirk Oellibrandt.** Ciske Hekman. Centrum Dirk Oellibrandt Life Projects. Drapstraat 13a. 9220 HAMME. ciske@dirkoellibrandt.com - www.dirkoellibrandt.com

[W] [OV] Tai chi voor beginners. 28/9 tot 7/12. 20u - 21u30. Beoefening van Tai Chi helpt gespannen spieren en gewrichten los te maken. Tai chi bevordert concentratie, innerlijke rust en geestelijke evenwicht. **Guido Martens.** Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[C] [AN] Lichaamsbewustzijn door beweging (met tai chi). 28/9 tot 7/12. 9u30 - 11u30 en 1/10 tot 10/12. 20u - 22u. Blokkades in stroming van energie ontdooien door zachte, maar heel gerichte bewegingen op het ritme van je ademhaling. **Ingrid Rotthier.** Antwerpsesteenweg 79. 2500 LIER. 03 480 40 34 - 0473 445 481. ingridrotthier@skynet.be

Tantra

[W] [AN] Tantra groeitraject voor geliefden: weekend 1. 26/9 tot 27/9. 10u - 18u. 3 weekends om je liefdesrelatie en seksualiteit te ontdekken, te beleven en te verdiepen in de geest van Tantra. **Rob Engels, Linda Robben.** Yatri vzw. Verscholen Tuin. Peter Benoîtlaan 15. 2100 DEURNE. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be

[W] [VB] Avondreeks voor open groep: avond 1. 28/9. 19u30 - 22u30. Seksualiteit vanuit de wijsheid van je hart. **Inge Leemans.** Yatri vzw. Onderbosstraat 4. 3040 SINT AGATHA RODE. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be

[W] [VB] Libido en bewustzijn. 7/10. 19u30 - 20u30. Onze levenskracht stimuleert onze creativiteit. Lichaamsbewustzijn, zelfrespect, gronding, zowel JA als NEEN kunnen zeggen en meer. **Sono,** tantrika. Living Tantra. Home is where the Heart is. Bergensestweg. 143. 1640 SINT-GENESIUS-RODE. 02 305 30 39. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[C] [LI] Tantra. 2/10 tot 4/10. 10u - 17u. Tantra maakt je bewust van je grenzen en het verlangen om deze te overstijgen. Het brengt je naar een dieper niveau van genieten en ervaringen van extase komen binnen handbereik. **Koos Broer.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W] [AN] Tantra-weekend voor vrouwen : vrouwen en seksualiteit. 26/9 tot 27/9. 10u - 18u. We genieten van onze vrije seksuele stroom, en hebben aandacht voor de kleine en diepe verwondingen rond vrouwelijke seksualiteit. **Rob Engels, Linda Robben.** Yatri vzw. Verscholen Tuin. Peter Benoitaan 15. 2100 DEURNE. 016 47 33 18.

Tarot

[C] [AN] De wijsheid van de Tarot (reeks 1). 14/9 of 17/9. 20u - 22u. Door de tarotkaarten te leren begrijpen, kan je je inzicht in jezelf, anderen en het leven verdiepen. **Margot Dorren.** 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[C] [OV] Cursus kaartleggen: kleine Lenormand. 25/9. 19u - 21u. Je leert werken met de kleine Lenormand kaarten. **Ria Blondeel.** St. Gillisstraat 20/4. 9170 DE KLINGE. 03 233 27 56 - 0477 922 554. ria.blondeel@telenet.be - www.riablondeel.org

The Journey

[W] [VB] De helende reis van Brandon Bays. 7/10. 20u - 22u. Deze workshop nodigt mensen uit om zich van alle fysieke en emotionele blokkades te ontdoen en in vrijheid te leven. **Annick Ottenburgs.** Studiekring Orenda. Boekhandel Johannes. Alfons Smetsplein 10. 3000 LEUVEN. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

Therapeutische massages

[C] [VB] Eenvoudige massage voor dagelijks gebruik. 10/9 tot 24/9. 20u - 22u. Reeks van drie donderdagavonden:

heerlijke, korte massages om iemand te laten ontspannen of energie weer te laten stromen. **Andrée Borguet.** Integramma. Groepsruimte Emovere St Jansschool. Mechelse vest 2. 3000 LEUVEN. 016 73 50 27. Info@integramma.be - www.integramma.be

[W] [LI] Ontspannend massage. 15/9. 19u - 22u. Infoavond over massage. **Ellen van der Helm.** CC Achterholmen. Van Eycklaan 72. 3680 MAASEIK. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W] [LI] Intuïtieve massage. 25/9 tot 27/9. Basiscursus voor iedereen die de basis van masseren vanuit je intuïtie wil leren en/of die gewoon een weekendje wil genieten. **Ellen van der Helm.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W] [OV] Relaxatie-massage voor beginners. 26/9. 10u - 17u. Basistechnieken massage in praktijk. Er wordt voornamelijk gewerkt met hoofd, nek en schouders, maar ook handen, armen en voeten. **Jan Bosschem.** Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[W] [VB] Vlindermassage. 28/9. 13u30 - 16u. Leren geven en krijgen van vlindermassage. Meebrengen: 2 grote handdoeken, natuurlijke massageolie. **Katrien Hendrickx.** Xanthé. Geboortehuis Isis. Tiensebaan 15. 3300 GOETSENHOVEN-TIENEN. 0494 584 952. katrien.hendrickx@scarlet.be - www.xanthé.tk

[W] [LI] Beginnerscursus ontspanningsmassage. 29/9. Je leert hoe je op eenvoudige wijze iemand een ontspannende massage kunt geven. Eenvoudige basisbewegingen, zoals strijken en knedingen worden stap voor stap aangereikt en geïnfuseerd. **Ellen van der Helm.** CC Achterholmen. Van Eycklaan 72. 3680 MAASEIK. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W] [VB] De kunst van het aanraken. 30/9. 19u30 - 20u30. Meer dan techniek: de kunst

om aanwezig te zijn. Lichaamsbewustzijn en luisterbereidheid. De vreugde om vanuit het hart te delen van ziel tot ziel. **Sono,** tantrika. Living Tantra. Bergensestwg. 149. 1640 SINT-GENESIUS-RODE. 02 305 30 39. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[C] [VB] Basisreeks intuïtieve massage. 1/10. 20u - 22u30. Tijdens 8 donderdagavonden leer je stap voor stap deze eenvoudige lichaamsmassage met olie. Ontspannen en genieten in een respectvolle sfeer. **Andrée Borguet.** Integramma. Groepsruimte Emovere St Jansschool. Mechelse vest 2. 3000 LEUVEN. 016 73 50 27. info@integramma.be - www.integramma.be

Universal White Time Healing

[C] [LI] Universal White Time Healing. 12/9 en 13/9. 10u - 18u. Je openen voor je innerlijke kracht en vrijheid. Ondersteund worden in je groei. Leren healen van jezelf, anderen, dieren en situaties. **Annick Peeters.** De Cocon. Groenstraat 38. 3590 DIEPENBEEK. 0473 360 604. peeters.nicky@telenet.be - www.de-cocon.be

[C] [AN] Universal White Time Healing level 1. 10/10 en 11/10. 10u - 18u. Afstands-healing, healing van mensen en natuur om je heen, golden movement, oplossen van blokkades, aureïning, chakrabalancing en meer. **Ann Ghys,** gezondheidstherapeut. Vitae Sana. Ruggeveldlaan 624-626. 2100 DEURNE. 0473 41 06 05. info@vitaesana.be - www.vitaesana.be

Vakantie en vrije tijd in groenomgeving

[W] [BT] Herbron een week in de Auvergne. 20/9 tot 27/9. Deze week heeft tot doel je een energie boost voor de winter aan te bieden. Met o.a. een initiatie in ontspanningsmassage, shiatsu en roetreflexologie, yoga en dans. **Rita Geerts.** Zensitive i.s.m. La RiPoSa. FR AUVERGNE. FRANKRIJK. 0033 611 97 42 65. info.lariposa@gmail.com - www.lariposa.be

[W] [AN] Stille stapdagen. 25/9 tot 27/9. In stilte stappen met meditatieve momenten, ontspannen, je opladen met het landschap, de stilte herinneren in jezelf. De stille weg. 't Spijker. Gelmelstraat 60. 2320 HOOGSTRATEN. 0485 89 46 96. hilde.van.putten@emails.be

[C] [BT] Inspiratiereis naar Zuid-Marokko. 5/11 tot 15/11. We gaan op reis met de muze als gids. Het is een antwoord op onze zoektocht naar eenvoud, verdieping en inspiratie, ook tijdens onze vakantie. **Els Cuypers.** MuseXperience. ZUID-MAROKKO. 0478 254 832. elscuypers@yahoo.com - www.inspiratiereizen.be

Vastenkuren en onthouding

[C] [AN] De kracht van chlo-rofyl. 17/9. 20u - 21u30. Ontdek de genezende kracht van groene sappen en leer lekkere recepten om zelf mee aan de slag te gaan om uw zelfhelend vermogen te activeren. **Katarina De Vos, Piter Caizer.** Health XL. Wjingaardstraat 7. 2800 ME-CHELEN. 0477 380 606. info@healthxl.be - www.healthxl.be

Verbeteren van gezichts-vermogen

[W] [WV] VisionFit. 14/9 en 28/9. 19u30 - 22u. Je hebt vermoeide ogen of andere oogproblemen en je wil zelf de verantwoordelijkheid nemen om je ogen tot een natuurlijke staat van gezondheid te brengen. **Chris Van Biesen.** Cultuurfabriek. Stationsstraat 22. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32. chrishanbiesen@hotmail.com - www.weetwiegebent.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[C] [LI] De kracht van de maanvrouw. 10 zaterdagavonden per jaar vanaf 12/9 of 26/9. 19u30 - 23u. Groeigroep voor vrouwen (en toegewijde mannen) die hun diepe vrouwelijke energie willen leren kennen, ontwikkelen en tonen. **Egidius Musiek.** Ignoramus. Egidius. Orgelwinningsstraat 19. 3582 KOERSEL. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org

[W] [VB] Mannenreeks: zwaarddrager. 17/9 tot 5/11. 7 mannen-avonden waarbij we telkens een thema uitdiepen: verbinding - jouw plek - agressie - seks - zwaard - ziel & lijf. **Nobby Thys.** Pudroma. Nieuwe prinsstraat 11. 3012 WILSELE. 016 35 59 00. nobby.thys@scarlet.be - www.pudroma.be

[W] [WA] Mannendriedaagse De Ware Kracht van de Man - Vrouwendriedaagse De Zachte Kracht van de Vrouw. 2/10 tot 5/10. Wat betekent man of vrouw zijn voor mij, wat maakt me anders en wat verbindt ons? Drie dagen om thuis te komen in de kracht van je eigen sekse. **Jos Meekers, Deva Utsa.** Zonnemaanhuys en Lichaamscoach.be. Château de Frandeux. Rue des Pêlerins 4. 5580 FRANDEUX. 0478 380 296. info@josmeekers.be - www.lichaamscoach.be

Yoga

[O] [VB] Yoga Leuven. 18/10. 10u - 17u. 10-Lessenreeks Okido Yoga. **Chris Camp.** Cambiamento. OWC shiatsuimte. Van den Bemptlaan 19. 3001 HEVERLEE. 0476 917 299. info@cambiamento.be - www.cambiamento.be

[C] [VB] Yogalessen. Vanaf 7/9 in Kessel-Lo en vanaf 11/9 in Heverlee. Vinyasa yoga is een dynamische vorm van yoga. **Chantal Pawelec.** ShantiYogaFlow. 3000 LEUVEN. 0473 934 803. shantiyogaflow@gmail.com - www.shantiyogaflow.be

[C] [AN] Hatha Yoga Cursus. 10/9 tot 21/11. 19u30 - 21u. Een traditionele yogacursus waarin theorie en praktijk elkaar ontmoeten. Verschillende lokaties in Antwerpen en Brasschaat. **Winde, Nucu,** professionele yogadocenten. Ananda Yoga. Louizastraat 17. 2000 ANTWERPEN. 0484 612 234. info@anandayoga.be - www.anandayoga.be

[C] [OV] Universele Yoga in Dendermonde. 10/9 tot 10/12. 20u - 21u30. Yoga helpt je weer tot rust te komen zowel fysiek als mentaal. **Jan Eenens, Marijke Van Keer.** Jan Eenens. turnzaal St.-Vincentiusinstituut. Van Duysestraat. 9200 DENDERMONDE. 0484 618 485. Jan.Eenens@telenet.be

[W] [VB] Samen yoga doen. 10/9 tot 22/10. 19u30 - 20u30. Yoga is een proces van bewustwording, een proces van je denken en alle onrust in jezelf stil te leggen. Yoga geeft je inzichten en zelfvertrouwen. **Chris Van Meeuwen.** La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 35 63 35. info.lariposa@gmail.com - www.lariposa.be

[C] [WV] Prenatale en Postnatale Yoga. 11/9 tot 15/9 en 18/9, 22/9, 25/9 of 29/9. Genieten voor jou en je baby zowel tijdens als na de zwangerschap. Zo blijf je in conditie en kan je je aanpassen aan de veranderingen van je lichaam. **Nadia Feys,** Lic kinesitherapie. Pure Yoga. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[C] [VB] Yogalessen. Elke zaterdag vanaf 12/9. 9u - 10u. Yogalessen met aanvoelen van hun effect, ademhalingstechnieken, meditaties en visualisaties. **Katrien Hendrickx.** Xanthé. Geboortehuis Isis. Tiensebaan 105. 3300 TIENEN. 0494 584 952. katrien.hendrickx@scarlet.be - www.xanthé.tk

[C] [VB] Zwangerschapsyoga. Elke zaterdag vanaf 12/9. 10u30 - 11u30. Ondersteunende yoga tijdens de zwangerschap en in voorbereiding op de bevalling. **Katrien Hendrickx.** Xanthé. Geboortehuis Isis. Tiensebaan 105. 3300 TIENEN. 0494 584 952. - www.xanthé.tk

DE SNURKBEUGEL Magnetische therapie

- Handig in gebruik
- Laag in prijs
- Groot in efficiëntie
- Optimale luchttoevoer via de neus
- Geen beschadiging van reukorgaan



EINDELIJK WEER EEN RUSTIGE SLAAP...
OOK VOOR UW PARTNER !

Verkrijgbaar bij
uw natuurwinkel !

Info : 0470 635 429 of
info@gezondenwellness.be

[C] [AN] Yoga zaterdagvoor-middagrees. 5 reeksen vanaf 12/9. 9u30 - 11u. Ervaar de harmonie tussen lichaams-, ademhalings- en meditatie-oefeningen. **Els Somers.** Ruggevelstraat 79. 2110 WIJNEGEM. 03 354 33 43 - 0474 642 868. elsomers@hotmail.com

[C] [VB] Yogalessen. 14/9, 21/9, 28/9 en 5/10. 14u - 21u30. Een Integral Hatha Yoga-klas voor jong en oud met asana's, diepe relaxatie, pranayama en meditatie. **Ramakrishna.** Eshwari centrum. Baron de Vironlaan 62. 1700 DILBEK. 0476 916 879. eshwari@skynet.be - www.eshwari.be

[O] [BR] Yoga en Shiatsu. 14/9. 12u30 - 14u. Asana's, shiatsu meridiaanstretchings, de energetische kringloop, ademhalingstraining, sanskrit mantra, kundalini. **Bart Dierick.** O-Ki Shiatsu School. G. Schildknecht 33 Loft 14. 1020 LAKEN. 02 306 36 46. o-ki@o-ki.be - www.o-ki.be

[C] [WV] Raja Yoga. 14/9, 17/9, 21/9, 24/9 en 28/9. 19u30 - 21u. Ademen, oefeningen doen en ondertussen heel bewust zijn van je lichaam. Kortom genieten! **Nadia Feys, Frank Missoul,** Lightbody leraar. Pure Yoga. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[W] [VB] Lachyoga. 15/9 en 30/9. 10h - 11h. Lachyoga versterkt het immuunsysteem, vermindert pijn, verlaagt de bloeddruk, verhoogt het zelfvertrouwen en verbetert interpersoonlijke verhoudingen. **Wiske Deschepper.** Lachclub Schaterlach. Dienstencentrum Ter Borre. St.-Amandsplein 7. 1853 STROMBEEK. 02 5822792. wiske@wiske.net - www.lachclub.be

[C] [OV] Dru Yoga: vitaal in de herfst. 15/9. 19u30 - 21u. Zachte, vloeiende bewegingen; je hartenergie deblokkeert spanningen; je vitaliteit neemt toe; voor iedereen ongeacht leeftijd of conditie. **Lieve Van Hoeteghem.** Yoga en Aandacht. Houte 14. 9860 BALEGEM. 0496 749 019. lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - www.yoga-aandacht.blogspot.com

[W] [BR] Lachyoga. 15/9 en 29/9. 10u - 11u. Lachyoga versterkt het immuunsysteem, vermindert pijn, verlaagt de bloeddruk, verhoogt het zelfvertrouwen en verbetert interpersoonlijke verhoudingen. **Wiske Deschepper.** Lachclub Schaterlach. Gemeenschapscentrum De Zeyp. Van Overbekelaan 164. 1083 GANSHOREN. 02 4220011. www.lachclub.be

[W] [AN] Shankaprakshalana. 19/9. 9u - 13u. Een complete zuiveringstechniek voor het hele spijsverteringsstelsel. De effecten zijn zowel lichamelijk, mentaal als emotioneel merkbaar. **Nucu.** Ananda Yoga. Ananda Yoga Studio. Bourlastraat 11. 2000 ANTWERPEN. 0484 612 234. info@anandayoga.be - www.anandayoga.be

[C] [AN] Relaxerende Dru-yoga met klankschaal healing. 15/9 of 29/9. 20u. Een zachte vorm van yoga die wordt ondersteund door klankschaal healingen met o.a. Tibetaanse klankschalen. **Ed Hofstede.** De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[C] [WV] Yogasoma voor iedereen. 16/9 tot 16/12. 19u30 - 21u. Bewuste activering van de levensstroom. Verwarmende dynamische yogalessen gevolgd door een weldoende ontspanning. **Alberto Paganini.** Soma vzw. Hof van Watervliet. Oude Brug 27. 8000 BRUGGE. 050 36 49 36. info@yogasoma.be - www.yogasoma.be

[C] [VB] Hatha Yoga Cursus. 17/9 tot 3/12. 19u30 - 21u. Traditionele yoga waarbij praktijk en theorie elkaar ontmoeten. Een aanrader voor wie op zoek is naar de diepere waarden in het leven. **Winde.** Ananda Yoga. PC. De Brug. Oude Vestenstraat 6. 3300 TIENEN. 0484 612 234. info@anandayoga.be - www.anandayoga.be

[W] [VB] Sessie lachyoga. 1/10. 20u30 - 22u. Lachyoga versterkt het immuunsysteem, verlaagt de bloeddruk, verhoogt het zelfvertrouwen en verbetert interpersoonlijke verhoudingen. **Wiske Deschepper.** Cultureel Centrum De Plotter. Kerkstraat 4. 1742 TERNAT. 02 582 27 92 - 0477 785 595. wiske@wiske.net - www.lachclub.be

[C] [AN] Yoga zaterdagnamid-dagrees. 5 reeksen vanaf 3/10. 13u30 - 15u30. Bijzonder geschikt voor beginners met individuele aandacht en begeleiding door gediplomeerd yogadocente. **Els Somers.** Ruggevelstraat 79. 2110 WIJNEGEM. 03 354 33 43 - 0474 642 868. elsomers@hotmail.com

[C] [AN] Yogaroma. 5/10 en 12/10. Yoga met welgekozen etherische oliën brengt een bewust ervaren van de instroom van levensenergie. **Veerle Waterschoot.** Cian. 2610 WILRIJK. 03 775 82 83. info@yogaform.be - www.cian.be

[W] [WV] Yogadag. 10/10. 10u - 17u30. Een evenwichtig en gevarieerd aanbod van asana's, reeksen yogaflow, hart yoga, pranayama, meditatie, yoga in de natuur, ontspanning, yogafilosofie. **Alberto Paganini.** Soma vzw. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 SINT ANDRIES BRUGGE. 050 36 49 36. info@yogasoma.be - www.yogasoma.be

Zang & stem

[W] [AN] Natuurstem/Zingen vanuit de buik. 14/9. Wat zijn boventonen? Wat is klankkleur? Stemontwikkeling, improviseren. **Jackie Jassnes.** Art Tout. 't Werkhuys. Zegelstraat 13. 2140 BORGERHOUT. 0486 140 973. info@artout.be - www.artout.be

[W] [AN] Zing je eigen klank. 3/10 tot 19/6. 10u - 16u. Een combinatie van stemwerk en zingen. Het lichaam staat centraal. Er wordt gewerkt met lichaamswerk, korte meditatie, dans e.a. **Kristien Vercammen.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

Ook adverteren?

Contacteer vrijblijvend

Patrick DALLE
0474 997 085

Linda MYS
0473 923 466

Agenda
plus

zoekertjes

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

Seminarweek: de kracht van het ademen. Je leeft zoals je ademt. Een week van persoonlijke groei en transformatie via de ademhaling. Ontdek de kern van jezelf. Leef bewust en voluit. 25/10 t/m 30/10/2009. Sint-Niklaas. Info: www.aurora-trans.be - 03 886 36 00 - aurora.tb@skynet.be

Gezondheid

Energietekort? Je in balans en je goed in je vel voelen door gezondheids- en voedingsadviezen op maat. Info: Daphne Breedveldt op www.rosanja.be

Yoga met nadruk op geweldloosheid. Ook gezondheidsweken yoga en darmreiniging volgens Dr. Mayr in rustig hotel en onder begeleiding v.e. gesp. arts (West-Vlaanderen). Info: 0476 434 432. lut.boutens@telenet.be

Cranio-sacraal. Verdiepingscursussen in Waasmunster, sessies te Sint-Amands. Marijke Baken: 052 25 68 30. Programma najaar: www.cranio-sacraal.be

Persoonlijke ontwikkeling

De Parel: coaching en levensloopbegeleiding. Vanuit jouw levensverhaal zoeken we naar een bezielend antwoord op je huidige levensvragen. Sammy Vienne 09 219 92 32 www.parelsgewijs.be

Spiritualiteit

De tijd is gekomen. Is de huidige crisis het begin van een transformatie? Benjamin Creme 23 september in Amsterdam. 02 538 21 61 www.sharenl.org - transmissions@skynet.be

Tekenen van een nieuwe tijd en de Wederver Verschijning. Gratis nummer Transmissions VZW

PB 19 1950 Kraainem. Transmissions@skynet.be. 02/5382161. www.sharenl.org.

De Artisanale Geurencomponist. Aromatologische geurenreis, workshops, aromatherapie, aromacosmetica op maat, edelsteenatelier Eliandor. Info bij Erika Pellis, 0497 377 505. www.geurencomponist.be

Te huur

Mooie zaal te huur. Ideaal voor lessen yoga, meditatie, tai-chi, dans,... 65m2 bamboevloer, badkamer, kitchenette en koer. Herlegemstraat 3 St. Amandsberg. Info: 0496 869 446.

Ruimte te huur. Mooie cursus- en therapieruimtes te huur te Morsel. Info: vorming@arcana-web.be

Zinzolder. Zinzolder is een mooie, lichte en gezellige zolderruimte. Geschikt voor meditatie, workshops e.d. Tel. Kris Jacobs 0473 462 054 www.zinzolder.be

Therapieën

Transformatie-reading & healing. Via wezenscontact inzicht in je evolutieweg & de daarbij horende obstakels. Annabelle Cock. www.annabellecock.be 0478 584 695 Gent.

"De Helende Reis" van Brandon Bays. Wie via deze prachtige, snelle en efficiënte methode bevrijding en genezing zoekt, wetende hoe ziektes en emotionele moeilijkheden verbonden zijn met vroegere gebeurtenissen die opgeslagen zijn in ons celgeheugen, kan ik begeleiden in deze verrassende reis. Hilda Van Mulders, psychotherapeute, opgeleid door Brandon Bays. Tel. 0476 208 411. www.thejourney.com

Psychotherapie. Inzicht in jezelf en onbewuste patronen waardoor verandering mogelijk wordt. Zie Daphne Breedveldt op www.rosanja.be



Cranio-sacrale therapie. Een zachte manuele techniek voor uiteenlopende klachten waarbij het lichaam op een natuurlijke manier herstelt. Info: tina@rosanja.be - 0498 086 017

Cranio-sacrale healing en relaxatie. Thuiskomen in jezelf, versterkend, enz. Kennismaking mogelijk in Gent. Info: 0496 348 793 (Anja)



Geen energie? Moe? MO-BIELE praktijk «Uw vitaliteit in beeld!» komt naar u toe! (Meridianbehandeling) 0486 427 226 www.thevitalitycoach.be

Europese Federatie voor Integrale Fyto-Aromatherapie. Nieuw! Opleiding tot gecertificeerd Integraal Aromatherapeut. Info: www.aromatherapeut.be

Varia

Groenten- en fruitpakket. Welkijks (maandag) biologische groenten- en fruitpakket in De Haan. Zie www.julienne.be of www.leefvoelgroei.com 0495 229 850.

Vacatures

Bioshop Den Teepot zoekt dynamische winkelmedewerker-chauffeur (rijbewijs B). Inlichtingen: 02 511 94 02.

Trainers/coaches. Wij zijn op zoek naar trainers/coaches (eng, nl en fr) voor ons body & mind concept StressWatchers. Opleiding voorzien. Info: www.stresswatchers.com en info@stresswatchers.com

Franchising centrum yoga/pilates. Wij zijn op zoek naar dynamische mensen die een passie hebben voor yoga/pilates om zelfstandig een body & mind franchising centrum op toplocatie te runnen. tel 0476 430 127 (Kevin).

Vakantie

Inwijdingsreis naar Egypte. Van 21/11 tot 3/12/09. 8 dagen cruise op de Nijl + 5 dagen aan de Rode Zee. Ontdekken van uzelf, een groep en een land in het hier en nu. Bezoek van de Tempels, de woestijn, de ontmoeting met wilde dolfijnen. 20 jaar ervaring. Christian Michiels. Inl. & inschrijvingen: Synergy Relations, Brouwersstraat 100 8660 De Panne. 058 41 54 35. GSM : 0476 430 846. E-mail: synrel@skynet.be. Website: www.synergy-relations.com.

«Als men zegt dat het tussen de oren zit,
probeer dan eens je voeding aan te passen»

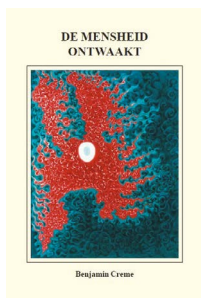
uit «Eet wat bij je past» [zie hieronder]

Eet wat bij je past

Christine Tobback

Er is nog maar weinig bekend over de invloed van voeding op pijn en vermoeidheid. Diëtiste Christine Tobback bestudeert al jaren het verband tussen chronische aandoeningen en onze moderne kook- en voedingsgewoontes. Zij ontdekte dat veel mensen last hebben van voedselintoleranties en dat chronische aandoeningen kunnen ontstaan of verergeren door voeding: maagzuur, hoofdpijn, migraine, reumatische pijnen, slaapstoornissen, chronische vermoeidheid, gewichtsschommelingen, ADHD... Een boeiend boek over de invloed van eten op je dagelijkse goedvoelen en gezondheid.

[304 p. Standaard Uitgeverij]



De mensheid ontwaakt

Benjamin Cremer

Dit boek gaat over de dag waarop Maitreya zich openlijk bekendmaakt als de wereldleraar voor het tijdperk van Waterman. Het beschrijft het proces van Maitreya's naar buiten treden, de stappen die leiden tot de verklaringsdag en de reactie van de mensheid op deze gebeurtenis. Dit profetische boek biedt de lezer hoop en vooruitzicht op de vreugdevolle gebeurtenissen die de wereld zullen transformeren en die nu staan te gebeuren.

[140 p. Share International]

www.sharenl.org

Onzichtbare risico's in het draadloze tijdperk

Karel & Caroline van Huffelen

De auteurs doen diepgaand onderzoek naar de gevolgen van de straling van draadloze producten. Ze doen een boekje open over de effecten van het gebruik van draadloze apparatuur. Dit boek is geschreven voor de leek: gecompliceerde technische informatie is omgezet in duidelijke taal die voor eenieder begrijpelijk is. Dit toch wel verontrustende thema brengen ze met de nodige humor. Door de vele handige tips om de gezondheidsrisico's van mobieltjes en draadloos internet in te dammen, is dit boek een echte aanrader. Er wordt ook uitgebreid aandacht besteed aan onderwerpen als elektrosensibiliteit en draadloos internet (WiFi) thuis en op school.

[360 p. The Cross]

Recensie © Johannes Boekhandel



Gluren de doden als we douchen?

Concetta Bertoldi

Het bekende medium Concetta Bertoldi beantwoordt voor eens en voor altijd alle vragen die je over het leven na het leven zou willen stellen. Van de meest bizarre, de meest indringende, tot de meest emotionele vragen die recht uit het hart komen. De antwoorden van Bertoldi zijn humoristisch, indringend en aangrijpend, maar boven alles altijd eerlijk. Gluren de doden als we douchen? – Alle vragen die je nooit durfde te stellen...

[320 p. Kosmos - Z&K]

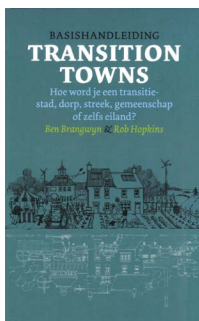
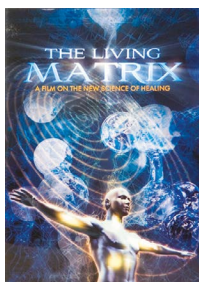
www.symbolic-books.be

CD Leren Mediteren

Philippe Vandevorst

Deze cd bevat 2 meditatieoefeningen: één om te gronden en lichaamsbewustzijn te ontwikkelen; een tweede om je energetisch op te laden. Ze vormen de basis bij de cursus Intuïtieve Ontwikkeling en Psycho-Energetica. Ze zijn een goed hulpmiddel om regelmatig te leren mediteren en contact te maken met de supra-mentale dimensie.

[53'05, Timotheus-Project]



Basishandleiding Transition Towns

Ben Brangwyn & Rob Hopkins

Het initiatief van Transition Towns is een stap verder durven gaan dan duurzame ontwikkeling. In Totnes, een klein dorp in Groot Brittannië, is een model van gemeenschapsontwikkeling uitgewerkt die de transitie maakt van het olietijdperk naar een andere, meer vervullende, manier van leven. In Engeland, Nederland en ook in België zijn er al groepen gestart. In deze basishandleiding worden de 12 stappen van de tran-

sitie duidelijk uitgelegd, zodat men onmiddellijk creatief aan het werk kan. De toekomst is bezig en op deze manier kunnen vele kleine groepjes mensen toch een verschil maken.

[100p. Uitgeverij Jan van Arkel]

DVD The living Matrix

De film laat de effectiviteit van bio-energetische geneeswijzen zien, het effect van placebo en voorspelt een toekomst waarin informatie als medicijn wordt ingezet. Eén derde van alle geneesmiddelen berusten op dit placebo-effect. Ons brein ontvangt, vertaalt en zend informatie uit naar alle delen van ons lichaam. Sterker nog: ons brein dicteert hoe we ons moeten voelen, wat we moeten denken en dromen, hoe we ons zullen gedragen, handelen en reageren, et cetera. Ons lichaam is één grote fabriek waarin zich elektromagnetische processen mechanisch afspelen. Met andere woorden: wijzig de inhoud van je brein en je wordt een totaal ander mens. «The Living Matrix» is prachtige voeding voor mensen die ervoor openstaan om te werken aan zichzelf.

[90' www.thelivingmatrix.org]

ontdek ook...

De gave van ADHD

Dit boek geeft je een totaal nieuwe kijk op het verschijnsel ADHD. ADHD-gedrag kan immers ook de uitdrukking zijn van verborgen gaven en talenten...

Lara Hoos-Webb | Panta Rhei | 191 p.

Esoterisch woordenboek

Dit praktische woordenboek neemt de mystieke waas weg door je meer dan 500 esoterische begrippen in eenvoudige taal uit te leggen.

Strengolt | 159 p.

Zelf denken

Baillargeon levert een aantal inzichten en methoden om je tweer te stellen tegen intellectueel bedrog.

Normand Baillargeon | De wereld | 354 p.



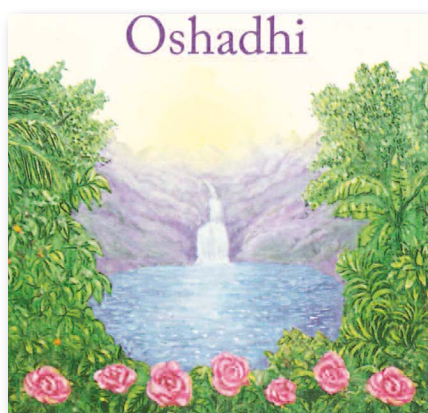
Nieuw centrum in Dilbeek: Eshwari



Sinds eind augustus vind je in het centrum van Dilbeek, op ca. 250 m van het kasteel en het park, het Eshwari relaxatie- en herbronningscentrum. In dit sfeervolle centrum kan je in een sereen «zen» kader genieten van tal van behandelingen met 100% natuurlijke producten en van een waaier aan workshops en lezingen. Zo kan je in het centrum ondermeer terecht voor op professionele wijze en met 100 % natuurlijke producten uitgevoerde ontspanningsmassages en gelaatsverzorgingen. Info: www.eshwari.be

Oshadi biologische etherische oliën en hydrolaten

Nu ook in België: Oshadhi-biologische etherische oliën en hydrolaten. In het Sanskriet betekent Oshadhi: drager van licht. Deze merknaam staat borg voor de hoogste graad van zuiverheid en de meest verfijnde geurkwaliteit. Distributie: greetceulemans@oshadhi.be - 0475 552 852. Informatie, opleidingen en begeleiding naar therapeuten, zorgcentra en winkeliers: 03 775 82 83 veerlewaterschoot@oshadhi.be
Welkom op de info-avond voor therapeuten en winkeliers op 28 september in Duffel van 19u30-22u. Aanmelden: www.oshadi.be



De tandenborstel-wortel of Souak-Natural Brush



De wortel van de Souak-Natural Brush stond al bij de Egyptenaren bekend als middel om het tandvlees te versterken en... de tanden wit te maken! Deze natuurlijke tandenborstel is niets anders dan de wortel van de Araak-boom [*salvadora persica*], die over heel het Midden-Oosten verspreid is. Hij lijkt op de granaatappelboom; zijn takken zijn stekelig, groot, verstrengeld en in elkaar vervlochten zodanig dat de bomen zich op grote afstanden over een heel gebied kunnen spreiden en een bos vormen. De bladeren zijn ovaalvormig en effen. De tandenborstelSouak-Natural Brush bestaat in 3 parfums: natuur - munt - citroen. Prijs: €4 - Verdeeld door Gezond en Wellness - 0470 635 429 - www.gezondenwellness.be

Thema's *plus* Agenda najaar 2009 (onder voorbehoud)

Oktober: Water, bron van alle leven. Sound Healing. Goji-bessen. Alternatieve geneeswijzen bij dieren.

November: Meditatie/mindfulness. Eco/biotextiel. Lichttherapie. Rauwe chocolade.

December/Januari: Massage. Natuurlijke cosmetica. Opstellingen. Biowijnen.

Opendeurdag KONINGSTEEN, Zondag 20 september

- Gratis toegang voor de hele familie.
- Gratis workshops en lezingen.
- Tal van winkeltjes en standjes.
- Heerlijke lunch en hapjes
- Muzikale omlijsting

Op het domein Koningsteen kan je terecht voor een ruim aanbod van opleidingen, trainingen en workshops rond persoonlijke ontwikkeling en bewustwording.



Tijdens onze opendeurdag kan je oa. kennismaken met: NLP, Bemiddeling, Coaching, Enneagram, Hypnose, Afrikaanse percussie en dans, Aromatherapie, Cranio-sacraal therapie, Sjamanisme, Mindfulness, Herbronning, Nia, ...

In ons atelier stellen een aantal kunstenaars hun werken voor.

Wil je zelf ook nog een winkeltje of een standje houden tijdens onze opendeurdag, neem dan even met ons contact op via onze website. We maken er voor allen een vreugdevolle dag van !



Programma en inschrijvingen op www.koningsteen.be

Oxdonkstraat 168 te 1880 Kapelle o/d Bos. Op 15 min. vanuit centrum Mechelen Tel. 015 / 71.00.52



Versterkt uw afweer. Op een andere manier.

MISSIO
SYSTOL



in de apotheek en de natuurwinkel

kilVIR®

**100%
naturel**

Verhoog de weerstand van het organisme

De synergie tussen de **immuunstimulerende** eigenschappen van rode Propolis en de chemisch gedefinieerde essentiële oliën in Kilvir is wetenschappelijk aangetoond.