

gratis

nr. 8 • oktober 2009

Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

Water

bron van alle leven

- + soundhealing
- + gojibessen
- + natuurlijke geneeswijzen voor dieren

Met
degustatie-
agenda
Amanprana
& Vajra



Bio rijstdranken

Natuur Vanille
Amandel Choco
Calcium



RICE
&
RICE

Een Bio Rijstdrank die koud of warm kan worden gebruikt. Van natuurlijke hoogwaardige kwaliteit door de verwerking van volle granen (geen melen) Deze melkachtige drank kan worden gebruikt als alternatief voor koemelk voor mensen die allergisch zijn aan dierlijke dranken, omdat ze de allergene stoffen niet bevatten die in de dierlijke variant aanwezig zijn.

Zonder soja, zonder lactose, zonder suiker, zonder bewaarmiddelen

Olijfolie: een oude traditie die zorgt voor gezondheid en welbehagen.

100% bio - 1° koude persing



Olijfolie Zacht Spanje
Olijfolie **Fruitig** Spanje
Olijfolie **Fruitig** Italië
Olijfolie "Ouro del Desierto"

"Zoals de godennektar dient ook olijfolie zacht en aangenaam te zijn, met een 'gewaad van hemelse kleur'"

Olijfolie wordt erkend als een olie met enorm goede eigenschappen voor de gezondheid, rijk aan onverzadigde vetzuren, evenwichtig, goed voor de lever verteerbaar, rijk aan vitamine A, het gehalte aan slechte cholesterol vermindert en met een goede invloed op hart-en vaatproblemen. Zijn gehalte aan vitamine E geeft goede gehalten aan anti-oxidanten.

Koud te gebruiken of in bereidingen die gekookt of gebakken dienen te worden.



WWW.VAJRA.BE

vajra

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



www.huilerievigean.com

02 731 05 22
info@vajra.be

UITGEVER

Uitgeverij ACCORDIA bvba
Maaltebruggestraat 156A
9000 Gent
Tel.: 09 330 84 30
Fax: 070 41 45 39
contact@agendaplus.be
www.agendaplus.be
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 800 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

Bron van alle leven Water

Er is veel te doen rond water. Het bewustzijn groeit dat we er enerzijds zuinig mee moeten omspringen, maar dat we er anderzijds veel van moeten drinken om gezond te zijn. Is kraantjeswater ok? Wat met filtersystemen? Heeft water echt een geheugen, zoals Masaru Emoto beweert? Je leest er alles over in het dossierartikel van deze Agenda Plus.

Soundhealing: hoe klanken ons kunnen raken in onze diepste kern en ons kunnen genezen. We werkten samen met gepassioneerde mensen uit de praktijk om tot een verrijkend artikel te komen. Bedankt Aernoudt, Lindsay, Marie-Josée, Patrik, Peter en Roel!

Een weldaad voor de mens dankzij de bijzondere eigenschappen en de buitengewone rijkdom aan anti-oxidanten. Ontdek wat gojibessen en hun sap kunnen betekenen.

Ben je niet alleen voor jezelf, maar ook voor je lievelingsdier op zoek naar een natuurlijke geneeswijze? We bieden je een greep uit (een reeks) verschillende mogelijkheden.

Nieuw in dit nummer is dat je naast degustaties van Vajra, nu ook deze van Amanprana terugvindt. Ga eens proeven in je natuurvoedingswinkel!

Yves Nevelsteen

voorwoord	3
andere kijk	5
dossierartikel: Water, bron van alle leven.....	6
meditatie:	18
avant-premières:	21
beter leven: Soundhealing.....	25
natuurlijk genezen: Dieren natuurlijk genezen.....	29
positieve actualiteit	32
natuurlijke gezondheid: Propolis.....	35
natuurlijke voeding: Gojibessen.....	37
agenda «van dag tot dag»	34
activiteitenagenda	38
zoekertjes	59
lezen	60
nieuw	62

CelluGold®

Dé oplossing voor uw huid!

Vervaaft rimpels, striemen en littekens.

Reinigt de huid en vermindert acné.

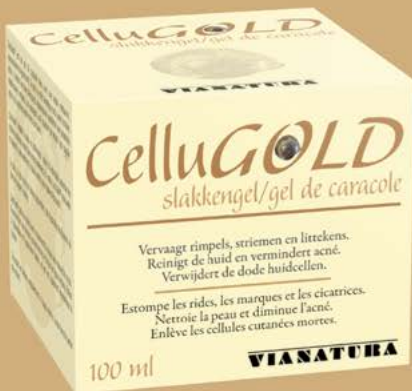
Verwijdert de dode huidcellen.

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 slakkenlijm 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.

Watervoetafdruk

WWF vzw en Ecolife vzw werken aan een studie om de watervoetafdruk van België in kaart te brengen. De watervoetafdruk is gebaseerd op het concept van «virtueel» water. Dat is de hoeveelheid water die verbruikt wordt om een product tot stand te brengen. Neem bijvoorbeeld



een kopje koffie. Die bevat 20 cl water, maar om die koffiebonen te telen, hadden de koffieplantjes veel water nodig: zo'n 140 liter voor één kopje koffie. Dit virtuele water is analoog aan de indirecte energie-inhoud die we gebruiken bij de ecologische voetafdruk. Een kopje koffie bestaat dus niet enkel uit direct water (de 20 cl in het kopje), maar ook uit indirect, virtueel water (de 140 liter). De watervoetafdruk van een persoon is niets anders dan de som van het directe en indirecte verbruikte water van alle geconsumeerde producten. De watervoetafdruk van een gemiddelde Belg bedraagt ongeveer 2700 m³ per jaar. Dat is meer dan het volume van een Olympisch zwembad. Als we kijken naar de hoeveelheid hernieuwbaar, beschikbaar zoetwater (dus geen zout zeewater, geen polair ijswater, geen te diep grondwater, geen vervuild water), en we vrijwaren een deel hiervan voor het goed functioneren van ecosystemen, dan beschikt een mens over slechts 2500 m³ per jaar. Een Belg verbruikt dus meer water dan het «eerlijke wateraandeel».

[Bron: www.wwf.be]

Groentekalender

Gezond leven op het ritme van de seizoenen. En dit met respect voor de natuur. Dat is waar de Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren (VELT) voor staat. Door kwaliteitsvolle publicaties en samenwerkingsverbanden wil VELT bijdragen tot de ontwikkeling van een duurzame levensstijl. De vereniging pleit ervoor op steeds die groenten en vruchten te kiezen die het dichtst bij huis zijn gekweekt. Het is belangrijk om te proberen de voedselkilometers zoveel mogelijk te beperken. Download de handige groente- en fruitkalender op hun website en ontdek per maand van welke groenten en vruchten je kunt genieten. Meer info en seizoensrecepten vind je op www.groentekalender.be

SOS vissen...

Al eeuwenlang wordt vis beschouwd als een onuitputbare voedselbron. Maar sommige vissoorten zijn bijna volledig verdwenen, en andere nemen drastisch in aantal af. De vissers waren de eersten die dit hebben kunnen vaststellen. De consumptie ligt er meestal niet wakker van. Als de ene vissoort zeldzaam wordt, dan eten we toch gewoon een andere. Kabeljauw wordt te duur? Dan importeren we gewoon een vissoort uit Afrika! Op de website www.wwf.be kan je een Vis-wijzer downloaden. Deze geeft o.a. aan welke vissoorten je liever niet eet, omdat deze te zwaar worden bevestigd en/of de manier van kweken of vangen te belastend is voor natuur en milieu.

[Bron: WWF]



© Europe-Ecologie

Cijfer van de maand: «250.000.000»

Volgens de laatste schattingen zullen er tegen 2050 rond de 250 miljoen «ecologische vluchtelingen» ontstaan door het toenemend aantal overstromingen, de verslechtering van de bodems, natuurrampen, ontbossing of de creatie van grote dammen. Bepaalde experts pleiten ervoor om de definitie van een vluchteling zoals deze is vastgelegd in de conventie van Genève in 1951, te herzien, om ook deze toekomstige eco-vluchtelingen een juridisch statuut te kunnen geven. [Bron: Good Planet]





Water

bron van alle leven

© James Steidl - Fotolia.com

Zonder water kunnen planten niet groeien en kunnen mensen en dieren niet overleven. Water is onmisbaar en lijkt vanzelfsprekend, maar het is ook steeds schaarser en kostbaarder.

Water is zowat het enige levensmiddel dat alle mensen ter wereld gebruiken, waar ze ook wonen, welke taal ze ook spreken, welke voedingswijze ze er ook op nahouden. Water lijkt alomtegenwoordig. We zien massa's water in de ons omringende waterlopen en oceanen. Wie geluk heeft, draait de kraan open en neemt zoveel water als hij wil. We gebruiken dagelijks water: om te drinken, om ons te wassen, om te koken, om onze kleren te wassen, om het toilet door te spoelen, voor de afwas, om schoon te maken, of om ons te vermaken in onze vrije tijd. Naast ons huishoudelijk gebruik sloppen ook de industrie en vooral de landbouw heel wat water op. Water lijkt een gemakkelijk vervulde basisbehoefte, maar de realiteit is anders. Het is een basisproduct dat steeds meer luxe wordt.

Voldoende en slim drinken

Water is een basisbehoefte. De mens kan verschillende dagen tot weken zonder voedsel, maar hij kan slechts maximaal vier dagen overleven zonder water. Het menselijke lichaam bestaat bij een volwassen vrouw uit circa 55 procent water, terwijl dat bij een volwassen man ongeveer 60 procent is. Het water in ons lichaam maakt deel uit van onze lichaamscellen en van ons bloed dat voedingsstoffen aanvoert, afvalstoffen afvoert en lichaamseigen stoffen doorheen ons lichaam transporteert. Ons lichaam verliest voortdurend water door te zweten, te ademen, te urineren, dus moeten we steeds onze eigen watervoorraad aanvullen. Water is noodzakelijk om te overleven, maar veel drinken heeft daarnaast ook verschillende gezondheidsvoordelen. De eerste aanduidingen van onvoldoende waterinname zijn het opkomen van dorstgevoel en een droge keel. Ook donkere urine, hoofdpijn, hongergevoel, vermoeidheid, concentratieverlies, slechte adem, droge huid en constipatie kunnen op watertekort wijzen. Drink je jarenlang geen water dan kunnen daar zelfs maag-, rug- en gewrichtsklachten of zwaarlijvigheid bijkomen. Deze symptomen worden doorgaans door weinig mensen in verband gebracht met een te lage inname van water.

Maar hoeveel water drink je nu best per dag? Voor de meeste mensen is een volume tussen 1,5 en 2 liter ideaal. In dit geval praten we over water alleen en niet over dranken die suiker, alcohol, cafeïne of chemische stoffen bevatten. Die laatste dranken kunnen je lichaam niet voldoende hydrateren. Koffie, (zwarte) thee en alcohol zorgen er net voor dat je lichaam meer water verliest. Je moet deze dranken daarom niet laten, maar je neemt wel best een extra glas water als je bijvoorbeeld

een kop koffie drinkt. Een deel van je dagelijkse behoefte aan water kan je ook uit fruit en groenten halen. Mannen zweten meer en hebben doorgaans meer water nodig. Kinderen hebben ook meer vocht nodig dan volwassenen. Ouderen vergeten vaak te drinken, omdat ze geen dorst hebben. Dat laatste is nochtans vaak een teken van dehydratie, want als je lange tijd te weinig water drinkt, verdwijnt je dorst. Als je een tijd weer voldoende water drinkt, zal je dorstgevoel terug komen. Omdat smaak ook belangrijk is, kies je best water dat je lekker vindt. We hebben circa 30 ml water per kilogram lichaamsgewicht nodig, dus wie meer weegt, moet doorgaans meer drinken. Als je veel sport of als het warm is, moet je natuurlijk ook meer drinken, omdat je dan via je ademhaling en zweet extra veel water verliest. Maar te veel drinken is ook niet goed en kan zelfs schadelijk zijn. Het is vooral ook een kwestie van naar je lichaam te luisteren en doen wat goed voor je voelt. In de juiste dosering is water het beste medicijn. Drinken doe je best buiten de maaltijden. Als je tijdens de maaltijd drinkt, loop je het risico je maagsappen te verdunnen en zo je vertering te bemoeilijken. Als je toch dorst hebt tijdens het eten, drink dan zuiver water met kleine slokjes. De dag beginnen met een glas water zou de vertering helpen en verstopping voorkomen. En als je zelf al voldoende drinkt, vergeet dan ook zeker je huisdier niet.

Wie teveel water drinkt, kan de ionenbalans in zijn lichaam verstoren. Watervergiftiging komt in de praktijk vrijwel alleen voor bij atleten die tijdens een wedstrijd veel zweten en daarna in een keer liters water drinken. De kans dat je een watervergiftiging oploopt door teveel te drinken, is dus nogal klein. Voldoende drinken blijft dus de boodschap.

Amanprana bio kokosvezels voor een vlotte stoelgang en met weinig calorieën

Voor een vlotte stoelgang heb je elke maaltijd 10g vezels nodig. Velen bereiken dat niet. Regelmatig kokosvezels bij de maaltijd zorgen voor een regelmatige en vlotte stoelgang en een platte buik. Kokosvezels van Amanprana hebben een lekkere zachte kokossmak. Ze reinigen de darmen en zorgen zo voor meer weerstand en vitaliteit. Toxische stoffen en cholesterol kunnen sneller het lichaam verlaten. 1 volle eetlepel kokosmeel bevat slechts 30 calorieën en 10g vezels. Veel minder calorieën dus dan andere vezelrijke pro-

Vezelbronnen op een rijtje	Kokos-meel	Tarwe zemelen	Lijnzaad	Gedroogde pruimen	Haver zemelen
g vezels / 100 g	61g	30g	35g	16g	16g
waarvan oplosbaar	6g	3g	9g	11g	8g
niet oplosbaar	55g	27g	26g	5g	8g
fytinezuur	nee	ja	ja	nee	ja
gluten	nee	ja	nee	nee	ja
cyanide	nee	ja	ja	nee	ja
10 g vezels	1 eetlepel	2 eetlepels	2 eetlepels	4 eetlepels	4 eetlepels
10 g vezels	30 Kcal	72 Kcal	114 Kcal	150 Kcal	253 Kcal

ducten. Kokosvezels hebben nog 3 bijkomende voordelen (zie tabel). Ze bevatten geen gluten die de darm irriteren, geen fytinezuur dat de mineraalopname hindert en geen cyanide die de calorieverbranding mindert. Kokosvezels bevatten wel de 8 essentiële eiwitten en gezonde MCT's die de mineraalopname bevorderen. Puur natuur, gezond, lekker en 100% plantaardig.

Gebruik 3x daags bij elke maaltijd 1/2 of 1 eetlepel

- **als vezeldrank:** 1/2 of 1 eetlepel in een glas (25cl) water, sap, shake, smoothie, chocomelk thee of koffie.
- **als vezelstrooisel:** 1/2 of 1 eetlepel in saus, yoghurt, muesli, havermout, deserten of over je maaltijd strooien.
- **als glutenvrij bakmeel** met veel vezels voor brood, gebak, koekjes, snacks, etc... Voor baksel met 100% kokosmeel surf naar: www.noble-house.tk. Per 0,5kg of 1kg. Verkrijgbaar in de bio-winkels (adressen zie

www.noble-house.tk of gratis thuisgeleverd via www.amanvida.eu.

Info 03 653 25 41

www.noble-house.tk



AMANPRANA

SERENE LEVENSKRACHT

GLUTEN 0%

1kg

~~11,95~~

9,95*

Actie geldig tot 30 Oktober 09



10 g vezels, slechts 30 Kcal
per eetlepel kokosmeel

Drink je fit

Voldoende water drinken is een belangrijk element voor elke gezonde afslankmethode of om overgewicht te voorkomen. Ons lichaam heeft water nodig om vetten te kunnen verbranden. Is er niet genoeg water aanwezig dan zal ons lichaam eerder geneigd zijn de eiwitreserves van onze spieren aan te spreken. Spieren willen we liever niet kwijt, want zij maken ons lichaam net strak en stevig. Het kwijtraken van overtollig vet, geeft ons ook de mogelijkheid meer gifstoffen af te drijven, want gifstoffen slaan op in vet. Wil je je gewicht naar beneden brengen, drink dan niet alleen veel water, maar eet ook veel sappig voedsel, zoals groenten en fruit. Ze bevatten veel water en geven een sneller gevoel van verzadiging dan het drinken van water alleen. Bovendien bevatten ze veel vitaminen en mineralen en weinig calorieën. Voor de maaltijd een glas water drinken zou ook maken dat je minder gaat

eten. Water maakt niet alleen slanker, maar ook mooier. Water drijft onzuiverheden naar buiten, en verhindert het ontstaan van ontstekingen, zoals huiduitslag, puistjes of eczeem. Water houdt van binnenuit de huid soepel, zuiver en jong. Huidcrèmes smeren alleen is dus zeker niet voldoende.

Zuiver water

Water drinken is gezond, maar welk soort water drink je nu best? Grofweg gezien kan je kiezen tussen kraantjeswater of flessenwater. Kraantjeswater is een pak goedkoper dan flessenwa-

ter en is in België veilig om te drinken. Het is ook milieuvriendelijk, want je spaart heel wat plastic of glazen flessen uit. Kraantjeswater wordt op zo'n zestig chemische parameters gecontroleerd, waaronder de temperatuur, zuurtegraad, calcium, ammonium- en nitraatgehalte en verschillende vervuilende stoffen. Het wordt door waterzuiveringsmaatschappijen gemaakt uit oppervlaktewater of grondwater. Door het kraantjeswater op zestig parameters te controleren, worden heel wat giftige stoffen eruit gehaald, maar momenteel kunnen waterzuiveringsmaatschappijen met de gebruikte methoden niet alle vervuilende



© Marlon Felipe - Wikimedia Commons

stoffen uit het water halen. Vreemd genoeg wordt mineraal- of bronwater dat je in flessen vindt veel minder streng beoordeeld dan kraantjeswater, al wordt ervan uitgegaan dat de concentratie van giftige stoffen in de meeste mineraalwaters laag is, omdat het water vaak uit diepere grondlagen komt. Omdat kraantjeswater strikter gecontroleerd wordt, is het een goede keuze boven flessenwater. Heel wat mensen kopen mineraalwater omwille van een hoog gehalte aan mineralen. Afhankelijk van verschillende factoren kunnen we nochtans

ABC: „Der Mensch hat das Netz des Lebens nicht gesponnen. Wir sind nur einer seiner Fäden. Was wir dem Netz antun, tun wir uns selbst an und ist miteinander verknüpft.“ Häuptling Seattle • „1% Inspiration und 99% Transpiration können ausnahmslos jedes Problem auf Gottes Thomas Edison • „Die sicherste Methode unseren Feind zu vernichten, ist ihn zu einem wahren Freund zu machen!“ Abraham Lincoln

NIEUW

D'autre part, si je suis uniquement pour moi, que suis-je ? Rien ! 3ièmement : Si pas égoïcentricquement constructive, afin de me perfectionner, rien ne peut m'aider !



Rapper Eminem is gefascineerd door de magische zepen van Dr. Bronner. Hij poetst zijn tanden en doucht met deze all-round zeep van Dr. Bronner. Sandra Bullock en Drew Barrymore gebruiken de natuurlijke 18-in-1 wonderzeep, voor hun lichaam, de auto, de hond, de vloer, enz, enz...

ZEEP

FAIR TRADE & BIO

minimum 70 à 100%

De vloeibare Dr. Bronner zepen zijn dubbel geconcentreerd



Make up artieste Bobbi Brown tijdens de Oprah talkshow: "Dr. Bronner is wellicht de beste zeep in het universum. Ik ben erdoor geobsedeerd. Ik krijg er maar niet genoeg van."



de 18 in 1 ZEEP

in 100% recycleerde plastic flessen

Richard Seireeni in zijn boek "The Gort Cloud", waarin hij de onzichtbare kracht beschrijft achter de meest opvallende groene merken: "Dr. Bronner is uitgegroeid tot een icoon onder de groene merken en een begrip in de groene beweging."

WASSEN MET EEN ZUIVER GEWETEN

Dr. Bronner's Magische Zepen

Marathon Creative

DR. BRONNERS

60^{ste}

VERJAARDAG

HULDE AAN 150 JAAR & 5 GENERATIES
ONVOERTROFFEN ZEEPPRODUCTIE

1858 1948 2008

Verkrijgbaar in de bio-winkels
(adressen zie www.noble-house.tk)
of gratis thuisgeleverd via www.amanvida.eu
Info 03 653 25 41 - www.noble-house.tk

**BESTE
lichaams-
verzorgingslijn
2009
treehugger
.com**



CERTIFIED BY IMO

niet al deze anorganische mineralen goed uit water opnemen. We kunnen doorgaans beter mineralen opnemen uit onze voeding, omdat ze van organische oorsprong zijn. Dat betekent dat ze met koolstofverbindingen in moleculen gebonden zijn. Onze behoefte aan mineralen moeten we dus in de eerste plaats uit fruit en groenten halen. Er zijn aanwijzingen dat waters met een heel hoog mineraalgehalte ons lichaam kunnen belasten, omdat het lichaam teveel aan mineralen niet kan verwerken en opslaat. Wie zweert bij mineraalwater, kiest beter voor een mineraalarm merk (droogrest <-60 mg/liter) en wisselt best af. Op het etiket van mineraalwater vind je informatie over de samenstelling van mineralen en over de aanwezigheid van stoffen die onder een bepaalde limiet moeten blijven zoals nitraten en sulfaten. Mineraalwater koop je ook beter in glas dan plastic. Het is niet helemaal duidelijk of glas beter is voor het milieu, maar voor de gezondheid lijkt glas beter omdat er uit plastic flessen wel eens schadelijke stoffen durven migreren naar het water. Bevalt de smaak of geur van kraantjeswater je niet, dan kan het helpen het water eerst een tijdje in de koelkast te zetten in een glazen karaf of fles.

Wil je hogere kwaliteitseisen voor je water – minder giftige stoffen en minder geur- en smaakverstorende stoffen – dan kan je thuis zelf je water extra zuiveren. Op die manier kan je meer kalk, chloor, zware metalen, nitraten en pesticiden uit je kraantjeswater verwijderen. Er bestaan verschillende systemen om je water zuiverder te krijgen, zo-

als waterfilterkannen, destillatie, het gebruik van actieve koolfilters of omgekeerde osmose. In de meeste natuurvoedingswinkels kan je terecht voor waterfilterkannen met vervangbare filterpatronen. Dit systeem haalt een groot deel van de onzuiverheden uit het water. Je proeft en ziet ook het verschil! Het water is zachter van smaak en bij gebruik voor een kopje koffie of thee heb je geen last meer van dat kalklaagje bovenop de drank. En omdat filterpatronen vaak recyclebaar zijn, is het ook een milieuvriendelijke oplossing. Omgekeerde osmose haalt tot 99 procent van alle schadelijke stoffen uit het water, doordat het water door een ultrafijne membraan stroomt waar behalve de watermoleculen niet veel andere stoffen doorheen kunnen. Zelfs hormonen, chemicaliën en medicijnresten kan je ermee wegfiltren. Steeds meer gezinnen, maar ook cursussen en bedrijven willen zuiver drinkwater aanbieden. Een systeem met omgekeerde osmose is hiervoor een mogelijke oplossing. Het wordt onder de spoelbak geïnstalleerd en kan bij verhuus gewoon worden meegenomen.





BRITA®, uw eigen bron voor thuis!

Heerlijk zacht water bij u thuis? Het kan...

Het Belgische kraantjeswater is drinkbaar. Alleen is er bijna niemand die het echt gráág drinkt. In sommige streken smaakt en ruikt het naar chloor. Op andere plaatsen zit er te veel kalk in.

Gelukkig kunt u daar iets aan doen. Met de BRITA Waterfilter. Daarin zitten twee natuurlijk zuiverende stoffen (harskorreltjes en actieve kool). Deze filteren kalk en chloor uit het kraantjeswater. Zo voorkomt u kalkaanslag in uw huishoudelijke apparaten. Kortom, een handige oplossing met respect voor het milieu. Voortaan geniet u dus – wanneer u maar wilt – van heerlijk zacht water. Gewoon zo, puur... Of in een kopje heerlijke espresso, koffie of thee zonder kalklaagje.



BRITA: ontdek het zelf!



Voor meer info en verkoopadressen:
bel gratis 00800-14789632
of kijk op www.brita.be

 **BRITA®**
Water Technology

Het blauwe goud

De aarde is voor bijna zeventig procent met water bedekt en toch wordt er toenemend geklaagd over waterschaarste. Water is een basisproduct dat een luxeproduct wordt en wordt daarom ook wel het blauwe goud genoemd, als tegenhanger van het vroegere zwarte goud, petroleum. De reden van de toenemende waterschaarste is dat het grootste deel van het water op aarde zich in oceanen bevindt. Zeewater is zo zout dat het niet drinkbaar is, al kan het theoretisch wel van zouten worden ontdaan. Slechts zo'n drie procent van het water op aarde is drinkbaar.

Dat zou voldoende zijn voor de hele mensheid, alleen bevindt zich het grootste deel van dat water onbereikbaar in gletsjers, de poolkappen en diepgelegen grondwatervoorraden. Slechts 0,3 procent van het drinkbare water bevindt zich in meren, rivieren, beken en vijvers en kan door

de mens worden gebruikt. Alsof dat nog niet voldoende is, zijn de watervoorraden ongelijk verdeeld. Sommige regio's hebben weinig natuurlijke watervoorraden en zien weinig neerslag. Indien die landen arm zijn en geen water kunnen importeren of ontzouten, moeten hun inwoners het met heel wat minder water stellen, dat vaak ook van slechte kwaliteit is. In ontwikkelingslanden heeft iets meer dan een miljard mensen geen toegang tot zuiver drinkwater. Dagelijks sterven tot 30.000 mensen door gebrek aan zuiver water, elke acht seconden is daar een kind bij. In de minst ontwikkelde landen wordt

de kindersterfte voor dertig tot vijftig procent veroorzaakt door een gebrek aan zuiver water. Terwijl een Vlaming per dag gemiddeld bijna 110 liter water gebruikt, is dat in India gemiddeld slechts 25 liter water per dag. In de Verenigde Staten ligt het gemiddelde watergebruik per inwoner met 300 liter per dag het hoogst. Het watertekort wordt alleen maar erger met de almaar groeiende bevolking. De opwarming van de aarde doet gletsjers en permafrostbodems smelten, waarvan het zoetwater wegsijpelt naar de zee waar het voorgoed verloren is voor consumptie. De landbouw is je grootste slokop, gevolgd door industrie en huishoudens.



Duurzaam omgaan met water

Water is kostbaar en vereist dat we er behoedzaam mee omgaan. We gebruiken met zijn allen in de westerse wereld te veel water. Door een aantal eenvoudige tips te volgen, kunnen

we ons gemiddeld dagelijkse waterverbruik van 110 liter al snel verlagen. Het is ondertussen al erg gekend dat douchen veel minder water gebruikt dan het nemen van een bad. Het laten vollopen van een bad vraagt 100 tot 150 liter water. Met dat water kan je minstens driemaal een douche nemen. Door een spaardouchekop te gebruiken, bespaar je nog meer water. Wanneer je je inzeept tijdens het douchen, het wassen van je handen of het scheren, doe dan de kraan dicht. Per minuut dat je de kraan nodeloos laat stromen, kan je immers tot vijf liter water verspillen. Bij het tanden-

«De kracht van vormen die leven geven»

Energetiseer uw water met de vitaliserende karaffen van TC Energy

Men spreekt veel over water. Over haar vitaliteit, haar fysieke en biologische eigenschappen, over haar kwaliteit. Maar wat mensen vaak vergeten is dat, als water leven is, ze dan ook levend is en ons veel kan verschaffen!

Want inderdaad, water is levend! Masaru Emoto en Viktor Schauburger, om er maar twee te noemen, hebben d.m.v. hun werk aangetoond dat water veel meer is dan een mineraal materiaal ten dienste van de aarde.

Water dat energetisch is geherwaardeerd, verschaft ons veel meer dan water ontdaan van alle energie. Kraantjeswater, dat blootstaat aan verschillende soorten druk tijdens het transport door de rechte buizen, noemen we «plat», en dat is niet zomaar... Bronwater wordt «zacht» genoemd, want door de eindeloze kolkende bewegingen is het dat ook! Dit water is aangenamer om te drinken en geeft ons de energie die we nodig hebben om ons lichaam gezond en in evenwicht te houden.

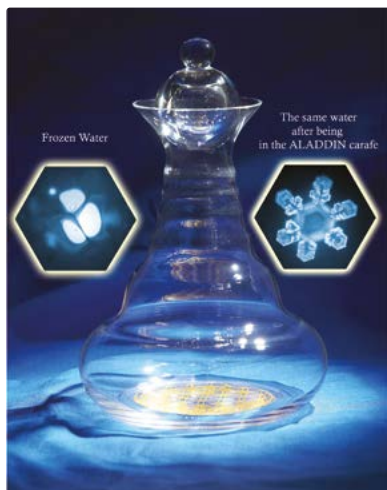
Zo is ook de werking van de karaffen die Thomas Chochola heeft ontworpen. Deze kleine glazen juwelen (zonder lood) vitaliseren de vloeistof die men erin giet. Deze harmonieuze gevormde karaffen zijn geïnspireerd op gelijkaardige harmonieuze muzikale ritmes en zijn door drongen van een heilige geometrie. Het volstaat om de drank gedurende 3 minuten zonder dop te laten rusten en klaar is kees! Doordat water in de karaf heeft gestaan, krijgt het een andere smaak. Uw water is zachter, rond en proeft zijdeachtig aan in de mond.

Hierdoor is het aangenamer om te drinken en wordt u uitgenodigd om meer te drinken.

In de karaffen van TC wordt vloeistof geslingerd en hierdoor wordt haar structuur gewijzigd. Er vindt een energetisering plaats binennin haar bijzondere vormen. De herstellende moleculaire keten van het water neutraliseert kalk, een bron van hardheid, en haar rechtsdraaiende structuur bevordert de zuivering van giftige stoffen uit uw lichaam. Het trillingsniveau van het water verhoogt.

Bij bepaalde modellen vindt je op de bodem een gouden levensbloem of een bloem met kleuren van shakra's. Deze geeft aan de vloeistof een extra trillingsinformatie met betrekking tot gezondheid (goud) of levensvreugde (kleuren)... Foto's die men door kristallisatie verkrijgt, tonen de veranderingen aan van de structuur van het water. Na enkele minuten tonen radiësthetische metingen de Lecher-antennes, een verhoging van het trillingsniveau van het water. Dieren, gevoeliger dan wij, kiezen water uit de karaf boven kraantjeswater. U zal de effecten van de karaf

ook waarden voor fruitsap en wijn.



Karaf Golden Aladdin

De foto's van de kristallen komen van putwater; links, ongezuiverd en rechts, na een half uur in de karaf.



Meer info vindt u op:

www.eco-rah.be (Produits\TC Energy)

& op www.tcenergydesign.fr

of bel ons op

+32 (0)2 372 91 21 / +32 (0)472 739 616

U kan ook een e-mail sturen naar

info@eco-rah.be

poetsen gebruik je ook beter een bekertje en laat je de kraan niet onnodig stromen. Voor het toilet gebruiken we dagelijks zo'n 30 liter van ons dagelijks water of zo'n zes à negen liter per spoelbeurt. Er bestaan verschillende systemen, zoals een spaarspoeltoets of een kleinere inhoud van de stortbak, die je toiletgebruik zuiniger kunnen maken. Door regenwater op te vangen, kan je het gebruiken voor bepaalde huishoudelijke toepassingen zoals toilet en wasmachine, om te poetsen, voor het begieten van tuin- en kamerplanten. Ook het gebruik van zuinige wasmachines en vaatwassers zou langzaam moeten ingeburgerd zijn. Je wast best pas als je een volle wasmachine hebt en bij een zo laag mogelijke temperatuur. Je wagen schoonmaken met emmer en spons verbruikt ook heel wat minder water dan als je de tuinslang gebruikt. Teveel afgetapt leidingwater, bijvoorbeeld als je veel koud water laat stromen vooraleer het warm water eraan komt, kan je opvangen en gebruiken voor je planten. Al deze besparingen zijn niet alleen goed voor het milieu, maar ook voor je waterfactuur.

Het is misschien minder gekend, maar ook je voedingswijze bepaalt je watergebruik. Landbouw is de grootste gebruiker van water en binnen de landbouw vereist de veeteelt het meeste water. Het gaat hierbij om drinkwater voor de dieren, reinigingswater van onder andere de stallen, water voor de teelt van veevoedergewassen, en water dat tijdens de vleesverwerking wordt gebruikt. Zo zou de productie van een kg dierlijke eiwitten door-

gaans honderdmaal meer water vereisen dan de productie van een kg plantaardige eiwitten. Voor een kilogram rundvlees is minstens 16.000 liter water nodig, terwijl dat voor sojabonen 2000 liter is, voor tarwe 900 liter en voor aardappelen 500 liter. Voor de productie van een kop verse koffie is 140 liter water nodig. Door anders en plantaardiger te eten, kan je dus heel wat water besparen.

Helend water

Water heeft in diverse wereldgodsdiensten en filosofieën een speciale betekenis. Voor de Hindoes is er de



heilige rivier Ganges en de moslims hebben de heilige ZemZem-bron in Mekka. Maar ook in het Christendom speelt water een belangrijke rol. Voor christenen begint het leven met water, als ze na de geboorte gedoopt worden. Water wordt ook vaak helende eigenschappen toegeschreven. Alom bekend is het heilige water van Lourdes, dat heel wat gelovigen op miraculeuze wijze zou hebben genezen. Later ontwikkelden zich kuuroorden in plaatsen waar een heilzaam water opborrelde. Het water wordt er vandaag de dag nog aangewend voor de behandeling van bepaalde klachten.



Biologische muesli 100% spelt



Assortiment biologische wafeltjes 100% spelt



Biologische crackers 100% spelt



Distributie



Biologische gevulde speltkoekjes in chocolade

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

*Uw partner
in natuurproducten !*

email: info@hygiene.be
www.hygiene.be

Verkrijgbaar in elke goede natuurvoedings- en bio winkel

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

Vandaag bestaan er naast de traditionele kuuroorden heel wat wellnesscentra en spa's die eerder op ontspanning en algemene fitheid mikken dan op het genezen van bepaalde klachten. Water en waterrijke sappen spelen er vaak een belangrijke rol in de ontgiftings- en afslankprogramma's.

Volgens Masaru Emoto heeft water een geheugen waardoor het bepaalde informatie zoals trillingen kan vasthouden. De vorm van de ijskristallen na het invriezen van water zou daarbij bepaald worden door de kwaliteit van de vibraties, zoals positieve of negatieve gedachten, woorden of muziek, waar het water voor het invriezen aan blootstond. Goede vibraties zouden mooie ijskristallen opleveren. Er is binnen de wetenschappelijke wereld veel discussie. Dr. Emoto zegt zelf dat zijn theorie momenteel nog geen wetenschap is. Het geheugen van water zou ook de werking van homeopathische middelen, waarbij een bepaalde stof zodanig verdund is in water dat je het geen werkzame eigenschappen meer zou toeschrijven, kunnen verklaren. Ook het zogenaamde vitaliseren of energetiseren van water is hierop gebaseerd. In normaal kraanwater zou negatieve informatie in het water aanwezig zijn waarop we reageren. Deze negatieve informatie, bijvoorbeeld door vervuilende stoffen zou volgens de theorie ook na verwijderen door waterzuivering nog in het geheugen van het water aanwezig zijn. Door het water te vitaliseren zou het opnieuw zuiver kunnen worden gemaakt. Er bestaan toestellen om je water te vitaliseren die je op de waterleiding thuis kan aansluiten.

Helga D'Havé

Tips

De BRITA-drinkwekker helpt je eraan herinneren om regelmatig een glas water te drinken. Het laat je bovendien weten hoeveel je gedurende de dag al gedronken hebt. De BRITA-drinkwekker is eenvoudig te installeren op je computer (Windows XP of Vista). Je kan hem downloaden op www.brita.be

Emoto geeft op vrijdag 13/11 een voordracht tijdens een colloquium, dat wordt georganiseerd door de Universiteit Gent. Info: www.essenceofwater.ugent.be Op 15/11 zal hij aanwezig zijn op de Energetische Zondag in Flanders Expo. Info: www.synergio.be

Met dank aan

Jessica Daniëls van de Haa2ooH-waterconsulenten - www.haa2ooh.be

Overige bronnen

- MYLife (Duits blad)

- www.waterloketvlaanderen.be



IPV-NLP organiseert

voor allereerste keer
en uniek in België.

Coaching at Identitylevel
3 daagse workshop met :



Robert Dilts & Deborah Beacon

16-17-18 November 2009
Gent Centrum Guislain

599 euro
workshop + maaltijden + drank

Surf naar www.ipv-nlp.be en
schrijf in!



NOTENOLIE

« OP GROOTMOEDERS WIJZE »

De olieperserij Vigean zag één voor één de molens verdwijnen, maar weer stond zelf weer barstende industrialisatie door de verbinding te maken tussen artisanale tradities en moderne technieken, zonder het principe van de koude persing, of de persing « op grootmoeders wijze » te willen verloochenen. Deze laatste techniek, die een voorverhitting inhoudt, is een echt know-how van de echte olieperserij, doorgegeven van generatie op generatie.

Notenolie wordt beschouwd als een echte dieetolie ; ze bevat het vermogen om het evenwicht tussen de omega-6 en omega-3 vetzuren te bevorderen, en dient aldus als preventie tegen ziektes die te wijten zijn aan onevenwichtige voeding. De Omega-3 vetzuren zijn uiterst belangrijk voor het hart en de bloedvaten. Ze voorkomen afzettingen op de aderwanden, verlagen de bloeddruk, heffen excessen van triglycerides op, voorkomen ontstekingen en spelen een hoofdrol in het harmonieuze functioneren van onze hersenen.

Meer informatie: www.vajra.be/olien



VAJRA : Natuurvoeding
van Biologische teelt
02 731 05 22 – www.vajra.be

WATERVERZACHTER



**ANTI-KALK
ZUIVERING**

100%

- ♦ natuurlijk
- ♦ ecologisch
- ♦ economisch
- ♦ gegarandeerd



**100% tevreden
of terugbetaald**

Tel. ☎ 0493 19 13 48

www.aguagreen.be

Maak nu een afspraak

contact@aguagreen.com

AGUA GREEN
crystalline water systems



© Cristalinn system

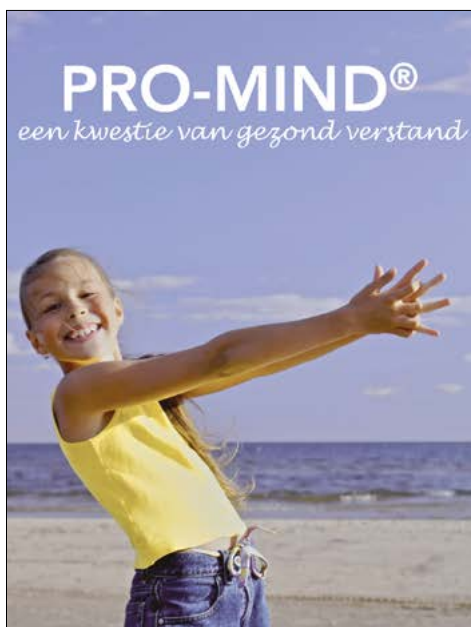


Water als levensles

Zoals datenebewustzijn zich uitdrukt
in miljarden vormen en toch één blijft,
zo bestaat een rivier uit miljarden ver-
schillende druppels die toch samen
rivier zijn.

Als de miljarden mensen zich zouden
spiegelen aan water, zou er vrede zijn.

Paul Liekens



PRO-MIND®

een kwestie van gezond verstand

PRO-MIND®

is een natuurlijke en geconcentreerde vorm van **DHA (Omega-3)** die de hersenfunctie ondersteunt.

PRO-MIND®:

- is de ideale voeding voor het brein
- zorgt voor een betere leerprestatie
- verbetert de concentratie
- is goed bij geestelijke- en examenspanning
- is geschikt voor iedereen, klein en groot.



NATURAL PRODUCT

Verkrijgbaar in de betere bio-winkel en de apotheek.



DECOLA
NUTRACEUTICS

+32 50 404 770
www.decola.be

Soy Het plantaardige alternatief

Soy stelt u al 25 jaar een volledig gamma verse en biologische specialiteiten voor op basis van tofu, seitan of granenvlokken. Hun specialiteiten, rijk aan plantaardige eiwitten en aan mineralen, zijn bestemd voor mensen die prijs stellen op een evenwichtige voeding zonder of met weinig dierlijke producten.

De Soy-producten worden uitsluitend in natuurvoedingwinkels verkocht. Een bijzondere plaats in hun gamma is weggelegd voor de burgers die bewaren op kamertemperatuur (tofu natuur, croq'tofu, croq'seitan en croq'granen). De grill tofinelles (2 smaken) in bokaal dienen ook pas na het openen in de koelkast te worden bewaard.

Verder kennen hun specialiteiten op basis van tofu (Croque Tofu – in 10 variëteiten), van seitan (de Croque Seitan – 3 smaken) en de Crousty Soy (gepaneerde tofuburgers – 4 smaken) al jaren heel veel succes bij de liefhebbers van een lekker evenwichtig vleesalternatief.

Meer informatie: www.vajra.be/soy



**VAJRA : Natuurvoeding
van Biologische teelt**

02 731 05 22 – www.vajra.be

Mantak Chia

Seksualiteit & taoïsme



Mantak Chia is geboren in Bangkok in 1944. Hij werd reeds op jonge leeftijd erkend als iemand met een groot potentieel voor spirituele ontwikkeling en werd ingewijd in de meditatie door Boedhistische monniken vanaf 6 jaar. Tijdens zijn studies in Hong-Kong heeft hij Tai Chi Quan, Aikido en Kundalini-yoga geleerd van verschillende leraren.

Zijn intensieve zoektocht naar de Taoïstische voorschriften hebben hem geleid naar de heremiet Witte Wolk, een taoïst die afkomstig is uit China. Meester Yi Eng bleek zijn grote Meester te zijn.

Gedurende meer dan 5 jaar heeft Meester Yi met Mantak Chia zijn meest geheime en heilige kennis en ervaring, formules en taoïstische methodes van de Interne Alchemie met hem gedeeld.

Omdat hij zich ervan bewust was dat men zich in het Westen deze tijdloze kennis niet makkelijk zou eigen maken,

heeft Mantak Chia het initiatief genomen om ze te integreren in zijn studies van de Westerse menselijke anatomie. Hij bouwt bruggen tussen de Oosterse en de Westerse cultuur en geeft een bijzondere voorstelling van de interne aspecten van zijn methodes.

Door zijn begrip van het Universele Toa-systeem heeft Mantak Chia voor het eerst een weg getoond waarvan iedereen kan gebruikmaken om snel deze subtiele methodes te leren. De weldaden van de Tai Chi zijn slechts bij mondjesmaat aan het licht gebracht, in het geheim, over duizenden jaren.

Mantak Chia zal van 16 tot 22 oktober in Brussel een aantal lezingen en workshops begeleiden. Meer info vind je hieronder en in de rubriek «Tai Chi Quan» van de agenda.

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



Tom Monte

Leven vanuit je ziel



Tom Monte (VS) behoort tot de meest ervaren auteurs en lesgevers op het vlak van natuurgeneeskunde en persoonlijke transformatie. De afgelopen 25 jaar schreef hij een dertigtal boeken en vele honderden artikels over nagenoeg elk aspect van gezondheid. Zijn boeken bieden een helende kijk op fysieke ziekte, psychische problemen en spirituele crises. Tom Monte geeft lezingen en intensieve workshops voor persoonlijke transformatie op

vele plaatsen in de V.S., Europa en Japan. Al meer dan 15 jaar komt hij regelmatig lezingen en workshops geven georganiseerd door het Oost West Centrum. Zijn lessen worden in het Engels gegeven met vertaling naar het Nederlands.

Tom Monte geeft op 2/11 een workshop en een lezing in Antwerpen. Meer info vind je in de rubriek «Persoonlijke ontwikkeling» van de agenda.

Arnold Timmerman

The Journey



Arnold Timmerman heeft 4,5 jaar onafgebroken rond de wereld gereisd en gewerkt met Brandon Bays, oprichtster van The Journey en auteur van «De helende reis», «De helende reis voor kinderen» en «Vrijheid is». Mede vanwege zijn rijke ervaring als Journeytherapeut, zijn nauwe samenwerking met haar en zijn Nederlandse afkomst heeft Bays hem gevraagd The Journey-workshops in Nederland en België te geven. België zal zich daarmee mogen scharen onder de 14 landen in Europa die al vele

duizenden mensen kennis hebben laten maken met dit levensveranderende werk. Arnolds manier van presenteren is open en integer, licht en diepgaand met als drijfveer de medemens te mogen bijstaan in het verwijderen van emotionele en fysieke blokkades en het vinden van de waarheid in zichzelf.

Op 24, 25 en 26/10 geeft Arnold Timmerman The Journey Intensive en Advanced Skills in Antwerpen. Meer info vind je in de rubriek «The Journey» van de agenda.

Philippe Vandevorst

Timotheus Project



Philippe Vandevorst studeerde economie en theologie. Zijn mentors waren Patrick Drouot, Ronald van de Peppel, Bob Monroe, Richard Moss en lama Tarab Tulku. Verdiepte zich in NLP, Gestalt, PRH en psycho-synthese. In 1988 verliet hij als leerkracht het klassieke hoger onderwijs om zich te verdiepen in socio-cultureel vormingswerk met als thema innerlijke groei, bewustzijnverruiming, zingeving en intuïtieve ontwik-

keling. Hij ontwikkelde diverse cursussen en trainingen in het kader van intuïtieve ontwikkeling en psycho-energetica. Philippe Vandevorst is mede-stichter en mede-bezieler van het Timotheus Project (Timotheus, Epeca, StEr,...)

Dhr. Vandevorst begeleidt een vierdaagse rond sterven en stervensbegeleiding vanaf 31/10 in Affligem. Meer info in de agenda onder de rubriek Stervensbegeleiding.

Dechen Shak-Dagsay

De stem uit Tibet



Dechen werkte mee aan de filmmuziek van Little Buddha, een film van Bernardo Bertolucci. Recent bracht Dechen samen met de popster Tina Turner en de operazangeres Regula Curti de cd «Beyond» op de markt. In hun verscheidenheid brengen zij dezelfde boodschap: «No matter what your belief is, singing prayers takes you beyond, beyond, beyond...». Op vroege leeftijd was Dechen reeds gefascineerd door de traditionele Tibetaanse liederen en dansen. Ze is de oudste dochter van de eerbiedwaardige lama Tulku Dagsay. Omwille van de Chinese bezetting ontvluchtte

ze, samen met haar familie, Tibet en verhuisde ze naar Zwitserland. Het gezin bekommerde zich veel om het behoud van de Tibetaanse cultuur. Grootgebracht in beide culturen, ziet ze het als haar taak de mensen in het Westen te helpen om de poort naar hun eigen innerlijke rust en spiritualiteit te vinden.

Dechen Shak-Dagsay zingt op 17 oktober 2009 in de Arenbergschouwburg te Antwerpen. Meer info vind je in de agenda «van dag tot dag» en op www.agendaplus.be/Dechen.

merlyn

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

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

andere dagen graag na afspraak



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

www.soundsforhealing.be

Dreamtime Healing Concerten

met etnische instrumenten door **Peter De Meyer**

AVONDCONCERT : 19.30 u

- 14/11/2009 ANTWERPEN
- 28/11/2009 AFFLIGEM
- 05/12/2009 LOPPEM

MIDDAGCONCERT : 17 u

- voor kinderen op
- 28/11/2009 AFFLIGEM

TICKETS : www.bluelighthouse.be/shop/



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**

Trancedans

de droom van onze planeet dansen!

Workshops

Herbronningsweek

Professionele Opleiding

Artikels, Boeken, Films, Muziek

Gratis E-zine

www.trancedans.net





© Yuri Shirokov - Fotolia.com

Soundhealing

heling met klanken

Klanken kunnen ons tot rust brengen, ons diep raken of ons algemene welzijn bevorderen. Helende klanken vormen zo een natuurlijk medicijn.

Geluid is alomtegenwoordig in ons leven. Als de trillingen van het geluid regelmatig zijn en harmonieus klinken, spreken we van klanken. In zowat alle culturen spelen klanken een belangrijke rol en wel het meest onder de vorm van muziek. Klanken en muziek bezitten de kracht om te helen.

De kracht van klanken

Klanken kunnen ons raken in onze diepste kern. Ze kunnen een grote impact hebben op onze geest, onze emoties en ons lichaam. Bijna iedereen kent een muziekstuk dat diepe emoties oproept. Sommige klanken brengen ons tot rust, andere maken ons opgewekt. Velen onder ons maken onbewust gebruik van klanken, bijvoorbeeld om sfeer te scheppen of om een bepaalde gemoedstoestand te begeleiden. Wanneer we goedgeluimd zijn, verkiezen we andere klanken dan wanneer we triestig zijn. In wachtkamers van therapeuten

hoor je vaak ontspannende klanken, en ook in de reclamewereld worden klank en muziek bewust ingezet om de stemming van mensen te beïnvloeden. Klanken werken in op de frequentie van onze hersengolven en maken dat we ontspannen zijn.

Heel wat mensen leven vooral in het verleden en de toekomst en zijn zelden in het hier en nu aanwezig. Klanken kunnen je dichter bij jezelf brengen, en je contact laten maken met je emoties en het hier en nu; de niet-fysieke plek waar het allemaal om te doen is. Jarenlang onderdrukte emoties kunnen met eenvoudige trillingen worden losgemaakt en losgelaten. Klanken kunnen ook een grote impact hebben op ons bewustzijn en zijn in staat ons bewustzijn te verruimen buiten de grenzen van wat we gewend zijn. We kunnen ons openstellen voor diepe spirituele ervaringen van innerlijke groei, heelheid en verbondenheid en zo heling toelaten. De sjamaan kan bijvoorbeeld door repetitief trommelen zichzelf in trance brengen waarbij er een bewustzijnsverruiming ontstaat.

Rituelen

Klanken zijn altijd al nauw verbonden geweest met rituelen. Tibetaanse monniken reciteren gebeden uit gebedsrollen, Sibेरische sjamanen gebruiken rauwe klanken tijdens hun rituelen, terwijl de genezers in de Amazone eerder zachte melodieën zin-



Kasteel De Schans

Cursuscentrum voor persoonlijke ontwikkeling en bezieling

Kasteelstraat 18 - 3680 Opoeteren (B) - Postbus 10413- 6000 GK Weert (NL)

Website: www.kasteeldeschans.com
Tel: (+32)-(0)11-629262

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.

In oktober ligt de focus van onze jaartrainingen op het verdiepen van je relatie in Echtgenoten/Echt-genieten en Tantra. Of wil je liever je oersterke mannelijke of vrouwelijke kwaliteiten in je leven neerzetten zoals in Mannenwerk, de tocht naar huis of de Vrouwenvierdaagse, Magie van de moederschoot?

Onze recent vernieuwde accommodaties en Yurt zijn ook te huur. Kijk op onze website voor meer informatie



www.kasteeldeschans.com



INBOUWHAARDEN



KACHELS

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

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

Nieuwe generatie geluidloze pelletkachels in demo!

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

gen. Sjamanen uit verschillende culturen werken sinds mensenheugenis heel bewust met klanken om te transformeren of om mensen en de gemeenschap te helen. In de westerse cultuur begeleiden klanken vaak belangrijke rituelen en momenten, zoals trouwfeesten en begrafenissen. In verschillende Indische religies, zoals het Hindoeïsme en Boeddhisme, wordt de lettergreep «Om» vaak gezongen, omdat deze klank het oorspronkelijke geluid van de kosmos bij de schepping weerspiegelt. Binnen het klankhelingswerk vanuit de sjamanistische beleving kan je ervaren dat alles bezielde en bewust is. Sjamanistische klankhelaars trekken voor hun werk vaak vanuit een verbinding met de gidsenwereld.

Klankheling

Het werken met klanken is voor iedereen toegankelijk en eenvoudig. Als je begint te zingen, fluiten of neuriën, zal je voelen dat er zich vanbinnen in je iets verandert. Voor wie liever niet zelf zingt, zijn er klankhelaars die over heel wat technieken en instrumenten beschikken om klanken in te zetten bij heling. Vooral mee-

slepende, monotone, repetitieve klanken leiden door hun «veilige» karakter vaak tot ontspanning en rust. Klankschalen, bellen, ratels en sjamanentroms zijn de meer gekende instrumenten, maar er worden ook heel wat andere instrumenten gebruikt, zoals fluiten, gongs, stemvorken, rainsticks en oceandrums. Het belangrijkste element bij alle vormen van heling en transformatie is misschien niet zozeer de keuze van het instrument, maar wel je eigen intentie. Als je intentie zuiver is, zal de klank een zuiverende werking hebben. Klankheling kan plaatsvinden tijdens klankhelingconcerten, zoals ligconcerten waarbij je comfortabel neerligt, of je kunt ook kiezen voor een individuele helende behandeling.



© Daniela Bennici - Wikimedia Commons

Klankschalen

Klankschalen zijn wellicht de bekendste instrumenten die worden gebruikt bij klankheling. Ze zijn afkomstig uit het Himalayagebergte waar ze binnen boeddhistische rituelen, zoals meditatie, al meer dan duizend jaar worden gebruikt. De klankschaal heeft voor iedereen een zuivere klank, die tot stand komt door een veelvoud van boventonen. Deze harmoniserende klanken werken op het lichamelijke, het emotionele, het spirituele en energetische welzijn waardoor gevoelens en blokkades kunnen worden losgemaakt. De klankschaal is echter geen tovermiddel, maar wel een hulpmiddel op weg naar ultieme ontspanning of heling. Klankschalen worden soms op het

lichaam geplaatst om zo de trillingen diep te laten doordringen tot in de lichaamscellen. Handgemaakte klankschalen zijn uniek door hun specifieke samenstelling van metalen en door hun vorm. Bij zwangere vrouwen hebben klankschalen niet alleen een invloed op de toekomstige moeder, maar ook op het kind. De trillingen van de schalen kun-

nen ook ongemakken en pijn in de rugstreek van zwangere vrouwen verlichten. Het gebruik van klankschalen tijdens de bevalling zou de pijn van de weeën verzachten en het lichaam naar meer ontspanning leiden.

Helga D'Havé

Met dank aan Peter De Meyer (Blue Lighthouse – www.bluelighthouse.be), Patrik Niels (Merlyn – www.merlyn.be), Roel Crabbé (Anam Cara – www.anamcara.be), Aernoudt Knecht (Trancedans – www.trancedans.net), Marie-Josée Verheyen (Arachne – www.arachneweb.be) en Lindsay Hebbelinck (Centrum Astro-Ohm – www.astro-ohm.be)

EM: EFFECTIEVE MICRO-ORGANISMEN

Méér dan goede bacteriën alleen!

EM verhoogt
de natuurlijke
weerstand van
bodem, plant,
en dier

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



www.emna.eu

Animal Health Care
The Holistic Solution For Animals

Het beste voor uw dier op een natuurlijke manier

Kim Van den Eynden
kim@dierennatuurlijkgenezen.be
www.dierennatuurlijkgenezen.be
0474/59 70 99

0474 350 273
www.levensboom-online.be
info@levensboom-online.be

De Levensboom
Holistische Praktijk voor Mens en Dier

SYMBIO

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



Uniflora

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

Verdelers:

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

Voor Nederland:

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



Hagedessa

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



© Bev Sykes - Flickr.com

Dieren natuurlijk genezen

Niet alleen mensen maar ook dieren kunnen baat hebben bij natuurlijke geneeswijzen. De natuurgeneeswijze benadert een levend wezen holistisch en erkent de sterke samenhang tussen lichaam en geest.

Elke behandeling wordt voorafgegaan door het stellen van een correcte diagnose. Een dierentherapeut onderzoekt niet alleen het lichaam van je troeteldier, maar begrijpt ook de «taal» van de diersoort die op de behandeltafel ligt en kan de mentale en emotionele symptomen uit het gedrag aflezen. Ook een uitvoerig gesprek met de eigenaar is onontbeerlijk om zoveel mogelijk informatie te verzamelen over het dier. Dierentherapeuten zijn er zich doorgaans goed van bewust dat een huisdier sterk beïnvloed wordt door het gedrag van zijn baasje. Natuurgeneeswijzen voor dieren kunnen naast de klassieke diergeneeskunde worden toegepast of een oplossing bieden waar de hedendaagse diergeneeskunde zich geen raad weet.

Homeopathie

Homeopathische middelen stimuleren het zelfherstellende vermogen van het lichaam. Het passende homeopathische middel wordt gekozen volgens het principe dat stelt dat een middel dat bij gezonde dieren bepaalde ziekteverschijnselen oproept, zieke dieren met diezelfde verschijnselen kan

genezen. Het middel bestaat uit een sterk verdund extract van een stof die in planten, dieren of mineralen voorkomt. De homeopaat kiest het middel niet alleen op basis van de klacht, maar ook op basis van het type dier, de lichaamsbouw en het karakter. Omdat homeopathische middelen voor een groot deel worden opgenomen via het mondslijmvlies, is het aangeraden om ze niet bij het eten te geven. Het is beter om het middel minstens een half uur voor of na de voeding te geven, bijvoorbeeld op een stukje brood of met wat water.

Fytotherapie

Fytotherapie of kruidengeneeskunde maakt gebruik van geneeskrachtige planten. De gebruikte kruidenmengsels zijn in tegenstelling tot homeopathische middelen niet verdund. Meestal zijn er meerdere kruiden geschikt voor de behandeling van een dier en wordt het kruid gekozen op basis van het contrario-principe (het tegenovergestelde). Bij een traag dier zal de therapeut voor activerende kruiden kiezen, terwijl een temperamentvol dier kalmerende kruiden krijgt toegediend. Kruiden kunnen op verschillende manieren worden toegediend: bijvoorbeeld als thee, als tinctuur, als aftreksel of als kompres. De dosering wordt steeds aangepast aan de diersoort en het gewicht, maar ook aan de leeftijd, de activiteiten, het temperament,...

Aromatherapie

De aromatherapie maakt gebruik van de geneeskrachtige werking van essentiële oliën, ook wel aromatische of etherische oliën ge-



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

noemd, die uit planten worden gewonnen. Een olie of een samenstelling van meerdere oliën wordt gekozen op basis van de diersoort en de gezondheidsklacht. Het dier kan bij de keuze van de olie helpen door uit een selectie van geschikte oliën die de therapeut maakte op basis van de klacht, zelf aan te geven wat het graag ruikt. Als de geur van een olie door het dier als aangenaam wordt gevonden, heeft het vaak ook een heilzame werking. Etherische oliën kunnen als crème of lotion worden gebruikt, kunnen worden geïnhaleerd of bij het voedsel worden toegevoegd.

Bachbloemen

Bachbloemenremedies zijn bereid uit wilde bloemen van struiken en bomen. Er zijn 38 Bachbloemenremedies die elk hun eigen specifieke kwaliteiten hebben en ook in combinatie met elkaar kunnen worden aangewend. Bachbloemen worden vooral toegepast om spanningen en emoties te behandelen, zowel bij mensen als dieren. Dieren zijn zich in tegenstelling tot mensen niet bewust van emoties, maar ze ervaren wel degelijk angst, stress of jaloersheid. De «Rescue Remedy» of Eerste Hulp Remedie is bij de behandeling van dieren altijd de basisremedie. Deze Bachremedie werkt kalmerend en is daarom geschikt als je hond bijvoorbeeld naar de dierenarts moet of een lange stresserende autorit voor de boeg heeft. Aan de Rescue Remedy kunnen naargelang de klacht andere specifieke remedies worden toegevoegd.

Fysio-, osteo- en hydrotherapie

Als een dier problemen heeft met de beweging kan het met fysiotherapie worden behandeld. Tal van klachten zoals rug- of halsproblemen, verlamningsverschijnselen, letsels aan spieren, gewrichten of pezen, gewrichtsontstekingen of artrose kunnen ermee worden behandeld. Alternatief kan ook osteopathie of hydrotherapie worden toegepast. De osteopathie richt zich op de rol van het skelet en de spieren om een dier weer gezond te krijgen en gebruikt daarbij manuele technieken in relatie met het orgaanstelsel en het cranio-sacraal systeem. Hydrotherapie maakt bij de behandeling van bewegingsproblemen gebruik van water. Meer bepaald kunnen er verschillende hydrotherapietoestellen worden ingezet,

zoals bijvoorbeeld een zwembad met geïntegreerde onderwaterloopband.

Reiki

Reiki is een natuurgeneeswijze waarbij de behandelaar helende energie doorgeeft aan de patiënt. Het dier dat behandeld wordt, neemt enkel de energie op die het op dat moment nodig heeft. Een reiki-behandeling kan gebeuren door aanraking met de handen of op afstand, bijvoorbeeld bij agressieve dieren. Tijdens een reiki-behandeling verkrijgt de therapeut energetische informatie over het dier, zijn thuissituatie, de mensen uit zijn omgeving, de leefomstandigheden en het verleden van het dier. Door reiki kan het herstel van het dier worden gestimuleerd, pijn worden verlicht, en het dier worden gekalmeerd als het gestrest is. Reiki-beoefenaars maken vaak gebruik van hun intuïtie en gaan energetisch in gesprek met het dier, onder andere door het met de handen te «scannen» om blokkades op te sporen.

Effectieve micro-organismen

Effectieve micro-organismen, kortweg EM, is een mengsel van zo'n tachtig verschillende in de natuur voorkomende micro-organismen die nuttig zijn voor plant, dier en mens. De toepassingen van EM zijn oneindig. Je kunt ze dagelijks gebruiken voor kleine huisdieren zoals honden, katten, vogels, konijnen en cavia's. Door het gebruik van EM in het drinkwater of voor het reinigen van de hokken en manden behoudt je huisdier zijn natuurlijke weerstand. EM houdt de kattenbak vrij van geurtjes en je aquarium helder. EM kan ook soelaas bieden bij darmproblemen, een klacht waarmee heel wat huisdieren hebben af te rekenen en die vaak aanleiding is voor chronische klachten.

Helga D'Havé

Met dank aan: Jef Strubbe (De Walnoot – www.bachbloemenremedies.be), Ellen Leyssens (De Levensboom – www.levensboom-online.be) en Kim Van den Eynden (Natural Animal Health Care – www.dierennatuurlijkgezegen.be)

Overige bronnen: www.toscanzahoeve.be | www.natuurlijkgezond.be | www.hetwaterhof.com | www.petcrazy.be

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.

Drinkwater uit de zee...

Sinds eind juli, na de ingebruikname van een van de belangrijkste ontziltingsinstallaties van Europa, is een deel van het drinkwater dat in de regio Barcelona wordt verbruikt, afkomstig uit de zee. 1 kubieke meter water uit de Middellandse Zee kan drinkbaar gemaakt worden voor 0,50 euro. Hierdoor kunnen niet minder dan 4,5 miljoen Spanjaarden in het vervolg leven zonder de «bedreigingen van de beperkingen» die ze de voorbije jaren tijdens de zomer meemaakten. [Bron: www.la-clau.net]

Papiergigant Kimberley-Clark kiest voor duurzaam hout

Papiergigant Kimberley-Clark is na een jarenlange campagne overstag gegaan en kiest voortaan voor FSC-gecertificeerde grondstoffen. Die zijn afkomstig van duurzaam beheerde bossen. Het bedrijf achter onder meer Kleenex, Huggies en Scott nam de beslissing pas na een vijf jaren durende campagne van de milieuorganisatie Greenpeace. In het licht van deze nieuwe beleidslijnen bij Kimberley-Clark heeft Greenpeace dan ook besloten de campagne te beëindigen. De beslissing betekent niet dat K-C onmiddellijk helemaal overschakelt op duurzame grondstoffen. Het plan is om de proporties houtvezels van verantwoorde bronnen geleidelijk aan te vergroten. Tegen eind 2011 kiest het bedrijf ervoor om 40 procent van zijn Noord-Amerikaanse houtvezels te betrekken uit FSC-gecertificeerd hout of recyclegevezels. Dat is meteen een stijging van meer dan 70 procent in vergelijking met 2007 of goed voor 600.000 ton houtvezels. Kimberley-Clark is niet het eerste bedrijf dat overschakelt op duurzame houtpulp. Maar het feit dat één van de grootste spelers op de wereldmarkt de stap zet, kan een krachtig signaal betekenen op de papiermarkt. [Bron: ipsnews.be]

Australisch dorp verbiedt flessenwater

De laatste jaren begint het besef door te dringen dat het produceren en transporteren van flessenwater, en het afvalprobleem dat daaruit volgt, zeer belastend is voor het milieu. In Bundanoon, een Australische dorpje, is onlangs zelfs een verbod ingesteld op de verkoop van water in flessen! Dat is een bijzondere beslissing, zeker in Australië, waar jaarlijks voor 300 miljoen euro aan mineraalwater uit flessen wordt geconsumeerd. Gebruik van flessenwater is zonde van het geld en schadelijk voor het milieu, vinden de inwoners, die op een bijeenkomst in het gemeentehuis bijna unaniem akkoord gingen met het verbod. In het dorp komen in de plaats twee waterpompen te staan. Bundanoons strijd tegen flessenwater begon jaren geleden toen een frisdrankfabrikant het plan opvatte in Bundanoon water te gaan oppompen. Bewoners waren razend over het idee dat iemand hun water zou komen weghalen om het in Sydney te bottelen en vervolgens weer aan hen te verkopen. [Bron: De Standaard]



MIVB eet bio

De MIVB opent als eerste in België een bedrijfskeuken met gerechten die het officiële Biogarantielabel dragen. Voorlopig gaat het om een beperkt aanbod bio-voedingsmiddelen. Voor het eerst in België biedt een cateringbedrijf in een bedrijfsrestaurant producten aan met het officiële Biogarantielabel. De MIVB bewandelt al langer de weg van duurzame ontwikkeling. Bio-voeding in het bedrijfsrestaurant past daar volledig in. [Bron: www.mivb.be]

Bruto nationaal... geluk!

Bhutan, een minuscuul koninkrijkje in Azië, hanteert geen economisch model op basis van bruto binnenlands product, want dat «leidt tot consumentisme», zegt eerste minister Thinley. Het land werkt aan ontwikkeling op basis van «bruto binnenlands geluk». Het principe van het bruto binnenlands geluk (BBG) werd gelanceerd door koning Wangchuck in 1972, toen hij een modernisering van Bhutan wilde starten. Hij wilde daarmee niet enkel materiële welvaart in kaart brengen, maar ook het spiritueel welzijn van de bevolking. Volgens Eerste Minister Jigme Y. Thinley is BBG het ontwikkelingsparadigma voor Bhutan. Het is verschillend van de conventionele ontwikkelingsmodellen op basis van bruto binnenlands product (BBP), die consumentisme in de hand werken en niet duurzaam zijn. Om de traditionele cultuur te kunnen behouden, moet volgens Dhr. Thinley BBG worden gebruikt. Zoniet zullen het erfgoed en de Bhutaanse gebruiken verdwijnen.

«We begrepen dat we moesten veranderen en moderniseren, maar gingen op zoek naar een manier om dat te doen zonder het welzijn van onze bevolking in gevaar te brengen. We willen ons geluk niet opofferen voor materiële welvaart.»

Op de website www.mo.be kan je een interview lezen met de Eerste Minister van Bhutan.

EU verbiedt invoer zeehondenproducten

Het Europese Parlement heeft onlangs voorstellen goedgekeurd om de invoer van zeehondenproducten te verbieden. De stap is bedoeld om een eind af te dwingen aan de jaarlijkse robbenjacht in Canada, die «inherent onmenselijk» wordt genoemd. Europees commissaris voor milieu Stavros Dimas zei dat het

besluit de zorg van Europese burgers over de «wrede jachtmethoden» weergeeft. Het verbod moet nog worden goedgekeurd door de lidstaten, maar volgens EU-functionarissen is dit een formaliteit, aangezien de nationale gezanten van de lidstaten er al in een eerder stadium mee hebben ingestemd. Het verbod zou al over enkele weken in werking kunnen treden, ruim op tijd voor de volgende zeehondenjacht. Canada en Noorwegen hebben al stappen tegen de Europese Unie bij de Wereldhandelsorganisatie aangekondigd. Het invoerverbod geldt niet alleen voor bont, maar ook voor alle andere producten die van zeehonden worden gemaakt, zoals vlees, blubber, organen en zelfs omega-3 pillen die van robben traan worden gemaakt. Inuit-groepen in Canada en Groenland zeggen dat de beperkingen het voortbestaan van hun gemeenschappen bedreigen. «Wij hebben geen andere middelen om economisch te overleven», zei Joshua Kango van Amarok-jagersvereniging in Nunavut. De robbenjacht aan de oostkust van Canada is de grootste ter wereld. Jaarlijks worden ongeveer driehonderdduizend robben gedood. In 2006 exporteerde Canada voor ongeveer 4,1 miljoen euro aan zeehondenproducten naar de EU. Volgens Canada is de jacht duurzaam, humaan en een belangrijke bron van inkomsten voor geïsoleerde vissersgemeenschappen.

[Bron: www.happynews.nl]

Walmart en duurzaamheid

De Amerikaanse winkelketen Wal-Mart wil een wereldwijde duurzaamheidsindex voor producten ontwikkelen. De 100.000 toeleveranciers aan Walmart zullen worden gevraagd te bewijzen in hoeverre ze duurzaam produceren. De opbouw van de index zal jaren in beslag nemen en moet ertoe leiden dat alle producten die de winkel verkoopt een eco-rating hebben waaraan consumenten kunnen zien hoe groen en duurzaam het product is. De keten is de grootste retailer van de wereld en heeft grote invloed op consumenten en leveranciers.

[Bron: www.duurzaam-ondernemen.nl]



Zodra ingrijpen noodzakelijk wordt.



gezamenlijke
werking aanbevolen
sirop + capsules

rhinoPHASE[®]
sirop + capsules (gelijktijdig gebruik aanbevolen)

100%
natuurlijk

Versterkt de afweer

RHINOPHASE is een doeltreffende associatie van rode Propolis, vitamine C en chemisch gedefinieerde essentiële oliën.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat de antivirale effecten van rode Propolis en vitamine C elkaar versterken¹.

in de apotheek en de natuurwinkel

¹. Archives of pediatrics & adolescent medicine. 2004 Mar; 158(3):217-21. Cohen HA, Variano I, Kahan E, Samell EM, Uziel Y

Propolis

een alternatieve behandeling van neus-, keel- en oorontstekingen

Antibiotica worden nog uitermate dikwijls gebruikt om infecties aan de luchtwegen te bestrijden. De noodzaak om ze te gebruiken wordt nochtans in twijfel getrokken. Een gedetailleerde analyse die dateert van 2007 bewijst dat antibiotica voorschrijven voor dit type infecties in de meeste gevallen inefficiënt is en zelfs bijdraagt aan de verhoging van het aantal resistente bacteriën.

Deze vaststelling en de verandering van mentaliteit moedigen artsen en zijn of haar patiënten sterk aan om zich eerder te wenden tot natuurlijke producten uit de traditionele geneeskunde.

Propolis, dat door de bijen wordt verzameld uit de harsachtige afscheidingen van planten, is een van de substanties die vandaag de dag het meest is geanalyseerd. Haar complexe biochemische samenstelling maakt dat ze vele eigenschappen heeft: ontstekingsremmend, anti-oxyderend, antiviraal en antibacterieel. Het kan zowel preventief als therapeutisch gebruikt worden.

Het weldoend effect van propolis is aangetoond bij acute ontstekingen aan de oren, de keel, de voorhoofdholte, de neuskeelholte, de kaak e.d. Uit een studie die is uitgevoerd op 94 patiënten bleek een vermindering van het aantal ontstekingen van de neuskeelholte bij de personen die behandeld werden met propolis t.o.v. een controlegroep die geen enkel behandeling kreeg. Een andere studie uit 2000 toonde ook het antibacteriële effect aan van propolis op de *Streptococcus pyogenes*, één van de belangrijkste redenen van keelontsteking en tonsillitis bij kinderen.

De gezondheidsminister van Canada, een belangrijke voorloper wat betreft de officiële

erkenning van natuurlijke gezondheidsproducten, heeft eindelijk een monografie gepubliceerd waarin hij de therapeutische effecten van propolis op keelontstekingen erkent. Hij gaat er mee akkoord dat propolis een belangrijke rol speelt in de behandeling en verlichting van deze infecties. Bovendien benadrukt het ministerie van gezondheid van Canada de mucolytische eigenschappen van deze substantie.

Een klinische studie uit 2004, gehouden op meer dan 430 patiënten, bewijst dat het effect van propolis bij behandeling van neuskeel en oorontstekingen wordt versterkt door vitamine C. De auteurs suggereren ook dat de vermindering van de lokale concentratie virussen en bacteriën in de nasofarynx kan worden toegewezen aan de ontstekingsremmende en ontlastende eigenschappen van producten die propolis en vitamine C verenigen. Hij lijkt er dus op dat deze twee substanties elkaars werking versterken; dat er sprake is van synergie.

Het werk van het team van Dr Teresa Giral Rivera bevestigt dit alles. Sinds 1995 toont het de bijzonder interessante eigenschappen van Cubaanse rode propolis op virale infecties van de bovenste luchtwegen, net als griepvirusgroepen van het type A en B.

Voor het behandelen van neus-, keel- en oorontstekingen, van veelzijdige oorsprong, kan propolis dus een bijzonder geschikt alternatief zijn. Bovendien zijn er tot op heden geen bijwerkingen gekend en zijn mensen over het algemeen niet allergisch voor deze substantie.

Dr Liena Hernández Orizondo
Pharmacist, PhD



Tibet Authentic Gojibessen het gezondheidsgeheim uit Tibet... Health XL is Europees verdeler van Tibet Authentic Gojibessen.

Health XL - Wijngaardstraat 7 te 2800 Mechelen
tel: 0477/38 06 06 - info@healthxl.be

Alle info, verdeelpunten en recepten vindt u op www.gojiberry.eu

Agnes De Roover natuurvoeding in-keer sinds 1981

Raf Van der Staey (zittend zaakvoerder)

- Verdelers van voedingssupplementen
- Verdelers voor Symbio van Hagedessa en Uniflona
- Verdelers voor heel Vlaanderen via bio winkelier en therapeuten van Vivadis Maca PI 537/2 en Vivamento PI 537/4 (cats claw TOA's vrij)

www.vivadis.be

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



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



Verschillende ingrediënten bevinden zich in de samenstelling van Finato® o.a. visolie, glucosamine, teunisbloemolie, haaienkraakbeen, bernagieolie, MSM en vitamine B12.

Finato® ondersteunt de werking van de gewrichten en bezit de volgende eigenschappen:

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

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

Distributeur

MARMA bvba

Natuurproducten

Industriezone West-Gripen, Esperantolaan 5a - 3300 TIENEN

T: +32 16 63 27 36 - F: +32 16 63 38 29

Website: www.marma.be - E-mail: info@marma.be

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels



© www.goji-berrie.com

De gojibes

wondervruchtuut Azië

Gojibessen vinden langzaamaan hun weg naar het westen. Ze staan bekend als supervoedsel of wonderfruit. Waar komen deze bessen vandaan en wat hebben ze ons te bieden?

Gojibessen, ook wel wolfbessen genaamd, behoren tot de nachtschadeachtigen, de plantenfamilie waar ook de tomaat en de aardappel toe behoren. Al duizenden jaren worden de bessen gebruikt in de traditionele Chinese geneeskunde. Gojibessen groeien aan een struik die een maximale hoogte van 180 cm bereikt en ongeveer 90 cm breed wordt. In de lente krijgen deze struiken witte tot paarse bloesems van waaruit mooie ronde tot ovaalvormige bessen groeien die in kleur variëren van donker oranje tot diep rood. Er zijn zo'n 85 verschillende soorten gojibessen in Azië en zo'n 15 soorten in Noord-Amerika. Al deze soorten gojibessen passen zich enorm goed aan en groeien zowel in een droge woestijn als in tropische gebieden. Het is opmerkelijk dat deze plant grote dagelijkse temperatuursverschillen kan verdragen.

Het merendeel van de aangeboden bessen wordt geteeld in China, sommige zijn afkomstig van Tibet en Mongolië. De Amerikaanse gojibes variëteiten komen voornamelijk voor in de woestijn ten Zuid-

westen van de VS. Vermoed wordt dat de gojibes naar Noord-Amerika gekomen is door de migratie van Aziaten. De gojibes was een belangrijke bron van voedsel voor de Amerikaans-Indiaanse stammen waaronder de Hopi, Apache en Navajo. Deze stammen stonden bekend om hun enorme kracht, lenigheid, overlevingstechnieken en hoge ouderdom. De provincie Ningxia, waar de meeste gojibessen groeien, zou het hoogst aantal honderdplussers in heel China tellen. De voedzame bessen worden tal van heilzame eigenschappen toegeschreven die pas de laatste jaren ook in het Westen worden ontdekt.

Voedingsstoffen

De gojibes wordt wel eens het meest complete en natuurlijke voedingsmiddel genoemd. De lijst van voedingsstoffen die in hoge hoeveelheden in de bessen voorkomen, oogt dan ook indrukwekkend. De antioxidantrijke bessen zijn bijzonder rijk aan de vitamines C, B1, B2, B3, B6 en E, bètacaroteen, en zo'n dertig verschillende essentiële mineralen en sporenelementen, waaronder zink, ijzer, koper, calcium, selenium en fosfor. Ook polysachariden, meervoudige (complexe) suikers die het immuunsysteem versterken, zijn in gojibessen in grote concentraties aanwezig. De bessen bevatten daarenboven achttien aminozuren, waaronder de acht essentiële aminozuren, en vormen zo een volwaardige eiwitbron.

Wonderbare werking

In de traditionele Chinese geneeskunde gebruikt men de bessen al duizenden jaren omwille van hun positieve effecten op de gezondheid van de ogen, de nieren en de lever, de circulatie en het immuunsysteem, de vruchtbaarheid en als anti-verouderingsmiddel. De positieve rol van de bessen wordt onder andere toegeschreven aan zijn buitengewone rijkdom aan antioxidanten. Antioxidanten beschermen onze lichaamscellen door hun vermogen om vrije radicalen in het lichaam te neutraliseren. Vrije radicalen zijn agressieve stoffen die in ons lichaam kunnen ontstaan en die het DNA en de celmembranen kunnen beschadigen. Ze zijn een belangrijke oorzaak van ziekten zoals kanker, hartziekte, beroerte, alzheimer en veroudering. We vermeldten al de in gojibessen aanwezige antioxidanten bètacaroteen, selenium en de vitamines E en C. Maar het eten van gojibessen of het drinken van gojisap zorgt er ook voor dat er meer lichaams-eigen superoxide dismutase (SOD), een antioxidant dat de meest schadelijke vrije radicalen in ons lichaam bestrijdt, wordt aangemaakt. Dat laatste maakt van gojibessen een bijzonder krachtig antioxidant. De gojibes wordt ook sterke anti-verouderingscapaciteiten toegeschreven.

© Els Deprez - GDI

Dit komt niet alleen door de anti-oxidanten, maar ook omdat de bessen het lichaam zouden aanzetten meer groeihormoon te produceren. Het lichaam produceert normaal minder groeihormoon naarmate we ouder worden.

Smakelijk

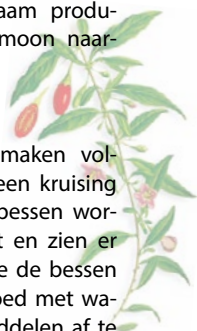
Gojibessen zijn dieprood en smaken volgens sommigen bitter en naar een kruising van veenbessen en kersen. De bessen worden meestal gedroogd verkocht en zien er uit als rode rozijnen. Vooraleer je de bessen gebruikt, was je ze best eerst goed met water om eventuele bestrijdingsmiddelen af te spoelen. Daar men in China veel meer pesticiden mag gebruiken dan in het Westen is het heel belangrijk om kwalitatieve gojiproducten te kopen die bij voorkeur biologisch gecertificeerd zijn. De gedroogde bessen kunnen rauw worden gegeten. Liefhebbers eten ze vaak samen met noten, rozijnen of rauwe cacaobonen. Anderen voegen de bessen toe aan een smoothie of trekken er thee van. Je kunt de bessen ook toevoegen aan pudding, yoghurt, havermout of andere gerechten. Ook poeder van gojibessen is verkrijgbaar en de bessen worden ook verwerkt in gezonde snacks.

Met de stijgende populariteit van goji zijn er ook gojisappen ontstaan. Gojisap is een vruchtensap dat ook kinderen graag lusten en dat alle actieve bestanddelen van de gojibessen bevat. Het is een rijke bron van nutriënten. De meeste natuurwinkels hebben reeds gojisap of -bessen in hun gamma.

Helga D'Havé

Met dank aan Els Deprez (GDI – www.martera.com) en Katarina De Vos (Health XL – www.healthxl.be)

Overige bronnen:
www.rawliving.be
www.health-report.co.uk
www.naturalnews.com



'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



Amanprana degustatie. 9/10 en 10/10. Eetbare cosmetica Amanprana. Magische zepen van dr. Bronner. Kokosolie en plantaardige omega's. Qi-boards Amanprana. Terrasana. Bredodestraat 101. 2018 ANTWERPEN. 03 259 28 00. info@terrasana.be

Amanprana degustatie. 13/10. Eetbare cosmetica Amanprana. Origin'O. Heilig Kruisstraat 10. 2640 MORTSEL. 03 449 00 73. www.origino.be

Hypnose: haal meer uit je onderbewuste! 13/10. 20u. Hypnose is een gemakkelijke en directe manier om toegang te vinden tot dat oneindig potentieel waar je onderbewustzijn voor staat. **Helena Mermans.** 2800 MECHELEN. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Een wetenschappelijk - esoterische benadering van 2012. 13/10. 20u. 20.12.2012 is een hype in een aantal kringen. Welke mogelijkheden worden ons geboden? **Adriaan Van Zelst.** 2300 TURNHOUT. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Concert Dechen Shak-Dagsay (Tibet). 17/10. 20u - 22u30. 'De stem uit Tibet' - Deze Tibetaanse zangeres brengt met haar zachte, heldere stem oude en nieuwe mantra's. Dechen Shak-dagsay. Arenbergsschouwburg. 2000 ANTWERPEN. Kristin Dendale. 0473 452 909. www.agendaplus.be/Dechen.

Spirituele beurs met gratis voordrachten. 18/10. 10u - 18u. Er worden heel de dag verschillende gratis demonstraties gegeven. 2460 LICHTAART. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

3 kluzenaars uit de muziekwereld. 18/10. 11u - 13u. Moondog, Gwydion, Zendik: 3 verschillende kluzenaars, paganist, viking, filosoof. Wat bezielde hen en wat hebben ze te vertellen? **Gerald Johan Van Waes.** Theosophische Vereniging. 2018 ANTWERPEN. 03 272 58 53. theosophic.homestead.com

Het scheppingsverhaal van de Maya's. 22/10. 19u30 - 22u. Scheppingsverhaal gebaseerd op de kennis der synchroniciteit van de Maya's. **Bart De Jonghe.** Vzw Het Zonnlicht. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 0473 812 752. beheart_136@yahoo.com - www.hetzonnlicht.be

Reïncarnatie en de tarot. 22/10. 20u - 22u. Welke fasen maakt de ziel door in een incarnatie en nadat het fysieke lichaam is gestorven? **God&Lieve Van Der Taelen.** Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Dansvoorstelling: waterglanzend gladgespoelde steen. 24/10. 10u30 - 17u. Wat is stilte in beweging? Hoe geraken we daar? **Dina Mouton.** 't Verhaal. Dorpstraat 12. 2070 Burcht. Karlien Missinne. 03 253 08 94. karlien.missinne@gmail.com

Transformational breathing, veranderen door te ademen. 27/10. 20u. Zoals we leven, zo ademen we! Als je je ademhaling verandert, kun je je leven veranderen. **Tom De Witte.** 2300 TURNHOUT. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Martera Bio Goji



100% puur sap van rijpe Goji bessen

Geperst sap van verse en rijpe Goji bessen van het Tibetaanse plateau waar de struiken zonder pesticiden en met respect voor het milieu gecultiveerd worden.

Lekker van smaak en een rijke bron van nutriënten.

Martera Bio Goji:

- ✓ optimale conservering actieve bestanddelen
- ✓ rijk aan anti-oxidanten
- ✓ versterkt de immuniteit



zonder conserveringsmiddel

zonder toegevoegde suiker

biologisch Certisys BE01

Contacteer ons voor meer informatie en verslag van ons bezoek aan de Goji plantages.

Importeur: GDI nv
gdi@skynet.be
www.martera.com
Verdeler: Sanvita
T & F 02 522 77 82
sanvita@skynet.be



Een weg om meer jezelf te worden. Je bent rijker dan je denkt. 27/10. 20u - 22u. Hoe en waarom aan persoonlijke groei werken? Welk effect heeft het op je relatieveven, op je werksituatie? **Guy Naegels.** De Warande. 2300 TURNHOUT. PRH vzw. 0475 34 71 90. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

De Dood, het Grote Avon(d)t uur. 28/10. 20u. Geen betere tijd om even stil te staan bij de dood dan eind oktober, begin november. **Nico Thelman.** 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - www.dekleinebron.be

Holistic pulsing. 31/10 en 1/11. 10u - 17u. Tweedaagse Holistic Pulsing I en II. **Marcel Bastiaenen.** t Nieuw Begin. 2910 ESSEN. 03 677 28 33 - 03 605 61 15. tnieuwbegin@scarlet.be - www.tnieuwbegin.be

Leven vanuit je ziel. 2/11. 20u - 22u. De aard van je ziel beter begrijpen en leren hoe je een steeds groeiende relatie met je Ware Zelf kan ontwikkelen. **Tom Monte.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Hoe vergroot jij je vitaliteit. 5/11. 20u. Vitaliteit of levensenergie is de basis van alles wat een mens kan beleven. **Jan Willems.** 2000 ANTWERPEN. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Beurs Hout en groen wonen. 7/11 en 8/11. 10u - 18u. Dé referentiebeurs in Vlaanderen over houtbouw, hernieuwbare energie, duurzaam bouwen, gezond en natuurvriendelijk wonen. 2000 ANTWERPEN. 03 237 84 40. houtengroenwonen@telenet.be - www.houtengroenwonen.be

Gezonde energie in een gezonde woning. 9/11. 20u. Je kleren zijn je tweede huid, je woning is je derde huid, je huis weerspiegelt wie je bent. **Geert Delanoëij.** Transforma. 2570 DUFFEL. Magmanet vzw. 03 644 06 60. info@magmanet.be - www.magmanet.be

BRUSSEL

Waterconferentie. 16/10 of 23/10. Wat is eigenlijk zuiver en vitaal water? **Christine Moens.** Haa200H. 1080 BRUSSEL 0486 280 799 christine@haa200h.be

Genezing langs geestelijke weg. 18/10. 14u - 17u30. 5 artsen informeren over de mogelijkheid van hulp en genezing langs geestelijke weg door de leer van Bruno Gröning. Atelier210. 1040 ETTERBEEK. Vriendenkring van Bruno Gröning. 09 221 03 98. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening.org Voordracht in het Frans met vertaling.

Het fenomeen Bruno Gröning. 8/11 of 29/11. Documentaire film over de genezer Bruno Gröning (1906-1959). 1000 BRUSSEL. Vriendenkring van Bruno Gröning. 02 374 71 36. www.bruno-groening-film.org

LIMBURG

Donderdag Veggiedag in Hasselt. 10/10. 12u - 18u. Officieel startmoment van Donderdag Veggiedag in Hasselt. Grote Markt. 3500 HASSELT. EVA vzw. www.vegetarisme.be

Je huis schilderen met natuurlijke verf. 16/10. 20u - 22u30. Tijdens deze avond kunt u terecht met al uw vragen omtrent natuurverf en wordt er gedemonstreerd hiermee. **René Wils.** Het Engelenhofke. Schansstraat 15. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphony.net.be

Kennismakingsnamiddag Reiki. 24/10. 14u - 17u. Vrijblijvende informatie over Reiki. Je kunt al je vragen stellen. **Cor De Weger, Titia De Roos,** reikimasters. Centrum Inguz. Tongersesteenweg 98. 3770 RIEMST. 012 45 88 72. inguz@euphony.net.be - www.harthreiki.centerall.com

vajra degustatie

Vajra degustatie. 30/10. Cioko fondante cioko melkchocolade, essenbroodjes, glutenvrije chips, 3 wilgen sinaasapp. Bio Shop Klimop. Heerstraat 101. 3910 NEERPELT. 011 64 42 88. www.bioshopklimop.be

OOST-VLAANDEREN

Kennismakingsdag «Yoga & Ayurveda voor elke dag». 10/10. 14u - 18u. Massage, kruidenthee, versnaperingen, voorstelling van de opleidingen, contact met docenten & leerlingen, lezing. **John Marchand.** De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. YAH vzw. 0472 245 669. ayurveda@tele-net.be - www.yoga-ayurveda.be

Voordracht «De Boodschap van water». 10/10. 10u - 17u. Open-deurweekend bij Biowinkel Today. Ik ben aanwezig met een infostand rond magneetveldtherapie. **Myriam Van Wesemael.** Biowinkel Today. Maenhoutstraat 75. 9830 SINT MARTENS LATEM. 09 234 39 68. myriam_van_wesemael@hotmail.com - www.m.van_wesemael.vita-life.com

Het Stemmafenomeen. 14/10. 20u - 22u45. Een historisch overzicht van het verschijnsel, gevolgd door een live experiment met medewerking van de aanwezigen. **Eric Cornand.** Kaffee A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Universeel. 0499 112 330. vriendenkring@universeel.org - www.universeel.org



Amanprana degustatie. 14/10. Eetbare cosmetica Amanprana. Bioshop De Kruidenkouter. Kouter 95. 9240 ZELE. 052 44 90 58. www.dekruidenkouter.be

De (on)zin van vaccinaties. 26/10. 19u30 - 22u. Kris geeft ons feiten over de werking van het menselijk lichaam, de werking van vaccinaties en de interactie tussen de twee. Aan ons om er onze conclusies uit te trekken... **Kris Gaubloome.** Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. Juvenesco. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

Ontdek het masker dat je draagt. 28/10. 19u - 21u30. De vijf maskers of defensiemechanismen die we gebruiken, die ons uitputten en weerhouden om geliefd te worden. **Marijke De Coninck.** Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

Open wateravond. 28/10. 20u. Hoeveel water moeten we drinken? En wat gebeurt er als we dat niet doen? Hoe zit het met de kwaliteit van ons blauwe goud? School van Ayurveda. Mole-naarstraat 111-45. 9000 GENT. Haa2ooh. 03 899 05 55. info@haa2ooh.be - www.haa2ooh.be

Amanprana degustatie. 6/11 en 7/11. Eetbare cosmetica Amanprana, magische zepen van dr.Bronner. Qi-boards Amanprana. Bioshop De Korenaar. Weggevoerdenstraat 34. 9400 NINOVE. 054 32 27 56.

Vegetarische praktijkkooklessen met Tine. Vanaf 12/11. 19u30 - 22u. We maken samen suiker- en zuivelvrije groententaarten en hartig gebak, sausjes en dressings, pasta's en feestelijke hapjes. **Tine Tomme.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

VLAAMS BRABANT

Deep Green. 10/10, 17/10 en 24/10. 14u - 17u. Lezingenreeks over grondslagen van gezond en ecologisch bouwen en wonen, van ecologische woonwijken tot nieuwe bouwmethodes. **Frans De Medts, Erik Rombaut, Guido De Couvreur.** Wagenhuys. 3000 LEUVEN. VIBE vzw. 03 218 10 60. cursus@vibe.be



Amanprana degustatie. 16/10 en 17/10. Eetbare cosmetica Amanprana. Magische zepen van dr.Bronner. Qi-boards Amanprana. Bioshop Jowan. Brusselsesteenweg 155. 1785 MERCHTEM. 052 37 45 34. www.bioshop.be

Amanprana degustatie. 20/10. Kokosolie en plantaardige omega's. Nadie. Schrieksebaan 35. 3120 TREMELO. 016 53 12 59.

Open Inspiratiecirkel. 11 dinsdagavonden vanaf 20/10. 19u30 - 22u. We delen er onze ervaringen en vorderingen in het praktische leven vanuit ons ware Zelf om elkaar hierin te bemoeiden. Jezuitenhuys. Waversebaan 220. 3001 HEVERLEE. Studiekring Orenda. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

vajra degustatie

Vajra degustatie. 2/11. Esnenbroodjes, koekjes rice & rice, rijstdrank amandel, compote van Clearspring. De Korenaar. Weggevoerdenstraat 34. 9400 NINOVE 054 32 27 56.



Beurs Eco-live. 8/11. 11u. Via verschillende workshops en infostandjes over diverse ecologische thema's leer je hoe ecologisch te leven. Ontmoetingscentrum Ter Loo. Kareelstraat 6a. 1674 BEL-LINGEN. 0494 779 290. eco-live@live.be - www.eco-live.webs.com

WEST-VLAANDEREN

Amanprana degustatie. 10/10. Eetbare cosmetica Amanprana. Bioshop Mordan. Christinastraat 69. 8400 OOSTENDE. 059 50 52 45. www.bioshop.be

Amanprana degustatie. 12/10. Eetbare cosmetica Amanprana. Biovita. Maalsesteenweg 299. 8310 SINT-KRUIS. 050 54 54 20. www.biovita-brugge.be

CVS/fibromyalgie. 14/10. 15u30 - 19u. Lezing gevolgd door een kookles aangepast aan het thema. **Sabine Martens.** Centrum voor gezond leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

vajra degustatie

Vajra degustatie. 16/10. Spelt koekjes Biosoleil, Rijstdrank Rice&Rice. Biovita. Torhoutsesteenweg 179. 8200 SINT-ANDRIES. 050 39 54 74. www.biovita-brugge.be

Ontdek de kracht in jezelf met boomoliën. 16/10. 19u30 - 22u. Van de energie van bomen tot boomoliën: een verrassende kijk op de relatie tussen bomen en mensen. **Lieve Bonne, Viviane Van Pottelberghe.** LDC 't Reijtje. Annuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. Cis Van Hoestenbergh. 050 33 38 10. lieve.bonne@gmail.com - www.boomoliën.be

Tantra: De kunst van leven en liefhebben. 17/10. 19u30 - 21u30. In deze voordracht lichten we toe hoe tantra kijkt naar liefde, seksualiteit en relaties. **Ilse Philips, Bart Denys.** De evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 050 67 90 77. info@liefhebben.be - www.liefhebben.be

Bezoek windmolens op de Thorntonbank. 18/10. 11u30 - 17u. We vertrekken vanuit Oostende en varen in anderhalf uur tot aan de zes molens op de Thorntonbank. Hendrik Baelskaai 36. 8400 OOSTENDE. Netwerk Vlaanderen. 02 201 07 70. info@netwerkvlaanderen.be

Komboecha: bedrijfsbezoek van Komboefarma. 19/10. 9u45 - 18u. Een gezondheidsdrank die naast de reinigende werking zorgt voor een natuurlijk evenwicht in de darmflora. **Follebaut.** Komboefarma. 8800 ROESELARE. vzw LevensSTroom. 0495 540 379. levensstroom@gmail.com - www.dedruide.com

Open wateravond. 22/10. 20u. Hoeveel water moeten we drinken? Hoe zit het met de kwaliteit van ons blauwe goud? **Abdijhoeve.** Marktstraat 1. 8460 OUDENBURG. Haa2ooh. 03 899 05 55. info@haa2ooh.be - www.haa2ooh.be

Ontdek de kracht in jezelf met boomoliën. Vanaf 28/10. 9u - 11u30. Een praktische benadering van de boomoliën. **Viviane Van Pottelberghe.** LDC 't Reijtje. 8000 BRUGGE. Solsties. 050 33 38 10. www.boomoliën.be

Lezing over magneetveldtherapie. 29/10. 19u45 - 22u. Deze therapie ondersteunt waar verstoring is van biologische processen en versterkt het zelfherstellende vermogen van alle levende substantie. **Myriam Van Wesemael.** CC De Valkaart. A.Rodenbachstraat 42. 8020 OOSTKAMP. vzw De Regenboog. 09 234 39 68. myriam_van_wesemael@hotmail.com - www.m.van_wesemael.vitalife.com

Reïncarnatie en de tarot. 30/10. 19u30 - 21u30. Welke fasen maakt de ziel door in een incarnatie en nadat het fysieke lichaam gestorven? **God&Lieve Van Der Taalen.** Drie Veren. Zeedijk 48 -6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

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

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

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

Ademhalen

[C] [OV] Leren ademen. Vanaf 20/10. 19u30 - 22 u. In deze training leer je hoe je je adem kan gebruiken om dagelijks meer energie, rust en positieve gedachten te ervaren. **Griet Van Dingenen.** Healingcenter Ambrosial Jewel. Klein Parkskan 6. 9300 AALST. 0473 820 158. griet@transformationalbreathing.be

Alternatieve economie

[C] [OV] Economie kan ook anders! De nieuwe sleutel: as-sociaties. 9/11, 16/11 en 23/11. 19u45 - 22u15. We proberen zicht te krijgen op een nieuwe economie die de positieve aspecten van het kapitalisme handhaaft, maar de schaduwzijden ervan vermijdt. **Luuk Humblet.** Vereniging voor Associatieve Economie. De Blauwe Bloem. Lange Steenstraat 52. 9000 GENT. 09 233 05 74. info@AE-Vereniging.org - www.AE-Vereniging.org

Aromatherapie

[C] [OV] Basiscursus integrale aromatherapie. 16/10. 16u - 22h30. **Veerie Waterschoot.** Arcana. Cian. Stuurstraat 40a. 9120 HAASDONK. 03 775 82 83. www.cian-be.com

[C] [LI] Basiscursus aromatherapie. 17/10. 10u - 17u. Deze cursus verschaft u een ruim inzicht over alles wat betreft aromatherapie. **Wellness Academie.** Heidestraat 6B. 3500 HASSELT. 011 87 27 03. alternatieva@gmail.com - www.wellnessacademie.be

[C] [AN] Aromatherapie introductie. 18/10. 20u - 22u. We lichten de sluier op van de boeiende wereld van planten- en bloemengeuren en hun helende krachten. **Ingrid Debert.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [AN] Aromatherapie voor de winter. 21/10. 20u - 22u. In de aromatherapie vinden we volop middeltjes om ons te helpen allerlei kwalijtjes te verhelpen en om onze weerstand te versterken. **Saskia Van Besauw.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Aura's en chakra's

[W] [OV] Crystal Delight. 10/10. 19u30 - 22u. Deze opleiding is enerzijds een poort voor spiritueel ontwaken en anderzijds een praktisch engagement om met de kristallen van de aarde te werken. **Mieke Michiels.** Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

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



Wellness Academie
www.wellness-academie.be

Vakopleidingen:

- Massagetherapeut(e)
- Shiatsu-oefenaar
- Voetreflexoloog
- Aromatherapeut(e)
- Sportmasseur
- Massagoloog®
- Schoonheidsspecialist(e)
- Allround Make-Up Artist
- Allround Nagelstylist(e)



Ignoramus ACADEMIE

Een bewuste keuze voor een toekomst met inhoud

NAJAARSZUIVERINGSWEEK
Van 2 tot 6 november
Vakantiecentrum 'Hoge Duin'
Oostduinkerke

Activiteiten in groepsverband en extra wellness programma
Oefeningen - Yoga - Wandelen
Compressen - pleisters - massage
Creativiteit - Dans - Opstellingen

OPLEIDINGEN

OPVOEDINGS-
COACH

SPIRITUELE STERVENSBEGELEIDING

DE WEG VAN DE PALADIJN

OPSTELLINGEN

Ignoramus Academie vzw
011/740703 www.ignoramus.org
ignoramus.academie@telenet.be

Ayurveda

www.lies-ameeuw.be

[O] [LI] Opleiding tot Ayurvedisch therapeut. 4/10. 10u - 18u. Start tweejarige opleiding tot Ayurvedisch therapeut. School van Ayurveda. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. www.lies-ameeuw.be - info@lies-ameeuw.be

[C] [OV] Ayurvedisch koken Winterse gerechten. 10/10. 10u - 16u. Ayurvedisch koken is koken met de energie van de voeding en de kruiden, afgestemd op jouw energie. **School van Ayurveda.** Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. www.lies-ameeuw.be - info@lies-ameeuw.be

[W] [OV] Bevrijd je van je demonen! 11/10. 10u - 17u. Wie was Machig Labdrön, wat was zo speciaal aan deze wijze vrouw. Bewustwording van de impact van strijd en conflict in ons leven. **Lies Ameeuw. School van Ayurveda.** Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. www.lies-ameeuw.be - info@lies-ameeuw.be

[C] [OV] Anti-stress massage met Shirodhara. 17/10 en 18/10. 10u - 18u. Shirodhara: anti-stress massage gevolgd door een straaltje warme olie op het voorhoofd. **John Marchand.** YAH vzw. De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. ayurveda@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

[C] [AN] Start 2-jarige opleiding Ayurveda. 17/10. 10u - 17u. Deeltijdse beroepsopleiding voor Ayurvedic Technician, Ayurvedic Practitioner en Massage - Panchakarma therapeut. **Peter Van Herck, Anil K. Mehta.** Ayurveda-school Antwerpen. Elijaatsstraat 25. 2140 BORGERHOUT. 0475 767 725. ayurvedaschool@telenet.be - www.ayurvedaschool.be

[W] [AN] Ayurvedisch koken. 21/10. 10u - 18u. deel1: 10-13u Ayurvedisch koken voor elke dag deel2: 15-18u Ayurvedisch-vegetarisch feestelijke gerechten. Maaltijd + evaluatie na elk deel. **John Marchand.** Mieke Van Der Auwera. Zinzolder. Halle-Dorp 71. 2980 HALLE-ZOERSEL. 0478 344 051. info@zinzolder.be - www.zinzolder.be

Babymassage

[C] [OV] Babymassage, een natuurlijke kunst. 22/10. 10u - 17u. Zowel voor ouders, die het contact met hun kindje optimaal willen maken als voor therapeuten die baby's in hun praktijk willen masseren. **Christine Van De Putte.** School van Ayurveda. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. www.lies-ameeuw.be - info@lies-ameeuw.be

Bio-energetische analyse

[W] [WV] No Dimension meditatie. 7/11. 10u - 12u. Via oefeningen maken we ons spierpantser losser, waardoor onze energie (meer) kan stromen. **Anouk Maeckelberghe,** actief emotioneel lich. therapeut. Centrum De Ruimte. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. www.centrumderuimte.be

Biodanza®

[C] [OV] Biodanza Aalst. Elke donderdagavond. 19u. **Rina Mertens.** De Brug. 9300 AALST. 053 73 08 91 - 0496 511 519. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[C] [OV] Biodanza Gent. Elke dinsdagavond om 10u en 20u. **Rina Mertens.** Polariteit. Verkortingstraat 55. 9040 GENT. 0496 511 516 - 053 84 00 27. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[C] [VB] Biodanza® in Wilsele - Leuven. 12/10, 19/10, 26/10 en 9/11. 19u30 - 21u30. Gevarieerde muziek, spontaan bewegen, hartelijk omgaan met andere mensen, minder stress, meer vreugde... **Michèle De Moor.** Aum-Ruimte. 3012 WILSELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - www.biodanzamdm.be

[W] [VB] Biodanza. Wekelijks vanaf 13/10. 19u30 - 21u30. Al dansend verdiepen we ons begrip van wie we zijn, waarvan we dromen, waarnaar we streven. **Greet Selderslaghs.** Sunny Side Up vzw. Bibliotheek Zemst. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

[C] [BR] Biodanza in 1180 Brussel. Elke donderdagavond. 20u - 22u. Al dansend vanuit het hart je ware natuur ontplooiën. **Caroline Dekeyser.** Transcendence Biodanza. Aiglonlaan 53. 1180 BRUSSEL. 0474 976 798. caroline@transcendence.be - www.transcendence.be

[W] [WV] Biodanzadag. 17/10. 10u - 16u. Thema: de vreugde van het leven vieren. **Rina Mertens.** Den Tap, Klerkenstraat 37, 8920 Langemark. 053 73 08 91 - 0496 511 519. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[W] [BR] Vreugde - vitaliteit - sjamanisme. 18/10. 9u30 - 18u. Biodanzadag voorafgegaan van 1 uur hatha yoga. **Caroline Dekeyser.** Transcendence Biodanza. Rose-raie. 1180 UKKEL. 0474 976 798. caroline@transcendence.be - www.transcendence.be

[C] [AN] Biodanza Duffel-Lier. 19/10 en 2/11. 19u45 - 21u30. Via dans en beweging helpt Biodanza je om je te verbinden met je diepste vreugde, liefde en passie. **Marita Baeten.** Being Matters. Zaal Spring. 2570 DUFFEL. 0478 297 064. baeten.marita@telenet.be

[W] [AN] Ontdekkingsles Biodanza voor kinderen. 21/10. 15h30 - 17u. Spelletjes, dansjes,... voor kinderen van 4 tot 12 jaar. Thema: het circus. **Greet Selderslaghs.** Sunny Side Up vzw. Anubuthi. Berlaarbaan 203. 2580 O.L.V. WAYER. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

AYURVEDASCHOOL ANTWERPEN

Anil K. Mehta – Peter Van Herck

Start Ayurveda-cursussen op 17 oktober

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

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

[W] [AN] Ontdekkingsles Biodanza voor volwassenen. 21/10. 19u - 21u. Kom Biodanza proeven, ontdekken,... tijdens de projectweek 'Een gezond lichaam...' van vzw Anubuthi, **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up vzw. Anubuthi. Berlaarbaan 203. 2580 O.L.V. WEVER. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.anubuthi.be

[W] [VB] Kwaliteiten in beweging. 24/10. 9u30 - 17u. De eigenschappen die aan de grondslag liggen van onze handelingen in kaart brengen, hun onderlinge dynamiek ontfransen en die ook dansen. **Françoise Masset, Aland Courtens**. Discover Biodanza. De Kluizerij. 1790 AFFLIGEM. 0479 799 068. francoisemasset@hotmail.com - www.discoverbiodanza.be

[W] [AN] Biodanza: synthese van Oosterse en Westerse inzichten. Wekelijks vanaf 28/10. 19u30 - 21u30. Het openen van het hart en het groeien in vertrouwen voor het leven. **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up vzw. Anubuthi. 2580 O.L.V. WEVER. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

[W] [BR] Residentiële workshop 'Biodanza & Yi King (I Ching)' 30/10 tot 1/11. 17u30 - 18u. Je bevrijden en je ware natuur ontplooiën. **Caroline Dekeyser**. Transcendence-Biodanza. La Bergerie. Bosstraat 365B. 1150 SINT-PIETERS-WOLUWE. 0474 976 798. caroline@transcendence.be - www.transcendence.be

Chinese geneeskunde

[C] [LI] Cursus Meridianen & Elementenleer. 7/11. 10u - 17u. Krijg een ruim inzicht over alles wat betreft de Meridianen & Elementen. Wellness Academie. Heidestraat 6B. 3500 HASSELT. 011 87 27 03. alternatieva@gmail.com - www.wellnessacademie.be

Coaching

[C] [AN] Coach jezelf naar succes. 13/10, 20/10 en 27/10. 19u - 22u. Je leert te focussen op het bereiken van specifieke resultaten. **Andy Curinckx**. Systo. Syntra AB. Kempenlaan 36. 2300 TURNHOUT. 0477 460 433. info@systo.be - www.systo.be

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

[O] [OV] 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**. Coaching You. Karmelietenklooster. Burgstraat 46. 9000 GENT. 03 321 97 04. info@coachingyou.be - 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**. Coaching You. Cyres Café. Leopold De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 321 97 04. info@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[W] [LI] Systemische coaching met paarden. 18/10. 13u - 17u. Het paard helpt de werkelijkheid te nemen zoals die zich aan jou als mens voordoet zonder oordeel. **Virginie Kosumi, Lea Schellekens**. Zuidenwind coaching & training. Bauwerd 2. 3792 SINT PIETERS-VOEREN. 0031(0) 653 890 729. info@zuidenwind.eu - www.zuidenwind.eu



[C] [OV] Alchemy of bodywork and coaching. 5 weekends vanaf 20-21/11. 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

Colon-hydrotherapie

[W] [AN] Shankaprakshalana. 19/9. 9u - 13u. Een complete zuiveringstechniek voor het hele spijs-

verteringsstelsel. **Nucu**. Ananda Yoga. Ananda Yoga Studio. Bourlastraat 11. 2000 ANTWERPEN. 0484 612 234. info@anandayoga.be - www.anandayoga.be

Communicatie met dieren

[C] [AN] Opleiding voor beginners: gedrag, opvoeding (basisethologie). 15/10, 22/10, 12/11 en 19/11. 19u30 - 21u30. Wolf (basis en voeding), lichaamshouding, angst en agressie, stress, rassen en hun basisopvoeding/gedrag. **Inge Pauwels**. Toscanzahoeve. 2235 HULSTHOUT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

[W] [AN] Doga, yoga op zijn honds. 19/10. 20u. Leer d.m.v. oefeningen u voelen zoals uw hond of krachtdier. **Inge Pauwels**. Toscanzahoeve. 2235 HULSTHOUT. 0475 347 112.

[O] [AN] DOT: dierondersteunende therapie. 25/10. 10u - 16u. Werken met therapiedieren in praktijk, instelling, met een therapeut. **Inge Pauwels**. Toscanzahoeve. 2235 HULSTHOUT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

Craniosacraaltherapie

[W] [VB] Voeldag cranio-sacrale therapie. 7/11. 9u - 13u. Maak kennis met de vele toepassingen en de praktijk van craniosacraaltherapie. **Ines Devulder**. Stillpoint. Celestijnenlaan 63/2. 3001 HEVERLEE. 0472 224 358. ines.devulder@stillpoint.be - www.stillpoint.be

Creatieve expressie

[W] [AN] Oceandrum. 11/10. 10u30 - 18u. We brengen de rust van waterenergie in handbereik. **Min Spillemaeckers**. In den Ateljee. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W] [AN] Meditatief schilderen. 11/10 en 17/10. 10u - 17u. Thema: de creatieve stroom vrijmaken. **Rita Bellens**. Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W] [AN] Uitheemse vlechttechnieken. 13/10, 27/10, 17/11, 1/12 en 15/12. 9u - 12u. Twijnen,

coiling (binden), weven en vlechten. **Min Spillemaeckers.** In den Ateljee. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W] [AN] De Maya-kalender en de transformatie van het bewustzijn. 13/10. 20u - 22u30. Het tijdschema van deze kalender wordt geïllustreerd met concrete wereldgebeurtenissen in het verleden én in het hier en nu. **Eric Huysmans.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W] [AN] Uitheemse vlecht-technieken. 14/10, 28/10, 18/11, 2/12 en 16/12. 19u - 22u. Twijnen, coiling (binden), weven en vlechten. **Min Spillemaeckers.** In den Ateljee. Antwerpse-dreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W] [AN] Juwelen maken met Keltische knopen. 15/10. 19u30 - 22u. Met deze sierlijke knopen maken we oorbellen, 2 halskettingen en een armband. **Min Spillemaeckers.** In den Ateljee. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W] [AN] Zonneklasje voor kinderen van 6 tot 12 jaar. 21/10, 11/11 en 25/11. 14u - 17u. Groeien in liefde en bewustzijn via yoga, zingen, dansen, kristallen, kleuren, mandala's, praten, tot rust komen in je gevoel en in de natuur. **Hilde Wellens, Renilda Toelen.** 't Nieuw Begin. 2910 ESSEN. 03 677 28 33. wellens.hilde@skynet.be

[W] [AN] Schilderend en boetserend de weg afleggen naar je eigen bron. 7/11. 10u - 17u30. Schilderen en boetseren is jouw manier van 'zijn' neerzetten in de materie. **Marcella Gils, Ingrid Catharina.** Magma vzw. De Kring. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@magmanet.be - www.magmanet.be

Dans

[W] [BT] Dans je passie Kundadance. Iedere woensdagavond vanaf 7/10. 19u - 21u. Kom mee dansen op muziek uit alle windstreken. **Patrick Fasseur.** GOMYWAY. Zuiderlicht. Kloosterlaan 138a. NL-4811 EE BREDA. 0031-

164 602974. patrick@gomyway.nl - www.kundadance.nl

[C] [OV] 5 Ritmes®: open wave. 11/10 en 8/11. 10u30 - 12u30. De 5 Ritmes® zijn een natuurlijke manier van bewegen om in je lijf te komen, je uit te drukken, los te laten, moeiteloos te bewegen en te zijn. **Anne Geerts.** Polariteit. Verkortingsstraat 50. 9040 GENT. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be

[W] [AN] Dans je leven. 11/10. 20u - 22u. 5 ritmes dans voor iedereen die wil dansen en bewegen. Al dansend kom je vanzelf in voeling met de verschillende ritmes van de golven. **Luc De Cuyper.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be



[W] [AN] De Vijf Ritmes, Vrij van maskers. 11/10. 10u30 - 17u. Deze dag wordt je uitgenodigd te dansen zonder maskers op. Durf je ruimte te geven aan jouw eigen uniek zijn? **Thea Spanjers.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[C] [OV] Basics: 5 Ritmes® 12/10 tot 26/10. 20u - 22u. We verkennen 3 avonden de 5 Ritmes® en ontdekken al dansend de kwaliteiten die ze brengen. **Anne Geerts.** ES-centrum. 9040 GENT. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be

[C] [OV] Nia. 13/10 tot 15/12. 9u30 - 10u30. Bewegingsvorm gebaseerd op danskunsten, krijgskunsten en yoga. **Eva Zabaylo.** Eniava. Kinébeauté. Kerkstraat 37. 9070 DESTELBERGEN. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[C] [AN] Sacrale dans. 14/10 en 28/10. 19u30 - 21u30. Een weg van bewustwording en heiling. **Myriam Van De Ven.** Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2240 GEEL. 014 55 76 59. bliya@telenet.be - users.telenet.be/bliya

THE RECONNECTION®



Dr. Eric Pearl met
The Reconnection®
opleidingen in Amsterdam!

13-15 nov '09
level I/II

16-17 nov '09
level III

In één weekend
Reconnective Healing®
practitioner!

European MASTERY CONFERENCE

Science, Consciousness & Healing

20-22 nov '09
Negen bijzondere sprekers
samen op één plek!
Amsterdam RAI

met o.a. Rupert Sheldrake,
Lynne McTaggart,
Masaru Emoto,
Eric Pearl en andere
internationale
gastspreekers!

www.blizevents.com
+31 35 888 4628
www.heartevents.nl
+31 614 439 683

[C] [OV] **Nia.** 14/10 tot 16/12. 9u30 - 10u30. Bewegingsvorm gebaseerd op danskunsten, krijgskunsten en yoga. **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.** 15/10 en 29/10. 13u30 - 15u30. Een weg van bewustwording en heiling. **Myriam Van De Ven.** Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2240 GEEL. 014 55 76 59. bliya@telenet.be - users.telenet.be/bliya

[C] [LI] **Méditation des Tanzes – Sacred Dance – Sacrale Dans.** 27/10 tot 8/6. 19u - 21u30. Wij dansen, in een cirkel, als meditatie in beweging en verbinden ons met al wat is. **Marie-Rita Boyart.** PRH vzw. Kasteel De Schans. 3680 OPOETEREN. 03 665 09 72. info@mariposadans.be - www.mariposadans.be

[C] [AN] **Sacrale dans.** 1/11. 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

Droomduiding

[W] [AN] **Dromen, kostbare juwelen van inzicht.** 14/10 en 21/10. 20u. Een diepgaande benadering van de droom en haar functie, mede vanuit spiritueel oogpunt gezien. **Paul Bles.** De Kleine Bron. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

EFT

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

[W] [AN] **EFT - basiscursus.** 20/10 en 27/10. 10u - 17u. Leer deze eenvoudige, speelse en snelle methode om jezelf en anderen te bevrijden van angsten, pijn, depressie. **Inge Van Den Eynde.** 2280 GROBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

Emotioneel lichaamswerk

[W] [WV] **LiLaMe: Lichaams-werk, Lachen, Meditatie.** 21/10. 9u30 - 11u30. Via lichaams-werk, lach oefeningen en meditatie de vreugde van het kind in jezelf herontdekken. **Viviane Van Pottelberghe.** LDC 't Reijtje. 8000 BRUGGE. 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W] [AN] **Initiatie «leren werken met klankschalen».** 7/11. 10u - 17u. Leer wat klankschalen met en in je lichaam teweeg brengen. Je leert ook een rugmassage aan. **Gerda Van Hecke, Moena Verheyen.** Arachne. Zinzolder. Halle-dorp 71. 2980 HALLE-ZOERSEL. 03 829 16 04. moena@emails.be - www.arachneweb.be

[C] [WV] **Levenslust - levenskracht.** 9/10 tot 15/12. 19u30 - 21u30. Doorwerkgroep actief emotioneel lichaams-werk. **Anouk Maeckelberghe.** Centrum De Ruimte. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. www.centrumderuimte.be

Energetica

[C] [AN] **Grondige cursus Regeneratietherapie.** 11/10, 1/11 en 8/11. 10u - 17u. Energieblokkades lokaliseren, de aard van de energieblokkade leren kennen, de energieblokkade opheffen, enz. **Adriaan van Zelst.** De Kleine Bron. 2170 MERKSEM. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Engelen en gidsen

[C] [WV] **Op aarde als in de hemel.** 16/10. 19u30 - 21u30. We maken telkens contact met 1 aarts- en 1 aardengel a.d.h.v. o.a. meditatie en de lichtwesensessence. **God&Lieve Van Der Taelen.** Drie Veren. 8370 BLANKENBERGE.

0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W] [OV] **Channelen: contact maken met je gids.** 17/10. 11u - 16u. Met deze cursus leer wat en hoe channelen. **Ria Blondeel.** St. Gillisstraat 20/4. 9170 DE KLINGE. 03 233 27 56 - 0477 922 554. ria.blondeel@telenet.be - www.riablondeel.org

Eutonie

[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. **Mieke Braet.** Oude Abdij. Drongenplein 27. 9031 DRONGEN. 053 41 30 57. mieke.braet@telenet.be - www.eutonie.be

Feng Shui

[W] [WV] **Avondworkshop Feng Shui voor pedicures.** 23/10. 19u30 - 22u30. We leggen de nadruk op hoe je Feng Shui op een eenvoudige manier kan toepassen in je pedicurepraktijk. **An Sterken.** Feng Shui and More. Woodlands PediSpa & PediShop. 8000 BRUGGE. 0496 108 888. woodlandspedispa@telenet.be - www.fengshuiandmore.be

[C] [WV] **Feng Shui voor Wellness.** 9/11, 16/11, 23/11, 30/11 en 7/12. 9u - 12u. Na deze opleiding weet je welke factoren in je salon het koopgedrag en de stemming bepalen en kan je deze optimaliseren. **An Sterken.** Feng Shui and More. Syntra West Brugge. 8200 BRUGGE. 0496 108 888. www.fengshuiandmore.be

Homeopatie

[W] [AN] **Homeopathiedag eerste hulp** 31/10. 9u30. Met allerlei praktische tips wat je gezin en jezelf kan geven in acute situaties. **Marjan**

Deurneleitje 6 • 2640 Mortsel
03 325 00 40 • vorming@arcana-web.be



Toegangen tot bewust leven

- Cursussen: o.a. tantra, de Vijf Ritmes, mindfulness
- Opleidingen: o.a. aromatische massage, touch for health
- Rookvrije fuiven te Antwerpen en Mortsel
- Groeps- en therapieruimtes te huur

Meer info: www.arcana-web.be

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

Geeraerts. 2490 BALEN. 089 56 25 19. info@marjangeeraerts.eu - www.marjangeeraerts.eu

Hypnose

[O] Opleiding tot hypnotherapeut. 10/10. 9u - 18u. Professionele opleiding tot hypnotherapeut. **André Roelants, Geert Speelmans.** Naturopathica. 0478 324 228. cursussen@naturopathica.be - www.naturopathica.be Locatie nog te bepalen.

[C] [WV] Zelfhypnose. 17/10 en 24/10. Bevordert concentratie, zelfvertrouwen, creativiteit, assertiviteit, beter geheugen, zelfontplooiing... Blue Lighthouse. Dopheidelaan 39. 8210 LOPPEM. 0475 242 412. info@bluelighthouse.be - www.bluelighthouse.be

Kleur- en lichttherapie



[W] [AN] Een reis doorheen de dimensies van licht en kleur. 25/10. 10u - 17u. Thema: behandeling via het gezicht en via de voeten. **Inge Cox.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Massage

[W] [VB] Massage Sensitief Camilli. 14/10 en 28/10. 19u - 22u. Een massage die respectvol omgaat met lichaam en geest. **Elise Gijzen.** 1640 ST. GEN. RODE. 0479 066 320. elise.gijzen@live.be - www.hetplezieriezelftezijn.be

[O] [LI] Therapeutische Thai massagelessen. 22/10 tot 17/12. 18u - 22u. Fysieke pijnen (van nek, heup, rug tot en met enkels) leren behandelen. **Naphat Paesuwan.** Joke Aerts. Gezondheidshuis orCHIdee. 3720 KORTESSEM. 0477 815 733. or-chi-dee@telenet.be - www.actiefleven.be

[O] [WV] Orang Malu massage. 25/10 en 26/10. 9u30 - 16u30. Massage met houten massage-rollen en orang malu beeldje voor diepgaande relaxatie en een betere bloeddorstrooming. **Cathy Vandekerckhove.** Massagehuis

Carpe Diem. Kasteelstraat 1. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. info@massagehuiscarpediem.be - www.massagehuiscarpediem.be

[W] [AN] Ayurvedness: face massage. 27/10. 10u - 16u. Je leert de gezichtsmassage met Ayurvedische producten. Voor professionals in de wellness-sector. **Peter Van Herck, Santana Elghazi.** Ayurvedaschool Antwerpen. 2140 BORGERHOUT. 0475 767 725. contact@ayurvedaschool.be - www.ayurvedness.nl

[W] [AN] Verwenvond voor en door vrouwen. 29/10. 19u30 - 22u. We leren elkaar een hoofd- en gelaatsmassage geven, verwennen ons met natuurlijke olie en klei. **Kris Jacobs.** Zinzolder. 2980 HALLE-ZOERSEL. 0473 462 054. info@zinzolder.be - www.zinzolder.be

[W] [VB] Been- en voetmassage. 9/11. 13u30 - 16u. Ontspannen en stimuleren van eigen benen en voeten. **Katrien Hendrickx.** Xanthé. Geboortehuis Isis. 3300 TIENEN. 0494 584 952. katrien.hendrickx@scarlet.be - www.xanthe.tk

[O] [WV] Honingmassage. 9/11. 9u30 - 16u30. Stevige bindweefselmassage die de huid vernieuwt, voedt en verwent met 100% natuurlijke honing. **Cathy Vandekerckhove.** Massagehuis Carpe Diem. 8760 MEULEBEKE. www.massagehuiscarpediem.be

[O] [LI] Intuïtieve massage. 12/10 tot 15/11. Vakbekwaam leren masseren combineren met de ontwikkeling van de masseur in jezelf. **Ellen Van Der Helm.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Meditatie

[W] [AN] Wekelijkse meditatieavond. Elke maandag vanaf 12/10. 19u - 20u15. Samen mediteren, samen onze aandacht trainen om beter met onze dagelijkse realiteit te kunnen omgaan. **Jan Meysmans.** Magma vzw. De Kring. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. info@magmanet.be - www.magmanet.be

[W] [BR] Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. 13/10. Een eenvoudige

groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld. Transmissies. 1160 BRUSSEL. 02 538 21 61. transmissions@skynet.be - www.sharenl.org Ook op andere plaatsen in Vl. en Brussel.

[W] [AN] Bubbling Zen. 17/10. 10u - 17u. Hoe meer je bubbelt, hoe makkelijker je de stilte in jezelf aanboort. **Yasho Van Melkebeke.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W] [WV] Actieve Osho Meditatie. 15/10 en 29/10. 19u30 - 21u30. Voor wie van buiten naar binnen wil gaan. **Virginie Bailleur.** 8870 Izegem. 0476 265 891

[W] [WV] Met bewuste aandacht bomen ontmoeten. 18/10 en 15/11. 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 Ryckelvelde. 8340 SIJSELE. 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W] [WV] Chakra Sounds Meditatie. 18/10. 10u - 12u. Even écht stil worden met een actieve Osho-meditatie. **Anouk Maeckelberghe, Sangit Kirchner.** Centrum De Ruimte. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. centrumderuimte@live.be - www.centrumderuimte.be

[O] [LI] 9-weekse Vipassana meditatie training. 20/10 tot 15/12. 19u30 - 22u. Echte wijsheid door alertheid en stilte. **Naphat Paesuwan.** Joke Aerts. Gezondheidshuis orCHIdee. 3720 KORTESSEM. 0477 815 733. or-chi-dee@telenet.be - www.actiefleven.be

[W] [OV] Chakra Yoga Workshop. 24/10 en 25/10. 10u - 16u30. Zuiverende meditatie op basis van de chakra-klanken met visualisaties. **John Marchand.** YAH vzw. De Bloeiende Gaarde. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. ayurveda@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

[W] [LI] Begeleide meditatie met telepathische boodschap thema 2012. 26/10. 19u30 - 21u30. Deze meditatie hebben tot doel licht en nieuwe energieën te integreren die jou helpen op je spirituele pad. **Walter Chaltin, Anne Marie Fournier.** Joke Aerts. Gezondheidshuis

orCHldee. 3720 KORTESSEM. 0477 815 733. or-chi-dee@tele-net.be - www.doublecircle.eu

[W] [WV] Nataraj Meditatie. 1/11. 10u - 12u. Even écht stil worden met een actieve Osho-meditatie. **Anouk Maeckelberghe, Sangit Kirchner.** Centrum De Ruimte. Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. centrumderuimte@live.be www.centrumderuimte.be

[W] [AN] Spirituele meditatie. Elke eerste woensdag v/d maand vanaf 4/11. 20u - 21u30. Mediteren, spirituele teksten lezen, gesprek. **Hedda Verheyen.** Arthur Sterckstraat 40. 2600 BERCHEM. 03 233 62 49. heddaverheyen@skynet.be

[W] [WV] Actieve Osho meditatie. 4/11. 9u30 - 11u30. Elke 1ste woensdag van de maand voor wie graag wat tijd vrijmaakt voor 'een reis naar binnen'. **Viviane Van Pottelberghe.** LDC 't Reijtje. Annuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W] [WV] Met bewuste aandacht jezelf ontmoeten. 5/11. 13u30 - 16u. Oefensessies om met bewuste aandacht te leren omgaan met je ademhaling, emoties en gedachten in je dagelijkse leven. **Viviane Van Pottelberghe.** Vivapo. Essere. Dudzelesteenweg 66. 8000 BRUGGE. 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W] [AN] Dierenriemmeditatie. 8/11. 10u45 - 12u15. Innerlijke beleving van het dierenriemteken schorpioen. **Karin Albrechts.** Nulclirania. Verbindingsstraat 14. 2830 BLAASVELD. 0473 674 720. karin.luc@hotmail.com - users.tele-net.be/nulclirania

[W] [AN] Meditatief boogschieten. 4 zondagen vanaf 8/11. 10u - 13u30. Samen met het hanteren van het zwaard (kendo) en de kalligrafie, maakte boogschieten vroeger deel uit van de basisopleiding van de Japanse krijger. **Johan Leemen.** Educatieve Academie. 2600 BERCHEM. 03 281 21 67. info@educatieve-academie.be - www.educatieve-academie.be

[C] [AN] Meditatiecursus maandagavondreeks. 9/11, 16/11, 23/11, 30/11 en 7/12. 18u30 - 20u30. Van een ervaren en gediplomeerd yogadocente leer je het hoe en waarom van meditatie en

na deze cursus kan je er ook echt zelf mee aan de slag. **Els Somers.** Ruggenveldstraat 79. 2110 WIJNEGEM. 03 354 33 43 - 0474 642 868. elssomers@hotmail.com

Mindfulness

[W] [OV] Kennismaken met Mindfulness. 14/10. 9u - 12u. **David Dewulf.** IAM. Het Cenakel. Prinsenhof 39B. 9000 GENT. 0494 946 060 - 09 328 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W] [OV] Mindfulness voor volwassenen. 15/10, 22/10, 29/10, 12/11, 19/11 en 26/11. 10u - 12u30. Je ademkracht gebruiken om innerlijke turbulenties vanuit het hart te hanteren. **Pim Catry.** One Aware. 9031 DRONGEN. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[C] [VB] 8 weken training Mindfulness. 15/10. 19u - 21u45. Voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. **Isabelle Cuppens.** Dr. David Dewulf. Norbertijnenabdij. 1850 GRIMBERGEN. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W] [OV] Onzekerheid & Angst: studievoormiddag. 17/10. 9u - 12u30. Wat is onzekerheid en angst? Hoe kan ik ermee omgaan? **David Dewulf.** Het Cenakel. 9000 GENT. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [LI] Mindfulness 8 weken training. 17/10. 9u30 - 12u15. Voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. **Marina Vandercruys.** Dr. David Dewulf. De Buiting. 3583 PAAL. 0494 94 60 60. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [OV] Mindfulness 8 weken training. 20/10. 19u - 21u45. Voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. **Ann Vansteenwinckel.** Dr. Da-

vid Dewulf. Centrum De Bedding. 9000 GENT. 0494 94 60 60. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W] [AN] Mindfulness. 8 dinsdagen vanaf 20/10. 19u30 - 22u. We gebruiken de ademhaling als anker, we trainen op lichaamsgevoel en aandacht, e.d. **Guy Renwart.** Educatieve Academie. Patriottenstraat 35. 2600 BERCHEM. 03 281 21 67. info@educatieve-academie.be - www.educatieve-academie.be

[C] [VB] 8 weken training Mindfulness. 21/10. 9u - 11u45. De basisvaardigheden Deze training biedt een stevig handvat om met de uitdagingen van het leven om te gaan. **Inge Thijs.** Dr. David Dewulf. Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [VB] Mindfulness 8 weken training. 21/10. 19u - 21u45. Voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. **Sarah Maes.** Dr. David Dewulf. De Kluiszerij. Aalstersedreef 1. 1790 AFFLIGEM. 0494 94 60 60. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [VB] Mindfulness 6 weken training. 22/10, 29/10, 12/11, 19/11, 26/11 en 3/12. 19u - 21u30. Mindful leven door te trainen in aandacht. **Pim Catry.** One Aware. Juvenesco. 1785 MERCHTEM. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.juvenesco.be

[W] [WV] Mindfulness-meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh. 25/10. 14u30 - 16u30. Voor mensen die bewuster in het leven willen staan om zo negatieve gewoontepatronen om te buigen. **Sangha Mimosa.** 8400 OOSTENDE. 059 80 12 52. mimosaaostende@hotmail.com - www.aandacht.net

[C] [LI] 8 weken training Mindfulness. 29/10. 19u - 21u45. Deze training biedt een stevig handva-

Natuurkapper Hairport

Plantenkleuren Olie
voor:
*natuurlijkheid * allergieën*
*schoonheid * gezondheid*

Amsterdamstraat 20
2000 Antwerpen
Tel. 03 226 07 31
www.hairport.be

tom met de uitdagingen van het leven om te gaan. **Ingeborg Verheyden**. Dr. David Dewulf. 3500 HASSELT. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [VB] Mindfulness 8 weken training. 29/10. 19u - 21u45. Voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. **Inge De Leeuw**. I AM. De Curve.3010 KESSELLO. 09 328 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [AN] Mindfulness 8 weken training. 29/10. 19u - 21u45. Voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. **Marc Wenselaers**. I AM. De Wegwijzer. Leeuwerikstr.18-22. 2018 ANTWERPEN. 09 328 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W] [OV] Boosheid & vergeving: studienamiddag. 30/10. 9u - 12u30. Wat is boosheid? Hoe kan ik ermee omgaan en wat is de Mindfulness aanpak? **David Dewulf**. De Blauwe Poort. 9090 MELLE. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

Muziek

[W] [VB] Piano ligconcert. 10/10. 20u - 21u30. Kom op adem met heerlijke ontspannende pianomuziek. **Steven Vrancken**. Juvenesco. De Kluiserij. Aalstersdreef 1. 1790 AFFLIGEM. 052 46 27 36. www.pianoligconcert.be

[W] [VB] Circle Of Sound. 18/10. 10u - 12u. Samen zingen brengt ons in contact met muzikale elementen die metafoor staan voor de grote krachten van het leven. **Els Cuypers**. Juvenesco. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

Muziektherapie

[C] [LI] Cursus klankmassage. 7/11. 10u - 17u. Klanken zijn een verwenning voor geest en lichaam. Wellness Academie. Heidestraat 6B. 3500 HASSELT. 011 87 27 03.

[W] [AN] Klankschalen en de 4 natuurlementen. 8/11. 10u - 17u. We «moeten» zoveel. Is er nog tijd om stil te staan bij onszelf? Hoe verbinden we dit met de natuur?

Gerda Van Hecke, Moena Verheyen. Arachne. Zinzolder. 2980 ZOERSEL. 03 829 16 04.

[O] [OV] Opleiding Klankschaal Therapie. 18/10, 22/11, 20/12, 30/1 en 28/2. 10u - 17u. Opleiding therapeutisch werk met klankschalen, gong, tingsha's en stem. **Guido Martens**. Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[W] [WV] Ademdag : Trance Breathing. 26/10. 9u30 - 16u. Trance Breathing is een combinatie van diepe ademhaling met soundhealing. **Peter De Meyer**. Blue Lighthouse. Dopheidelaan 39. 8210 LOPPEM. 0475 242 412. info@bluelighthouse.be - www.bluelighthouse.be

[W] [AN] Initiatie klankschalen. 7/11 en 8/11. 10u - 17u. 1. We leren eenvoudige technieken met de klankschaal. 2. Als 'moeten' de overhand neemt. **Moena Verheyen, Gerda Van Hecke**. Arachne. Zinzolder. 2980 ZOERSEL. 0473 533 861. moena@emails.be - www.arachneweb.be

Natuurlijke geneeswijzen

[C] [OV] De Bouchardonoliën in de praktijk. 13/10. 10u - 17u. Maak kennis met deze oliën, hun ontstaan, werking en gebruik. **Lieve Bonne**. Namaste. 9120 BEVEREN-WAAS. 03 775 38 22. www.bloggen.be/namaste

[C] [LI] Orthomanipulatie-therapie. 17/10. 10u - 17u. Een zachte, manuele natuurgeneeswijze, die scheefstand en blokkades van gewrichten en wervels corrigeert. **Mario B.** Wellness Academie. Heidestraat 6B. 3500 HASSELT. 011 87 27 03. alternatieva@gmail.com - www.wellnessacademie.be

[C] [OV] Japanse face-liftmassage. 31/10. 10u - 13u. **Veronique Coulon**. Energy Balance. Casa Mamounia. Oud Leykenstraat 4. 9880 AALTER. 0478 34 97 55. veronique.coulon@telenet.be

[W] [WV] Najaarszuiveringsweek. 2/11 tot 6/11. 5-daagse reiniging en ontslaking in groepsverband met een uitgebreid dag-programma. **Egidius Musiek**. Ignoramus Academie. 8670 Oostduinkerke. 011 740703. ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org



[W] [BT] Workshop 'Gezondheid en Alchemie' op La Palma. 7/11 tot 14/11. Een week van je gezondheid herwinnen, opladen, genieten. **Dirk Oellibrandt, Katrien Laurens, Jutta Borms**. Ciske Hekman. Dirk Oellibrandt Life Projects. LA PALMA. SPANJE. 0031 26 3390893. ciske@dirkoellibrandt.com - www.dirkoellibrandt.com

Natuurvoeding

[C] [AN] Natuurvoeding: de basis. 7/10, 14/10 en 21/10. 19u30 - 22u. Hoe overschakelen op een licht verteerbare, plantaardige keuken? **Deborah Scherz**. Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [LI] Introductie in de raw food wereld - winter editie 11/10. 10u - 13u. Wat houdt raw food, living foods of sunfood nu juist in? **Serge Lenssens-Wynen, Inge Van Reusel**. De Theepot. 3560 LUMMEN. 0473 995 206. serge.inge@rawliving.be - www.rawliving.be

[C] [AN] Interactieve kooklessen natuurvoeding. 12/10 en 9/11. 19u30 - 22u. Een gezellige basistheorie voor evenwicht in je leven aangevuld met lekkere bereidingen. Het ZonneLicht vzw. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. hetzonne@hetzonnelicht.be - www.hetzonnelicht.be

[C] [OV] Introductie in de raw food wereld - winter editie 18/10. 10u - 13u. Wat houdt raw food, living foods of sunfood nu juist in? **Serge Lenssens-Wynen, Inge Van Reusel**. EVA vzw. 9000 GENT. 0473 995 206. www.rawliving.be

[C] [OV] Gezonde & heerlijke vegetarische desserts (Raw Food). 18/10. 14u - 17u. Kunnen desserts ook gezond? Kan je smullen zonder schuldgevoelens? Natuurlijk! **Serge Lenssens-wynen, Inge Van Reusel**. EVA vzw. 9000 GENT. 0473 995 206. www.rawliving.be

[C] [AN] Kinderkookles met natuurlijke voeding. 21/10, 4/11 en 18/11. 15u15 - 17u. Een lekker gerechtje maken met bio-voeding weg van de fastfood en suikers en oh zo heerlijk! Op een vrolijke, zorgzame manier gebracht. Het Zonnelicht vzw. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. hetzonne@hetzonnelicht.be - www.hetzonnelicht.be

[O] [AN] Voeding & Ayurveda. 21/10. 14u - 18u. Deze jaar cursus is een in diepte training in het leren kennen, gebruiken en toepassen van voeding op een Ayurvedische manier. **Peter Van Herck.** Ayurvedaschool Antwerpen. 2140 BORGERHOUT. 0475 767 725. contact@ayurvedaschool.be - www.ayurvedaschool.be

[C] [WV] Gezond doorheen de wisseling van de seizoenen. 24/10, 3/11, 4/11 en 5/11. 10u - 17u. Wil je meer inzicht verwerven in het energetische aspect van voeding? We werken volgens de 5 elementen, aangepast aan onszelf en de seizoenen. **Sabine Martens.** 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

[W] [WV] Gezond blijven doorheen de wisseling van de seizoenen. 2/10 tot 6/11. 10u - 17u. Wil je meer inzicht in het energetische aspect van voeding? **Sabine Martens.** 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

NLP

[C] [VB] NLP Practitioner. 10/10 en 17/10. Een goed gestructureerde opleiding die je in staat stelt om je zelfsturing én je communicatie kwaliteitsvoller te maken. **Bie Van De Velden.** De School voor NLP. Domein Koningsteen. Ondonckstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0475 614 523. info@nlp.be - www.nlp.be

[C] [VB] NLP Practitioner. 10/10 en 17/10. Een goed gestructureerde opleiding die je in staat stelt om je zelfsturing én je communicatie kwaliteitsvoller te maken. **Hilde Van Roy.** De School voor NLP. Heerlijckyt van Elsmere. 3450 GEETBETS. 0475 614 523. info@nlp.be - www.nlp.be

[C] [OV] NLP Practitioner. 10/10 en 17/10. Je zelfsturing

én je communicatie kwaliteitsvoller maken. **Chrisse Mahieu.** De School voor NLP. Vormingscentrum Guislain. 9000 GENT. 0475 614 523. info@nlp.be - www.nlp.be

[C] [OV] NLP Explorer. 14/10, 9/11 en 10/11. 19u30 - 22u. Sterker staan in je communicatie en tevens groeien in je zelfontwikkeling. **Hilde Van Roy.** De School voor NLP. Het Achterhuis. 9000 GENT. 0475 614 523. info@nlp.be - www.nlp.be

[C] [AN] NLP Explorer. 14/10, 9/11 en 10/11. 19u30 - 22u. Sterker staan in je communicatie en tevens groeien in je zelfontwikkeling. **Chrisse Mahieu.** De School voor NLP. Cyres Café. Leopold De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 0475 614 523. info@nlp.be - www.nlp.be

[C] [VB] NLP Explorer. 14/10, 9/11 en 10/11. 19u30 - 22u. Wil je sterker staan in je communicatie en tevens groeien in je zelfontwikkeling, dan kan NLP voor jou de oplossing zijn. Kom het zelf ontdekken! **Corinne Reynders.** De School voor NLP. La Foresta. Prosperdreef 9. 3054 LEUVEN. 0475 614 523. info@nlp.be - www.nlp.be

Opstellingen

[C] [AN] Opstellingsdag. 17/10. 10u - 17u. Familieopstellingen bieden je diepgaand inzicht in oude, onbewuste patronen of verstrikkingen die je leven beheersen. **Sylvie Oerlemans.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W] [VB] Kankeropstellingen. 17/10. 10u - 17u. In deze workshop onderzoeken we met de methode van familieopstellingen in welke mate kanker een symptoom kan zijn van onbewuste

verstrikkingen of van verstoringen van de orde binnen een familiesysteem, en hoe deze orde weer hersteld kan worden. **Niki Herckens.** Aum-ruimte. Kolonel Begaultlaan 15 bus 37. 3012 WILSELE (LEUVEN). 016 89 50 96. niki.herckens@telenet.be - www.nikiherckens.be

[W] [AN] Opstellingen en rituelen. 24/10. 10u - 17u30. Familieopstellingen herstellen de balans van geven en nemen in families, zodat de innerlijke stroom van liefde terug op gang wordt gebracht. **Hilde Rolus.** Epeca. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.epeca.eu

[W] [OV] Opstellingen met Serge. 28/10. 10u - 17u. Krijg inzicht of een oplossing voor diep verankerde problemen. Bewust worden van onbewuste patronen brengt healing! **Serge Van Gampelaere.** Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 Lovendegem. 09 370 80 72. www.centrumopenmind.be

Opvoeding & pedagogische alternatieven

[C] [LI] Opvoeden met een positieve blik. 10/10, 17/10 en 24/10. 9u30 - 14u45. Wat heeft jouw kind nodig om zijn eigenheid te ontplooiën? De cursus maakt je steviger als opvoeder en tegelijk leer je zorg dragen voor jezelf. **Jos Van Gorp.** PRH vzw. Natuurcafé Puur Puur. Kiewitdreef 9. 3500 HASSELT. 03 481 72 02. jos.vgorp@prh.be - www.prh.be

Persoonlijke ontwikkeling

[W] [AN] Ken jezelf, je sterke kanten en je levensopdrachten. 10/9. 10u30 - 17u. Je mogelijkheden en blokkades leren herkennen en zo ontdekken welke stap

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

pen nu zinvol zijn in ons leven. **Margot Dorren.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W] [AN] 3-daagse training Zelfvertrouwen & Assertiviteit (level 1). 10/10, 24/10 en 7/11. 9u30 - 16u30. Zelfvertrouwen kan je leren! In een praktische training leren belemmeringen weg te werken die staan tussen jou en je zelfvertrouwen in. **Rob Vellekoop.** Leopold De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 0472 960 696. www.schoolorzelfvertrouwen.be

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

[W] [AN] Ontmoeting met de stilte. 10/10. 10u - 13u en 14u - 17u. Maak je je te druk, teveel zorgen of kan je je denken maar niet stoppen? Is de natuur te ver weg om je rust te vinden? Hier een handreiking om je te helpen die innerlijke plek te vinden waar het stil is ondanks alle turbulentie buiten je. **Wim Hermans.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W] [AN] De taal der verlangens in woord en daad 10/10 en 11/10. 9u - 17u. Ziehier het geheim om uw verlangens positief te beïnvloeden: er eerst van overtuigd zijn dat het kan en jezelf vervolgens beter leren kennen! **Patryk Wezowski.** Paramedisch Centrum Triloka. Boekhandel De Hadiqa. Quellinstraat 16. 2018 ANTWERPEN. 0496 550 870. patrykw@hotmail.com - www.triloka.be

[W] [AN] Versterk je immuunsysteem. 10/10, 17/10 en 31/10. 10u - 17u. Ons immuunsysteem zorgt voor een totale gezondheid in body, mind and soul. We leren de werking kennen en ontdekken hoe je je eigen werking kan verhogen. **Frieda De Saeger.** Arcana. Deurneleitje

6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[W] [AN] Maya astrologie: introductie in de dertien manenkalender. 11/10. 10u - 17u. De Tzolkin, de heilige Mayakalender van 260 dagen geeft je een beeld van het pad van je ziel op aarde, en leert je af te stemmen op de dag-energieën. **Inge Van Den Eynde.** Welkomhoeve 4. 2280 GROBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[C] [AN] Erkende Basiscursus Bach Bloesems. 9 zondagen vanaf 11/10. 9u30 - 17u. Grondige en inspirerende kennismaking met de Energetische Antropologie van José Tomas Zeberio. **Jef Strubbe.** De Walnoot. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. www.dewalnoot.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

[W] [VB] Heling-avonden: «De helende kracht van klank en kleur». 13/10 en 10/11. 20u - 22u30. We worden via geleide meditatie uitgenodigd om naar onze eigen Bron van Innerlijke Heling te stappen. **Henk Content, Patrik Niels.** Merlyn. Prielstraat 65. 1730 ASSE. 02 452 88 04. info@merlyn.be - www.merlyn.be

[W] [BR] Oefenavond Spiegellogie. 15/10, 22/10, 29/10, 6/11 of 12/11. 19u - 20u45. Via spiegellogie kun je leren hoe je opnieuw de macht kunt grijpen in je eigen leven. We oefenen dit dmw het Fanclubspel. Fanclub Brussel. 1090 JETTE. 0497 638 357.

fanclub.brussel@gmail.com - www.fanclubs.nu

[C] [OV] Vrijheid verwerven in stem en beweging. 16/10 tot 18/10. 11u - 16u. Adem- stem- en bewegingswerk helpen je om je potentieel tot expressie te brengen. **Sander Bloemendal.** Praktijk voor oorspronkelijke levenskunst. Caildenberg 6. 9630 ST BLASIIUS BOEKEL. 0031-43-409.01.08. refactie@planet.nl

[W] [BT] Kom terug in je kracht door de stilte/ stilteworkshop. 16/10 of 6/11. 10u - 16u. Via zit-, lig- en wandelmeditaties proberen we ons bewust te worden van gedachten die ons uit het moment weg houden. **Patrick Fasseur.** GoMyWay. Volksabdij. Onze lieve vrouw terduinenlaan 199. NL-4641RM OSSENDRICHT. NEDERLAND. 0031- 164602974. patrick@gomyway.nl - www.gomyway.nl

[W] [WV] Durf je hart te openen. 18/10, 22/11, 20/12 of 17/1. 10u15 - 12u15. Samen weven we een hartgedragen netwerk onder elkaar, voor de aarde en alles wat er opleeft. Geen voor- kennis of meditatie-ervaring vereist. **Hugo Van Verdegem.** Doornstraat 300/1. 8200 SINT ANDRIES-BRUGGE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[W] [VB] Delen om te helen. 18/10. 9u30 - 17u30. Eindelijk jezelf écht ontmoeten kan een bevrijdende ervaring zijn. We werken in groep o.a. aan persoonlijke blokkades en trachten die te verwerken. **Hilde Van Roy.** De School voor NLP. Domein Koningsteen. Oxdonckstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0475 614 523. info@nlp.be - www.nlp.be

[C] [WV] Leesgroep rond karma. Elke twee weken vanaf

MANTIKA

School voor Levensbegeleiding



Vorming tot Analytische Life Coach ®.
In april 2010 start de 21e generatie.

Individuele begeleiding ; koppeltherapie.
Op afspraak.

Raymond De Mey : 0475 / 84 10 47

www.mantika.com - mantika@mantika.com

18/10. 19u - 21u. Samen het boek lezen van Rudolf Steiner: «Werking van het karma». Jan Nys. 8400 OOSTENDE. 059 50 08 04. naarhetlicht@live.be Instappen kan ook later.

[W] [VB] Intensieve fase one real happiness workshop. 18/10 en 25/10. 10u - 17u. Het Real Happiness programma, zoals dat beschreven is door Paul Ferrini, geeft ons een kristalheldere routekaart voor ons groeiproces. **Margriet Geerts.** Studiekring Orenda. Boekhandel Johannes. Alfons Smetsplein 10. 3000 LEUVEN. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

[C] [WV] De Witte Roos, thuis-komen bij jezelf. 20/10 en 3/11. 19u15 - 21u15. Welk probleem, obstakel, ziekte, blokkade er ook bij jou is... durf er aan werken? Of wil je groeien, evolueren? 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

[C] [WV] Avondreeks boomolieën. Vanaf 22/10. Intensieve reeks rond de boomolieën en elixers van P. Bouchardon, 10 avonden, één keer per maand. **Lieve Bonne.** Solsties. Karel de Stoutelaan 15. 8000 BRUGGE. 050 67 00 19. www.boomolien.be

[C] [WA] De illusie doorbreken. 22/10 tot 25/10. Het ego ongedaan maken en een leven van grenzeloze liefde creëren. **Tomas Veira, Nouk Sanchez.** La Ferme du Bois-le-Comte. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 061 32 99 20. info@owc.be - www.owc.be

[W] [OV] 2-daagse training Zelfvertrouwen & Assertiviteit (level 2). 24/10 en 21/11. 9u30 - 16u30. Zelfvertrouwen kan je leren! Diegenen die level 1 al behaald hebben kunnen hun assertiviteit nog meer verbeteren. **Guy Van Nieuwenhove.** Rob Vellekoop. Kantienberg 9. 9000 GENT. 0472 960 696. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W] [LI] 3-daagse training Zelfvertrouwen & Assertiviteit (level 1). 24/10, 7/11 en 14/11. 9u30 - 16u30. Zelfvertrouwen kan je leren! In een praktische training

leren belemmeringen weg te werken die staan tussen jou en je zelfvertrouwen in. **Willem-Jan Vermulst.** Rob Vellekoop. Hostellerie de Kluis. Lambert Hoelstraat 41. 3550 HEUSDENZOLDER. 0472 960 696. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W] [WA] Padwerk 5-daagse. 25/10 tot 30/10. Vijf dagen kijken naar waar het in jouw leven nou echt om gaat. En je daar op een diep niveau (opnieuw) mee verbinden. **Josje Van Der Spek, Jan Roelofs.** La Ferme du Bois-le-Comte. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 061 32 99 20. info@owc.be - www.owc.be

[W] [AN] Nu of nooit. Uit de greep van het denken. 25/10. 10u30 - 17u15. Vrijwel iedereen leeft in de greep van zijn rusteloze verstand. Deze mechanismes kan je doorbreken. Dit leidt tot verschuiving van perspectief. **Eric Van Zuydam.** Arcana. Deurnelei-tje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be



[C] [LI] Vrouwen. De Magie van de Moederschoot. 2/10 tot 4/10. 10u - 17u. In deze 4-daagse training krijgen vrouwen inzicht in de relatie met hun moeder. Deze is een blauwdruk van al je andere relaties met mannen en vrouwen. **Diana van Rietschoten.** Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W] [AN] Zielefeest, Allerheiligen anders beleven rond het vuur. 1/11. 19u. Volgens de natuurvolkeren brengen we een boodschap van onze overledenen en maken het lievelingsgerecht van onze dierbare klaar. Het ZonneLicht vzw. 2490 BALEN. 014 82 03 19. hetzonne@hetzonnelycht.be - www.hetzonnelycht.be

[W] [AN] Leven vanuit je ziel. 2/11. 13u - 15u30 en 16u - 18u. Hoe communiceer je efficiënt

met je partner wanneer een van jullie of jullie allebei gekwetst zijn, of boos, of verstrikt in conflict dat al lang aansleept? **Tom Monte.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W] [AN] Volle maanmeditatie. 2/11. 20u - 22u. Volle maan is een geschikt moment om een fase af te ronden. We doen een ritueel om stenen te zuiveren en op te laden. We mediteren op stoelen. **God&Lieve Van Der Taelen.** Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W] [AN] 1-daagse training zelfvertrouwen voor meisjes van 14-17 jaar. 4/11 en 5/11. 9u30 - 12u30. Zelfvertrouwen kan je leren! In twee dagdelen trainen in zelfvertrouwen en belemmeringen overwinnen om sterker te staan en zelfverzekerder te worden. **Marte Nevelsteen.** Rob Vellekoop. Bredabaan 407. 2930 BRASSCHAAT. 0472 960 696. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[C] [AN] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 10/10, 11/10, 17/10, 18/10 en 24/10. 9u - 18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. **Hil-de Simons.** PRH vzw. Wit-Gele Kruis. Nonnenstraat 12. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Assertiviteit anders - bestaan in relatie tot de ander. 12/10, 19/10 en 26/10. 19u - 22u15. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Guy Naegels.** PRH vzw. PRH-vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 34 71 90. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Ik ben goed genoeg. 12/10, 19/10 en 26/10. 19u15 - 22u30. Via creatieve oefeningen

ontdek je wat je hindert om je 'goed genoeg' te kunnen voelen. Je leert van jezelf houden zoals je bent. **Ilse Op De Beeck**. PRH vzw. CC Ter Dift. Sint-Amandsesteenweg 41-43. 2880 BORNEM. 03 455 05 32. ilse.odbeeck@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Constructief omgaan met wat moeilijk is. 13/10, 20/10 en 27/10. 19u - 22u30. Deze cursus leert je beter begrijpen waarom iets moeilijk of zwaar is en hoe je het anders kan aanpakken. Je leert je meer verankeren in je kracht. **Gisèle Cuyvers**. PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 03 651 85 42. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Je innerlijke drive ontdekken. 15/10, 22/10 en 29/10. 19u - 22u15. Aan de hand van inspirerende teksten leer je in voeling komen met de stroom van leven in jezelf. Deze kracht helpt je waar te maken wie je bent. **Ilse Op De Beeck**. PRH vzw. CC De Kern - Kasteel Steytelinck. Sint-Bavostraat 20. 2610 WILRIJK. 03 455 05 32. ilse.odbeeck@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Groeien in zelfvertrouwen. 17/10 en 24/10. 9u30 - 17u. 19u - 22u30. Zelfverzekerd in het leven staan. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om erin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Martine Andries**. PRH vzw. Het Evenwicht. IJzerstraat 26. 9120 MELSELE. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Mezelf realiseren vandaag en mijn toekomst in handen nemen. 19/10 en 26/10. 9u30 - 17u. Je staat bewust stil bij het nu om morgen efficiënt en vruchtbaar te zijn. Hoe bied je moeilijkheden het hoofd om te bouwen aan de toekomst? **Andrea Leirs**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 309 24 43. andrea.leirs@prh.be - www.prh.be

[C] [BT] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 19/10 tot 23/10. 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. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw.

't Klooster van Rilland. Hoofdweg 60. NL-4411 NA RILLAND-BATH. NEDERLAND. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C] [BT] In relatie met mijn lichaam. Harmonie opbouwen tussen lichaam en zijn. 19/10. 9u - 18u. Aan de hand van oefeningen bekijken we thema's als: mijn beleving van territorium, mijn man/vrouw zijn, mijn lichaam als communicatiemiddel,... **Jos Van Den Bergh**. PRH vzw. 't Klooster van Rilland. Hoofdweg 60. NL-4411 NA RILLAND-BATH. NEDERLAND. 016 29 37 96. jos.vdbergh@prh.be - www.prh-nederland.nl

[C] [WV] Dynamisch leven. 22/10. 20u - 22u. In deze workshop leer je hoe je te verbinden met je innerlijke drive. Zo sta je krachtiger en dynamischer in het leven. **Marleen Devisch**. PRH vzw. CC De Schakel. Schakelstraat 8. 8790 WAREGEM. 050 39 26 98. marleen.devisch@prh.be - www.prh.be

[C] [LI] Mannenwerk De initiatie 2/10 tot 4/10. 10u - 17u. De Initiatie: een 4-daagse intensive voor mannen. Hoe moet ik mij als man opstellen, waar moet ik gaan staan in maximaal contact met mezelf? **Arend van Riet-schoten**. Cursuscentrum Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C] [VB] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 31/10 tot 4/11. 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. **Jos Van Den Bergh**. PRH vzw. Oude Abdij. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 016 29 37 96. jos.vdbergh@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 31/10 tot 4/11. 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. **Guy Naegels**. PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN.

0475 34 71 90. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C] [LI] Constructief samen - groepsverschijnselen en persoonlijke groei. 31/10 tot 4/11. 9u - 18u. We staan stil bij wat zich afspeelt in groepen: aspiraties, behoeften, waarden, spanningen en conflicten,... Je leert je positief te engageren. **Miet Daenen**. PRH vzw. Herkenrodeabdij. Herkenrodeabdij 1. 3511 KURINGEN-HASSELT. 012 23 62 30. miet.daenen@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Anders omgaan met spanningen en conflicten binnen interpersoonlijke relaties. 5/11 en 6/11. 9u30 - 17u. Voorbij feiten en interpretaties zoeken we naar wat zich precies afspeelt. Je leert de dialoog aangaan, de spanning verminderen en oplossingen zoeken. **Thea Bombeek**. PRH vzw. Extra-Consult. Nachtegaalstraat 27. 9320 EREMBODEGEM. 0476 35 99 64. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Groeien in je partnerrelatie. Vrijheid en verbondenheid in een relatie. 7/10 tot 11/11. 9u - 18u. Samen met je partner exploreer je het fundament van je relatie. Je krijgt inzicht in vaak terugkerende moeilijkheden en hoe je hierover communiceert. **Miet Daenen**. PRH vzw. Hof Zevenbergen. Kasteeldreef 22. 2520 RANST. 012 23 62 30. miet.daenen@prh.be - www.prh.be

[C] [BT] Intuïtief werken met klankschalen. 9/11. 19u30 - 22u. In de cursus leer je je diepere bewustzijnsniveaus te ontdekken en technieken om



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

klankschalen te bespelen. **Coen Tuerlings.** Helende Klanken. De Rode Amaryllis. NL-5011 KD TILBURG. NEDERLAND. 0031 648 799 523. info@helendeklanken.nl - www.helendeklanken.nl

[C] [AN] De kracht van voelen. Positief omgaan met mijn gevoelens. 9/11, 16/11 en 23/11. 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. **Alex Sarlet.** PRH vzw. Boshoeck 35. 2560 NIJLEN. 03 464 14 55. alex.sarlet@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 9/11, 16/11 en 23/11. 19u - 22u15. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... **Miek Van Caackenbergh.** PRH vzw. Bibliotheek. Kardinaal Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 542 69 88. miek.vacaackenbergh@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Ik ben goed genoeg. Een exploratie van wie ik ben en hoe ik me toon. 9/11, 16/11 en 23/11. 19u15 - 22u30. Via creatieve oefeningen ontdek je wat je hindert om je 'goed genoeg' te kunnen voelen. Je leert van jezelf houden zoals je bent. **Jacqueline Hermans.** PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh.be

[C] [AN] Single zijn, een last of een kracht? 10/11, 17/11 en 24/11. 19u - 22u15. Op welke krachten kan je een beroep doen? Hoe kan je je moeilijkheden aanpakken? Ondanks de lasten kan je leren een krachtige single te zijn. **Geert Frateur.** PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0474 46 04 84. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

Psychotherapeutisch en energetisch lichaamswerk

[W] [OV] Intensieve inwijdingsklas in diverse energetische helingsvormen. 10/10. 9u30 - 17u30. 25 jaar aan ervaring en heling samengebracht in deze praktijk en inwijdingsdag. **Jeanne Herssens.** Mind to Heart.

Leo de Bethunelaan 47. 9300 AALST. 053 70 87 36. jean-nine@mindtoheart.com - www.mindtoheart.com

Qi-Gong



[O] [LI] Start opleiding leraar Qi Gong in Hasselt. 10/10. 10u - 17u. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak. Honbu Dojo. Herkenrodebosstraat 40. 3511 HASSELT (KURINGEN). 011 61 15 76. info@daochi.eu - www.qigong.be

[W] [BT] Start opleiding leraar Qi Gong in Tilburg. 11/10. 10u - 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] [OV] Chi Neng® Qigong - eendaagse voor beginners. 18/10. 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. Het Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9661 PAIRIKE. 03 288 45 08. belgium@chineng.be - www.chineng.be

Reflexologie

[C] [AN] Handreflexologie introductie. 11/10. 10u - 17u. Voetreflexologie kennen veel mensen inmiddels al. Dat handreflexologie al even lang gebruikt wordt is minder bekend. **Els Van Daele.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Reiki

[W] [OV] Reiki weekend: inwijding eerste graad. 17/10 en 18/10. 10u - 17u. Je leert over de geschiedenis van Reiki en hoe je jezelf en anderen ermee kan behandelen. **Ronald van de Peppel.** De Kleine Bron. Brugstraat

17. 9120 VRASENE. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W] [VB] Reiki-inwijdingsweekend eerste graad volgens de Usui-traditie. 24/10 en 25/10. Het weekend bestaat traditioneel uit 4 inwijdingen, je maakt kennis met de leefregels en leert jezelf en anderen een volwaardige reikibehandeling geven. **Petra Welkenhuysen,** reikimaster. Reikihaacht. Stationsstraat 77. 3150 HAACHT. 0476 972 037. reikihaacht@gmail.com - www.reikihaacht.be

[C] [LI] Cursus Reiki. 24/10 en 25/10. Met veel aandacht voor zelfbehandelingen, chakraharmonisatie en stoelbehandeling. **De Levensboom.** 3900 OVERPELT. 0474 350 273. info@levensboom-online.be - www.levensboom-online.be

[C] [LI] Open Reiki avond. 5/11. Een avond om gezellig samen te zijn en vrijblijvend kennis te maken de helende Reiki-energie voor mens en dier. **De Levensboom.** 3900 OVERPELT. 0474 350 273. info@levensboom-online.be - www.levensboom-online.be

Relatietherapie

[C] [OV] Koppel jaarcirkel Leven in liefde. 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

Shiatsu

[C] [VB] Energetische Shiatsu-opleiding. 13/10 en 20/10. 19u - 22u. Basistechnieken shiatsu, grondingsoefeningen, meditatie en energiezuivering, volledige lichaamsbehandeling, aanleren van meridianen. **Anny Lelie.** Eshwari Beauty en Healthcenter. Baron de Vironlaan 62. 1700 DILBEEK. 0476 916 879. eshwari@skynet.be - www.eshwari.be

[O] [BR] Professionele Shiatsu Opleiding. 13/10. 19u - 22u. Eerste jaar: elke dinsdagavond, start 22/9. Franstalig: woensdagavond. Tweede jaar: 16 week-ends 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

Sjamanisme



[W] [AN] Zweethut-ceremonie voor vrouwen door Susan Broersen. 11/10. 11u - 19u. In de cirkel van de Stammoeders, in verbinding met de vier elementen en elkaar, openen we ons voor de sterm van Moeder Aarde en de levensvreugde. **Susan Broersen.** Anam Cara. Klaplaar 2. 2500 LIER. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W] [AN] Zweethut-ceremonie. 17/10. 11u - 19u30. Een intensief ritueel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. Het thema van deze zweethuteremonie is «Voorouders». **Roel Crabbé.** Anam Cara. Klaplaar 2. 2500 LIER. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W] [AN] Zweethutceremonie. 17/10 en 18/10. Op diepzinnige wijze, mild en vol humor nodigt Carl je uit om krachtig en liefdevol te leven. Hij helpt je te herinneren dat we één zijn, één hart, één ziel, verbonden met heel de schepping en al zijn bewoners. **Carl Bigheart.** Christel Appels. 2861 ONZE-LIEVE-VROUW-WAVER. 0498 827 962. bigheart.wjaco.com

[W] [AN] Training Sjamanistische Klankhealing. 24/10 en 25/10. 10u - 18u. «Spirit in Klank» neemt je mee in de wereld van Sjamanistische Klankhealing. **Roel Crabbé.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W] [LI] Mannenzweethut. 24/10 tot 25/10. 10u - 17u. De zweethut is een Indiaans reinigingsritueel voor zuivering op lichamelijk, emotioneel, rationeel en spiritueel niveau. Kasteel De Schans.

3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[W] [LI] Op weg naar 2012 - Muna-kij inwijdingsrites van de Inca's. 31/10. 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. **Titia De Roos.** Centrum Inguz. Tongersesteenweg 98. 3770 RIEMST. 012 45 88 72. inguz@euphonymet.be - www.harthreiki.centerall.com

[W] [AN] Zegen van de voorouders. 7/11 en 8/11. 10u - 18u. Je wordt begeleid in het brengen van licht in de voorouderlijn via sjamanistische rituelen, healing, meditatie, dans en gebed. **Roel Crabbé, Griet Heylen.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

Sofrologie



[O] [OV] Basisopleiding tot caycediaans sofroloog. 17/10 en 18/10. Start 2-jarige opleiding: maak contact met je innerlijke wereld via eenvoudige mentale oefeningen en lichaamsbeweging. **Monique Delbar.** Iscasof vzw. Uebergdreef 50. 9160 LOKEREN. 09 348 23 04. iscasof@telenet.be - www.sofrologie.org

Spiritualiteit

[C] [LI] Een spirituele voorbereiding op 2012. 10 zaterdagavonden vanaf 20/9. 19u30 - 22u30. Geen afwachter houding, maar een dynamisch inspelen op de energie van de Nieuwe Tijd. Samen ontdekken dat 'verandering' mogelijk is en begint in onszelf. **Egidius Musiek.** Ignoramus Academie. Orgelwinningsstraat 19. 3582 KOERSEL. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org

[W] [AN] Leven op verschillende bewustzijnsniveaus. 6 vrijdagen vanaf 30/10. 14u - 16u30. Bewustzijnsniveaus benaderd vanuit het soefisme, dat de weg volgt van het hart en tegelijk erg nuchter te werk gaat in de benadering van ons ego. **Hugo**

Appels. Educatieve Academie. 2600 BERCHEM. 03 281 21 67. info@educatieve-academie.be - www.educatieve-academie.be

[W] [WV] Omhels je Ware Zelf, herinner je echte Ik. 1/11. 10u - 17u. Omarm je Ware zelf. Je diepste Ik is je eigen puurheid, je eigen schoonheid, de stilte in jou. Leer verbinding maken met die Bron, die Kern in jou. **Hugo Van Verdegem.** Doornstraat 300/1. 8200 SINT ANDRIES-BRUGGE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[C] [AN] De Kracht van Je Zijn, leven vanuit je hart. 6/11 en 7/11. 10u - 17u. Meditatieve tweedaagse waarin je je hart herkent en bezig bent met het vertoeven in de hartsenergie. Het ZonneLicht vzw. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. hetzonne@hetzonnelicht.be - www.hetzonnelicht.be

[W] [OV] Het menselijke en het goddelijke verbonden. 7/11 en 8/11. 9u30 - 17u. Doel van deze dagen is de bewustwording van goddelijke en menselijke verbinding. **Sharon Mc Erlane.** De Grootmoeders. Het Godshuis. Leemweg 11. 9980 SINT-LAUREINS. 051 22 78 45 - 0475 400 044. inschrijven@grootmoeders.eu - www.grootmoeders.eu

Stervensbegeleiding

[C] [LI] Spirituele stervensbegeleiding. 7 zaterdagen vanaf 24/10. 9u30 - 17u. Diepgaande cursus vertrekkend van een

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

grote visie over het leven en het hiernamaals. Het liefdevol begeleiden van het stervensproces. **Egidius Musiek.** Ignoramus Academie. 011 740703. Ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org

[W] [AN] Lichtcirkels. 25/10. 10u30 - 12u. We verbinden ons met de mensen die ons nauw aan het hart liggen en ondersteuning nodig hebben. **Birgit Maes, Jeanne Smout.** Ster vzw. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.stervzw.be

[W] [VB] Vierdaagse rond sterven en stervensbegeleiding. 31/10, 1/11, 7/11 en 8/11. 10u - 17u30. Centraal staan intuïtieve en bewustzijnsverruimende oefeningen, waarin we op een veilige manier de verschillende stadia na de fysieke dood verkennen. **Philippe Vandevorst.** Ster vzw. De Kluizerij. Aaltersedreef 1b. 1790 AFFLIGEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.stervzw.be

Tai Chi Quan

[W] [BR] Basic Tao Practices. 17/10 en 18/10. 10u - 18u. Interne glimlach en de 6 helende geluiden. **Mantak Chia.** Centre Le Fanal rue J. Stallaert, 6. 1050 BRUSSEL. 0476 037 818. www.universal-tao.com



[C] [OV] Jaartraining Meridiaan Chi Kung. 8 zaterdagen vanaf 24/10. 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

Tantra

[W] [AN] De kunst van liefhebben - voor koppels. 9/10 tot 20/3. 10u - 17u30. Ontdek zelf hoe tantra kan bijdragen tot meer

liefde, ontspanning, vreugde en genieten in je liefdesrelatie. **Veerle Waterschoot.** Arcana. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40.

[W] [VB] Tantra 4-daagse: De kunst van leven en liefhebben. 31/10 tot 3/11. 10u - 18u. Vier dagen tijd voor liefde, vrouw zijn, man zijn, eerlijke communicatie, seksualiteit, ontspannen, genieten, leven,... **Ilse Philips, Bart Denys.** Arcana vzw. De Kluizerij. Aaltersedreef 1. 1790 AFFLIGEM. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

Tarot

[W] [AN] Grondige weekendcursus: De wijsheid van de Tarot. 24/10 en 25/10. 10u30 - 17u. Praktijk en esoterie, zelfkennis, intuïtie.... **Margot Dorren.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[C] [VB] Kaartleggen met mlie Lenormandkaarten. 3 woensdagavonden vanaf 4/11. 19u30 - 22u30. Voor wie al enige ervaring heeft met de Lenormandkaarten. **Erna Droesbeke.** Studiekring Orenda. Boekhandel Johannes. 3000 LEUVEN. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

The Journey



[W] [AN] Journey Intensive weekend. 24/10 en 25/10. 9u - 20u. De eerste stap op je weg naar vrijheid. Je maakt kennis met het journeywerk dat wereldwijd honderdduizenden levens

heeft veranderd. **Arnold Timmerman.** Antwerp Expo. 2020 ANTWERPEN. +44 1656 890 400 belgie@thejourney.com - www.thejourney.com

[W] [AN] Advanced Skills. 26/10. 9u - 20u. Na de Journey Intensive leer je de geavanceerde vaardigheden die Brandon Bays en haar senior-therapeuten in hun privé-praktijk gebruiken. **Arnold Timmerman.** Antwerp Expo. 2020 ANTWERPEN. +44 1656 890 400 belgie@thejourney.com - www.thejourney.com

Vakantie en vrije tijd in groenomgeving

[C] [AN] Stille abdijdagen. 16/10 tot 18/10. Je dompelt je onder in de stilte samen met anderen. Abdij O.L.V. van Nazareth. Abdijlaan 9. 2960 BRECHT. 0485 89 46 96. hilde.van.putten@emails.be

[C] [BT] Inspiratiereis naar Zuid-Marokko. 5/10 tot 15/11. We gaan op reis met de muze als gids. **Els Cuypers.** MuseXperience. ZUID-MAROKKO. 0478 254 832. elscuypers@yahoo.com - www.inspiratiereizen.be

Verbeteren van gezichtsvermogen

[W] [WV] VisionFit. 12/10, 26/10 en 9/11. 19u30 - 22u. Je ogen tot een natuurlijke staat van gezondheid brengen. **Chris Van Biesen.** Cultuurfabriek. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32.

Verklarende wetenschappen

[C] [OV] Initiatie pendelen. 16/10. 16h - 22h30. Diagnose



Lessen met meester Shen Jin

Taijiwuxigong weekend:
17-18 oktober 2009 in Mortsel

Taijidag: 24 oktober in Leuven

Hervind welzijn en verminder spanningen door spontane bewegingen en activeren van energiecentrum dantian

Info:
buqibelgium@buqi.net
0475 78 02 48

stellen en ethisch omgaan met de pendel. **Veerle Waterschoot.** Cian. Stuurstraat 40a. 9120 HAASDONK. 03 775 82 83. www.cian-be.com

Welzijn

[W] [AN] Natuurlijke huidverzorging zelf maken. 12/10 en 19/10. 19u - 22u. Twee avonden om natuurzuivere crèmes, bodylotion e.d. met etherische oliën te maken. **Kris Jacobs.** Zinzolder. Halle-Dorp 71. 2980 HALLE. 0473 462 054. info@zinzolder.be - www.zinzolder.be

Yoga

[O] [AN] Yogadocentenopleiding. 10/10. Start van een driejarige opleiding tot Lifeforce yoga-leraar. **Luc Covents, Paul Schuur, Gwenda Dispersyn.** Mastenhof 7. 2560 KESSEL. 03 488 12 06. covents.luc@proximedia.be - www.lifeforceshiatsu.com

[W] [VB] Yoga voor zwangeren, kinderen, volwassenen. 10/10 tot 18/12. Wekelijkse yogalessen. Voor volwassenen: hatha yoga, chakra yoga - Voor kinderen: kleuter-ouder yoga, kinderyoga - Yoga voor zwangeren. **Kreakatau.** 3060 KORBEEK-DIJLE. 0485 020 520. leen@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[W] [WV] Yogadag. 10/10. 10u - 17u30. Een evenwichtig en gevarieerd aanbod van asana's, reeksen Prana Yoga Flow en hartyoga, pranayama, meditatie, yoga in de vrije natuur, ontspanning. **Alberto Paganini.** Soma vzw. Moritoenhuis. 8200 SINT ANDRIES. 050 36 49 36. info@yogasoma.be - www.yogasoma.be

[C] [VB] Yogalessen. 12/10 en 19/10. 14u - 21u30. Een Integral Hatha Yoga-klas voor jong en oud met asana's, diepe relaxatie, pranayama en meditatie. **Ramakrishna.** Eshwari centrum. 1700 DILBEEK. 0476 916 879. eshwari@skynet.be - www.eshwari.be

[C] [VB] Yogalessen. 12/10, 16/10, 19/10 en 23/10. Vinyasa yoga, een dynamische vorm van yoga. Mogelijkheid tot proefles. **Chantal Pawelec.** ShantiYoga-Flow. W. Coosemansstraat 202. 3010 KESSEL-LO. 0473 934 803. shantiyogaflow@gmail.com - www.shantiyogaflow.be

[C] [OV] Vrije yogalessen. 12/10. 14u - 15u30 en 20u15 - 21u45. Via esthetische oefeningen meer rust en sterkte in het ziel en in het lichaam. **Philippe Gits.** School voor Yoga en Esthetiek. Moervaartveer 2. 9160 LOKEREN. 09 346 56 64. info@yogaschool.be - www.yogaschool.be

[C] [WV] Yoga voor iedereen. 12/10 en 19/10 en 26/10. 20u - 21u30. Zachte maar toch intense yogavorm verbonden met voelen in je lichaam. **Ilse Philips.** Eernegemweg 65. 8490 SNELLESEM. 050 68 67 16. yoga@ilsephilips.be - www.ilsephilips.be

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

[W] [VB] Lachyoga. 14/10 en 4/11. 10u - 11u. Lachyoga versterkt het immuunsysteem, vermindert pijn, verlaagt de bloeddruk, verhoogt het zelfvertrouwen en verbetert interpersoonlijke verhoudingen. **Wiske Deschepper.** Lachclub Schaterlach. 1853 STROMBEEK. 02 5822792 - 0477 785 595. wiske@wiske.net - www.lachclub.be

[C] [BR] Yoga en Shiatsu. 15/10. 19u - 20u30. Stemmassage, deblokkering, trilling, stemcoaching, opbouwen van de Asana's, shiatsu meridiaanstretchings, de energetische kringloop, ademhalingstraining, sanskrit mantra, kundalini. **Bart Dierick.** O-KI vzw. G. Schildknecht 33 Loft 14. 1020 LAKEN. 02 306 36 46. o-ki@o-ki.be - www.o-ki.be

[W] [AN] Yoga workshop Leven vanuit het hart. 17/10. 9u - 17u. Een dag waarin yoga en het hartcentrum centraal staan. Spelenderwijs komen we in contact met de energie van de liefde. **Nucu.** De Remise. Gemeentepark 4. 2930 BRASSCHAAT. info@anandayoga.be - www.anandayoga.be

[W] [BT] Yoga Meditatieweek Auvergne, Frankrijk. 18/10 tot 23/10. Een week voor verdieping in de Yoga. Tot rust komen door meditatie en genieten van de stil-

te. **Lydwina Meerman.** Yoga Opleiding De cobra. Bonnefond 1. FRANKRIJK. 0031 204 210 878. www.yogaopleidingdecobra.nl

[C] [WV] Prana Yoga Flow Teacher Training Niv. 1 10 lessen vanaf 24/10. 14u - 19u. Basisopleiding: PYF bewust en veilig leren beoefenen, 'yoga skills' uitbreiden en/of basisgroepslessen leren geven. **Alberto Paganini.** Soma vzw. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 SINT ANDRIES BRUGGE. 050 36 49 36. info@yogasoma.be - www.yogasoma.be

[C] [WV] Kinderyoga en creatief atelier - thema Halloween. 28/10. 14u - 16u. We gebruiken muziek, mandala's, dans, asana's, meditatie, ontspanningsoefeningen, visualisaties... **Ilse Philips.** Eernegemweg 65. 8490 SNELLESEM. 050 68 67 16. yoga@ilsephilips.be - www.ilsephilips.be

[W] [VB] Sessie lachyoga. 5/11. 20h30 - 22u. Lachyoga versterkt het immuunsysteem en verbetert interpersoonlijke verhoudingen. **Wiske Deschepper.** Cultureel Centrum De Plotter. Kerksstraat 4. 1742 TERNAT. 02 582 27 92 - 0477 785 595. wiske@wiske.net - www.lachclub.be

Zang & stem

[W] [AN] Stemexploratie. 6 maandagen vanaf 12/10. 19u30 - 22u. Onze stem is zowel een fysiek als energetisch gegeven is waarbij het lichaam in zijn totaliteit betrokken is. **Luc Van Nijvelseel.** Educatieve Academie. 2600 BERCHEM. 03 281 21 67. www.educatieve-academie.be

[W] [LI] Mantra's zingen in groep. 27/10. 9u30 - 11u30. Zonder zangtalent de helende vibratie van klanken mogen voelen. **Anja Veragten.** Joke Aerts. Gezondheidshuis orCHldee. Tongersesteenweg 18. 3720 KORTESSEM. 0477 815 733. or-chi-dee@telenet.be

[C] [BR] Opleiding stemtherapie. 29/10 tot 14/2. Stemmassage, deblokkering, trilling, stemcoaching, opbouwen van de gevoelige stem, je ware stem. **Martine Hoérée.** O-KI vzw. G. Schildknecht 33 Loft 14. 1020 LAKEN. 02 306 36 46. o-ki@o-ki.be - www.o-ki.be



Hét magazine
met een hart

www.luckmagazine.be

LUCK 4
vanaf 20 september
in de dagbladhandel



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

Nieuwe opleiding sjamanisme: 2009-2010. Initiatie en transmissie met Héma'a Drolma, 1ste module van 27/11 tot 1/12/2009. Kennismaking en mogelijkheid één ceremonie bij te wonen op vrijdag 27/11 te Koningsteen - Kapelle-op-den-Bos (Mechelen). Info: infohema@yahoo.fr tel.: 0494 252 193 of www.mieux-etre.org

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 vluit. 25/10 t/m 30/10/2009. Sint-Niklaas. Info: www.aurora-trans.be - 03 886 36 00 - aurora.tb@skynet.be



Het leven zoals het is... Grondige en inspirerende kennismaking met de Energetische Antropologie van José Tomas Zeberio. Opgebouwd rond 7 grote levensvragen. 9 zondagen van 9u30 tot 17u vanaf 11/10/09 Info: www.dewalnoot.be 03 653 47 53



Esperanto? De internationale taal Esperanto is springlevend; overal ter wereld vind je wel iemand die ze spreekt. Je kan de taal volledig op jezelf leren via de website www.lernu.net

Ontmoetingen

Warme vrouw 55j zoekt ernstige relatie. Ho. dipl. vrij reiki healing fijngevoelig natuur genieten zkt ernstige relatie met man vrij rustig zacht gevoelig open 09 222 36 00.

Spiritualiteit

Tekenen van een nieuwe tijd en de Wederverschijning. Gratis nr. Transmissions VZW PB 50 Sint-Gillis 2. Transmissions@skynet.be. 02 538 21 61. www.sharenl.org.

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.

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. 0478 584 695 Gent.



Liefde op het tweede gezicht. Relatietherapie omdat onbegrip en ruzies door onbewuste systemen partners belemmeren om liefdevol met elkaar om te gaan. Info: lia@rosanja.be www.rosanja.be 0485 824 103.



The Journey. Laat je blokkades echt los. Individueel en korting voor Journey Intensive (zie agenda). Annick Ottenburgs, www.journeytherapy.be

Ervaringen kunnen je somber maken. Neem contact op om een boeiend proces te starten 0473 533 352. Schrijf je liever: www.write-a-way.be

Vacatures

Trainers/coaches. Wij zijn op zoek naar trainers/coaches (eng, nl en fr) voor ons body & mind concept StressWatchers. Opleiding voorzien. Meer info: www.stresswatchers.com en info@stresswatchers.com

Marsvenuscoaching. Geïnteresseerd in Marsvenuscoaching/franchising? Professionele en enthousiaste teamleden voor België gezocht! 0470 044 828 www.marsvenuscoaching.be

Bio Kapsalon Zoekt gemotiveerde medewerkers (m/v) met een hart voor mens en natuur. Contact via Marianne: 09 224 21 23 of 0477 391 929.

Vakantie

Inwijdingsreis naar Egypte. Van 2/11 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 dolfinen. 20 jaar ervaring. Christian Michiels. Inl. & inschrijvingen: Synergy Relations, Brouwersstraat 100 8660 De Panne. 058 41 54 65. GSM: 0476 430 846. E-mail: synrel@skynet.be. Website: www.synergy-relations.com.

(Be)Leef je vakantie! Inspirerende themareizen op zonnige Gran Canaria. Bron van energie! Meer levensvreugde! Je hebt het verdiend! www.fuente-energetica.com

Varia

Yoga bij Rosanja. Kom en ontdek in de sfeervolle Rosanja-zaal welke vorm van yoga bij jou past. Voor info en proeflessen zie Eva en Lut op www.rosanja.be

Leuke producten. Bent u op zoek naar enkele leuke producten om te verkopen op marktjes of beurzen? Info : 0470 635 429 info@gezondenwellness.be

Groenten- en fruitpakket. Wekelijks (maandag) biologisch groenten- en fruitpakket in De Haan. Zie www.leefvoelgroei.com (0495 229 850).

«Mensen kunnen doen alsof iets helpt of niet helpt, maar
bij dieren zie je gewoon een verandering of niet»

Bachbloesemtherapie voor dieren in «Hondenspiegel» [zie hieronder]

Hondenspiegel

Inge Pauwels

De hond en zijn baasje zijn vaak twee handen op één buik. Ze begrijpen elkaar met één blik en ze kopiëren zelfs elkaars gedrag. De hond werkt eigenlijk als een spiegel: hij weerspiegelt ons gedrag. Vanuit dat verhelderende inzicht kunnen we veel leren uit het gedrag en de gevoelens van onze hond. Voor onze persoonlijke ontwikkeling is het belangrijk onze hond bewuster en beter te begrijpen. In dit boek legt Inge Pauwels aan de hand van haar eigen ervaring als hondentherapeut en via praktische oefeningen uit hoe iedereen de hondenspiegel kan gebruiken, een revolutionaire techniek om zo zijn eigen spirituele krachten en talenten te ontdekken.

(224 p. Standaard Uitgeverij)



Pleidooi voor echt eten

Michael Pollan

«Eet nooit iets wat je overgrootmoeder niet als voedsel zou herkennen,» zegt Pollan. Hij trekt ten strijde tegen de marketingjongens en de grote voedselproducenten die ons willen wijs maken dat hun nieuwe voedingswaren niet alleen beter zijn voor hen maar ook voor ons. Margarine verrijkt met omega-3 is beter dan boter en yoghurt met actieve bifidus verbetert je darmwerking. Flauwekul volgens Pollan en hij legt haarscherp uit waarom. Lees het boek van deze filosoof en journalist en je zal begrijpen waarom het op dit moment het best verkochte boek in de V.S. is. (196 p. De Arbeiderspers)

Recensie © Johannes Boekhandel

Storytelling

Ina Vandewijer

Verhalen vertellen is van alle tijden. Van «er was eens» tot digitale storytelling: onze geschiedenis en cultuur is doorspekt met verhalen en vertellers. Verhalen vertellen lijkt voor ons mensen even fundamenteel als ademen en eten. We willen zoveel vertellen, maar onthouden mensen ook wat we zeggen? Waarom vertellen we? Aan wie vertellen we? Hoe kun je een boodschap kort maar krachtig verpakken zodat de inhoud blijft? Hoe zit een goed verhaal in elkaar en hoe word je een goede verteller? In Storytelling geeft Ina Vandewijer op al die vragen een antwoord. (375 p. Uitgeverij NBD/Biblion)



Intuïtie

Gerald Traufetter

Stel dat je vanuit je onderbuik handelt, kan je dan je hoofd niet gebruiken? Gerald Traufetter beweert van wel: verstand en intuïtie gaan hand in hand. Het is net de kracht van succesvolle beslissers en creatievelingen dat ze vertrouwen op «de wijsheid van hun gevoel». Aan de hand van talloze voorbeelden en wetenschappelijke experimenten laat hij zien hoe intuïtieve beslissingen tot stand komen. Meer nog, volgens hem valt intuïtie te leren: onze kennis en ervaring en hoe we die vervolgens inzetten en ervan leren is de basis waarop we situaties inschatten. Leer op je intuïtie te vertrouwen, het kan levens redden!

(296 p. Spectrum)

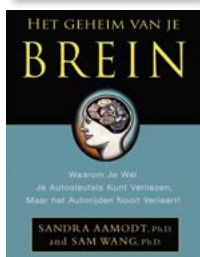
Recensie © Johannes Boekhandel

Geld is niet waar het om draait

Brent Kessel

Je hebt nooit genoeg. Je geeft sneller uit dan je verdient. Je geeft weg wat je zelf nodig hebt. Bijna iedereen heeft een problematische relatie met geld. Of met zijn partner omwille van geld. Brent Kessel, een financiële raadgever met een spirituele instelling, geeft je een verfrissende nieuwe kijk op geld. Hij laat je naar binnen kijken en laat je ontdekken welk financieel gedrag het best aansluit bij wie je bent. Hij beschrijft acht financiële archetypen en legt uit welke kansen en problemen zich bij elk type voordoen. Een zeer verhelderend boek over een troebel onderwerp. (287 p. Ten Have)

Recensie © Johannes Boekhandel



ger is, en makkelijker overmand raakt door heftige emoties dan het gemiddelde kind. Hoewel een HSK vaak creatief en slim is, krijgt het vaak het label angstig, geremd en zenuwachtig te zijn. De auteur laat in dit baanbrekende boek zien hoe ouders en leraren het Hoog Sensitieve Kind vanaf de geboorte tot aan de tienerjaren het beste kunnen begeleiden.

www.symbolicbooks.be

Het geheim van je brein

Dr. Sandra Aamodt & Dr. Sam Wang

We gebruiken onze hersens elk moment van ons leven. Er zijn echter maar weinigen die weten hoe ze werken. Velen denken dat we slechts tien procent van ons brein gebruiken, of dat alcohol hersencellen vernietigt. Deze en andere mythes worden ontzenuwd in dit helder geschreven handboek over de echte werking van ons brein. De lezer zal ontdekken wat jetlag is, hoe het brein het denken over religie beïnvloedt en hoe verschillend de hersens van mannen en vrouwen zijn.

(320 p. Kosmos - Z&K)

Het hoog sensitieve kind

Elaine N. Aron

Jarenlange ervaring als psychotherapeute en eigen onderzoek heeft aangetoond dat een Hoog Sensitief Kind bedachtzamer en gevoeli-

ontdek ook...

Ontspanningskalender

Antistresskalender voor kinderen én ouders.

Veronique Benoit en Ariane Moreels | Uitgeverij

De Eenhoorn | 220 p. Info: www.kiddyminds.be



Bruisende energie met Phytocure Vitality



Phytocure is een natuurlijk gamma kwalitatieve voedingssupplementen. Speciaal geselecteerde producten voor iedereen die zijn of haar gezondheid, vitaliteit en schoonheid wil ondersteunen. Een van de nieuwe producten is Vitality. Vitality zorgt voor bruisende energie door de kracht van koninginbrij en astralagus! Nutriënten en vitaminen in handige ampul

om lichaam en geest te versterken en de weerstand te verhogen. Info en verdeelpunten: www.phytocure.be

Nieuwe sjamaantrons

Naast de vele artikels en activiteiten over o.a. sjamanisme, reiki en healing kan je bij Anam Cara sinds begin september een prachtige reeks sjamaantrons vinden. Deze trons werden met de hand gemaakt en enkelen ervan heeft Roel Crabbé zelf beschilderd. Je vindt ze op www.AnamCara.be/shop, via info@anamcara.be of door te bellen naar 03 488 52 24.



Sanuno Plus: vitaal water uit de kraan

Gedaan met duur flessenwater te kopen! Vanaf nu hebt u zuiver drinkwater vol levensenergie rechtstreeks uit uw keukenkraan. Eenvoudig, effectief en lekker. Meer dan 99% van de schadelijke stoffen worden met de combinatie van Alvito®, Carbonit®, HTKC® en EM-X keramiek-technologie gefilterd en bovendien krijgt het water zijn levenskracht terug. Deze opbouwfilter wordt eenvoudig op de keukenkraan geschroefd. Info: www.pluviem.be



Bouw je weerstandsvermogen op met Vivamento

Dit product normaliseert en bouwt het weerstandsvermogen op. De ontwikkeling en vermenigvuldiging van abnormale lichaamscellen worden geremd. Vivamento is antiviraal, antibacterieel, schimmelbestrijdend, het voorkomt aderbeschadiging en gaat de verkleving van bloedplaatjes tegen. Het is ontstekingswerend, cholesterolverlagend en een vrije-radicalen-vanger. Tenslotte regelt het ook de huishouding van de vrouwelijke hormonen. Vivamento is TOA-vrij. Alle info: raf.van.der.staey@pandora.be



- € 2! op vertoon van deze advertentie



2^e Energetische zondag

GEZONDHEID & LEVENSENERGIE

ZONDAG 15 NOVEMBER 2009

van 10u tot 19.30u

FLANDERS EXPO
GENT



lezing en concert door Ingeborg

lezing door Dr. Emoto



3 zalen met infostanden
25 gratis lezingen / workshops

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

	V.V.K.	OP FL.EXPO	EXTRA KORTINGEN
Inkom, workshops en lezingen [o.a. Ingeborg]	€ 9,5	€ 12	duo-ticket € 20 / studentenkaart € 10
Inkom + lezing Emoto + concert Ingeborg [1]	€ 24,5	€ 28	-

[1] plaatsen beperkt! • V.V.K. Fnac tel 0900 00 600 [0,45/min.] • Reservatiekost € 1,5 / € 1,75 kinderen -12 jaar gratis, indien vergezeld

www.synergio.be

RESERVATIES VOORVERKOOP VIA "TICKET FNAC": TEL: 0900 00 600 [€ 0,45/MINUUT]

- Inkom, lezingen [o.a. door Ingeborg] en workshops: € 9,5 + €1,5 reserveringskost.
- Inkom, lezingen, workshops en lezing Dr. EMOTO met concert door INGEBORG: € 24,50 en € 1,75 reserveringskost [beperkt aantal plaatsen - tijdstip: 16.30 uur].
- Inkom, lezingen en workshops en lezing door Dhr. TARETH: € 15 en € 1,75 reserveringskost [tijdstip 13u].
- Inkom, lezingen en workshops en lezing Dr. EMOTO/INGEBORG en Dhr. TARETH: € 29 en € 2 reserveringskost.



LOOK2FOOD



EMPOWERING
SCENAR
HEALTHCARE
www.ritmedic.com

V.U. DANNY VAN ECHOUTE synergio@telenet.be concept: www.pluviem.be

Respect voor de aarde en het leven

Gezond eten, vegetarisch eten

Met zijn vegetarische specialiteiten stelt Soy u gevarieerde smaken voor, die u van een waardevolle verhouding van eiwitten, mineralen en essentiële voedingsstoffen voorzien.

Voeding moet ons lichaam opladen met levensenergie die ons gezond houdt, met een mooie uitstraling, vrede en gelukkig...



Vegetarisch, biologisch, klaar voor gebruik, onze Soy specialiteiten zijn de basis van een moderne, gevarieerde en smakelijke voedingswijze. Ze maken onze dagelijkse maaltijd compleet met dit alternatief voor dierlijk voedsel.

Granen gecombineerd met peulvruchten vormen reeds zeer lang een belangrijke eiwitbron in ons dagelijks voedingspatroon, lang voor dat vlees meer en meer werd geconsumeerd.
www.soy.tm.fr

Traditionele BIO Sojasaus



WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22

info@vajra.be

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