

gratis

nr. 9 • november 2009

Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

meditatie

in contact met je ziel

- + ecotextiel
- + mangistan
- + infraroodcabines
- + kleurenlichttherapie
- + ruzie maken kan je leren

€ 2
korting
Energetische
Zondag
zie p. 63



Essenen broden de kracht van gekiemde granen

De Sunnyvale Essenenbroden zijn ideaal voor diegenen die een energierijk maar vetarm dieet volgen. Ze zijn ideaal voor sporters: hoog gehalte aan complexe koolhydraten.

De Sunnyvale Essenenbroden bevatten geen enkel ander hoofdingrediënt dan de Biologische Tarwe of biologische Spelt en gezuiverd water: geen meel, noch gist, geen vetten, suikers, zoetstoffen, eieren, zout noch enig ander zuivelproduct.

Rijk aan vezels! Arm aan calorieën! Het Essenenbrood bevat geen dierlijke ingrediënten noch andere toegevoegde vetten. Het wordt dus ook aangeraden aan personen die dienen op hun gewicht te letten. Het Essenenbrood verzekert voor iedereen een goede darmintransit door zijn natuurlijke rijkdom aan vezels...



Natuur - tarwe of spelt
met vruchten, met gember,
met rozijnen, met zonnebloempitten,
met hennep/lijnzaad, met wortelen.



www.vajra.be/sunnyvale



Laat u verleiden door verrassende smaken als: geconfectie gember, groene thee met munt, geroosterde hazelnoot, sinaas, citroen, koffie, bloemzout... Truffels, orangettes, studentenhaver, of de heerlijke eindejaarsspecialiteiten...

Zeer fijne chocolade, met krachtige aroma's en intense smaak.

Alle kenmerken van een grote chocolade, soepel en lang van nasmaak.

Volgens oud recept, met pure cacaoboter, zonder lecithine...

WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22

info@vajra.be

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

UITGEVER

Uitgeverij ACCORDIA bvba
Maaltebruggestraat 156A
9000 Gent
Tel.: 09 330 84 30
Fax: 070 41 45 39
contact@agendaplus.be
www.agendaplus.be
Rekening: 363-0341596-02

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Yves NEVELSTEEN
yves@agendaplus.be

REDACTIE

Helga D'HAVÉ
Mieke PRAET

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

37.000 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 850 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.

Verschijnt niet in januari en augustus.

Foto op de cover: © EastWest Imaging - Fotolia.com



voorwoord

Meditatie

Technieken om aandachtig in het hier en nu aanwezig te zijn, bestaan al duizenden jaren. Tegenwoordig gaat alles zo snel en hebben we het zo druk, dat we nauwelijks oog hebben voor de schoonheid van eenvoudige dingen rondom ons. We vestigen onze aandacht op onze problemen in plaats van op onze mogelijkheden, op ziekte in plaats van gezondheid; we nemen zelden tijd voor onszelf. Resultaat: stress! Geen wonder dat mindfulness aan populariteit wint. Ook andere meditatievormen die je helpen om terug bij jezelf te komen en contact te leggen met je ziel winnen opnieuw terrein.

Verder dopen we je onder in de helende kracht van kleurenlichttherapie en laten we je proeven van de weldaad van infraroodcabines. We laten je kennismaken met de tropische vrucht mangistan en met propolis, een bijenproduct met veel mogelijkheden.

In het kader van het artikel over ecotextiel, benadrukken we graag dat het Netwerk Bewust Verbruiken een campagne lanceert rond duurzame jeans. En als er nu onenigheid ontstaat over wie als eerste deze AGENDA Plus te lezen krijgt, kan je beginnen bij het artikel Ruzie maken kan je leren.

We ontmoeten je graag op de stand van AGENDA Plus op de Energetische Zondag op 15/11 in Gent. Kom je ook essenensbrood proeven?

Veel leesplezier!

Yves Nivelsteen

voorwoord	3
andere kijk	5
dossierartikel: Meditatie - in contact met je ziel	6
meditatie: Nodig eens een vlieg uit	17
avant-premières:	19
beter leven: Kleurenlichttherapie	23
natuurlijke voeding: Mangistan	27
natuurlijke gezondheid: Infraroodcabines	31
positieve actualiteit	32
ecologisch leven: Ecotextiel	35
beter leven: Ruzie maken kan je leren	38
natuurlijke gezondheid: Naturopathie	41
agenda «van dag tot dag»	42
activiteitenagenda	45
zoekertjes	59
lezen	60
nieuw	62
kortingsbon Energetische Zondag	63



Heerlijk bakken en wokken met duurzame en gezonde Amanprana rode palm olie vol vitamine E & carotenen

Gezond: Wortels bevatten bètacaroteen. Rode palmolie ook. Eigenlijk bevat Red Palm 10 maal meer carotenen dan worteltjes. Tomaten bevatten lycop een-carotenen. Red Palm ook. In Red Palm zitten eigenlijk 30 maal meer carotenen dan in tomaten. Red Palm is bovendien zeer rijk aan vitamine E (7 soorten). Rode palm is de rijkste bron aan tocotrienolen, een specifieke vitamine E die de veroudering van de ogen en de huid door de zon tot 30x beter voorkomt dan andere vitamine E. Vitamine E en carotenen zijn natuurlijke antioxidanten die lichaam, geest en huid helpen beschermen tegen veroudering.

Duurzaam & etisch: Als kleine onderneming tracht Amanprana haar steentje bij te dragen. Amanprana Red Palm komt van Columbia. Onze partner heeft een SA 8000 certificaat voor sociaal vriendelijk ondernemen. Hij streeft naar duurzaam regenwoudbeheer (gecertificeerd door Rainforest Alliance en het Britse Proforest). Meer dan de helft van de plantages zijn eigendom van een coöperatie van kleine zelfstandige landbouwers. Een deel van de omzet gaat naar lokale gezondheidszorg, onderwijs en infrastructuur.

Lekker: Red Palm geeft de typische Afrikaanse en Latijns-Amerikaanse smaak en mooie goudkleuring aan je gerechten: Moambe, rijst, gestoofde uitjes, aardappelen en spiegeleities. Tip: rode palmolie met spinazie is supervoedsel voor de ogen. **100% natuurlijk, 100% bio, 100% traaceerbaar, gezond en lekker.**

Verkrijgbaar in natuurwinkels of thuisgeleverd via www.amanvida.eu
Info tel. 03 653 25 41 • www.noble-house.tk



AMAN
PRANA

SERENE LEVENSKRACHT



«Je kunt een probleem niet oplossen met de denkwijze die het heeft veroorzaakt.»

[A. Einstein]



Biolandbouw van crisis gespaard

Voorlopig blijft de biologische landbouw van al te grote prijsdalingen gespaard. Volgens de betrokkenen spelen alternatieve distributiekkanalen, de grote betrokkenheid van de klant en lokale gebondenheid daarin een grote rol. Biopakketten, boerderijwinkels, voedselteams: het zijn allemaal voorbeelden van korte ketens. Bij een korte keten gaat het product rechtstreeks van producent naar consument, zonder tussenschakels. In de gangbare landbouw is het de grootdistributie die de prijzen naar omlaag haalt, zodat de boeren met verlies moeten verkopen. Door het directe contact met de klant kunnen uitbaters van natuurwinkels ook open communiceren over de prijs. Ze kunnen uitleggen waarom die hoger is dan in de supermarkt: er is een verschil in kwaliteit! [Bron: De Morgen, Bioforum]

Zich verwarmen en toch minder verbruiken!

De winter komt eraan. Vergeet niet je verwarmingstoestellen na te kijken zodat je energieverbruik vermindert en je ook panes vermijdt. Met enkele kleine aanpassingen, kan je je huis beter isoleren, energie en geld besparen. Meer lezen: www.wwf.be



«Overshoot Day»

25 september 2009 was het Overshoot Day. Dan (al) heeft de mens alles opgebruikt wat de aarde ons in 2009 kon bieden en is de roofobouw begonnen op de reserves die in het verleden zijn opgebouwd. Overshoot Day onderstreept nogmaals het belang om minder afhankelijk te zijn van fossiele brandstoffen en meer te kiezen voor duurzame energievoorziening, een milieuvriendelijke levensstijl en efficiëntere infrastructuur.

Overbevolking of overconsumptie?

Als antwoord op de milieuproblematiek wordt vaak gesteld dat het fundamentele probleem de snelle aangroei van de wereldbevolking is. Maar dat is een mythe, stelt een onderzoek door het International Institute for Environment and Development. Niet de snelle bevolkingsaangroei in ontwikkelingslanden, maar overconsumptie in rijke landen is de oorzaak van alle ellende. Meer lezen: www.lowtechmagazine.be

Depopulatie-vaccin?



© ktdesign - Fotolia.com

De Oostenrijkse onderzoeks-journaliste Jane Burgermeister heeft bij de FBI een aanklacht ingediend tegen de Wereldgezondheidsorganisatie en diverse hooggeplaatste officials vanwege bioterrorisme door middel van het vaccin tegen de Mexicaanse griep. Ze beweert dat dit vaccin – dat mogelijk aan miljarden mensen zal worden toegediend – aantoonbaar stoffen bevat die mensen permanent onvruchtbaar kunnen maken. De helft van de Britse zwangere vrouwen weigert alvast dit griepvaccin, omdat ze vrezen dat het meer kwaad dan goed zal doen voor hun baby. Moeders staan zo weigerachtig tegenover vaccinatie, omdat ook veel dokters en verpleegsters in Groot-Brittannië hun bezorgdheid erover uiten. Men vertrouwt de overheid niet, wanneer deze zegt dat het vaccin tegen de Mexicaanse griep «volkomen veilig» is. Veel ouders maken zich meer zorgen over de gevolgen van vaccinatie voor de gezondheid, dan over de griep zelf!



meditatie in contact met je ziel

© EastWest Imaging - Fotolia.com

Stilte is de weg naar jezelf. Door naar binnen te gaan, kan je evenwicht en rust ervaren. Op een dieper niveau schept stilte een gevoel van een sterk vertrouwen en een intense verbondenheid met alle leven en met wie je in essentie bent.

We leven in een jachtige wereld waarin zoveel lijkt te moeten en tijd ons leven bepaalt. We verliezen onszelf in dagelijkse beslommeringen, stress en een drukke agenda. Door stil te zijn en alleen maar te observeren, kunnen we een andere, ware werkelijkheid ervaren. Een moment van stilte nemen, maakt deel uit van zowat alle religies, onder de vorm van gebed of meditatie. Ook los van religie kadert meditatie vaak binnen een grotere filosofie van geweldloosheid en universele liefde voor alles wat is.

Spreeken is zilver, zwijgen is goud

Stil zijn is niet voor iedereen een gemakkelijke opgave. Heel wat mensen ervaren het als onaangenaam wanneer een gesprek stilvalt. Ze storen zich aan stille momenten en proberen ze op te vullen met vaak betekenisloze woorden.

Nochtans kan stilte, zeker in aangenaam gezelschap, bijzonder mooi zijn. Samen in harmonie stil zijn betekent dat jullie zich goed voelen bij elkaar, dat jullie elkaar zonder woorden begrijpen en dat jullie elkaar waarderen zoals jullie zijn. Vooral de natuur nodigt uit om samen een moment van stilte te nemen en je één te voelen met de omgeving. Je kunt ook op een iets actiever manier met de natuur in contact treden, bijvoorbeeld door met bewuste aandacht bomen te ontmoeten. We kunnen bij het contact maken van een boom – door middel van onze ogen, oren of neus – bewust in stilte observeren wat er gebeurt met onze ademhaling, onze gedachten en onze gemoedsinstelling. Deze bewuste aandacht kan je vervolgens toepassen in je dagelijks leven, waardoor je alles rondom jou en in jezelf grondiger en anders beleeft.

Visualisatie

Visualisatie is het mentaal creëren van beelden. Deze techniek kan je onderbewustzijn beïnvloeden of diepe overtuigingen veranderen. Visualisatie wordt vaak gebruikt als een vorm van meditatie om tot rust te komen of je innerlijke wijsheid te raadplegen. Je geest associeert de verbeelding met ontspanning, met als gevolg dat lichaam en geest snel in een ontspannen toestand komen. Op een dieper niveau kan je met behulp van visualisaties je onderbewustzijn en intuïtie raadplegen. Je kunt visualisatie aanwenden om antwoorden te krijgen op vragen. Je kunt alleen visualiseren of onder begeleiding in een groep.

Meditatie

Meditatie is een algemene term die gebruikt wordt voor de activiteit waarbij we de drukke geest stilleggen, ons concentreren, en onze aandacht bij het hier en nu brengen. Als de geest kalm is, in het hier en nu, is er geen behoefte om met het verleden of met de toe-

komst bezig te zijn, iets wat we in het dagelijks leven wel bijna voortdurend doen. Binnen de oosterse traditie is het uiteindelijke doel van meditatie de ontwikkeling van je «zijn» of zelfrealisatie en de bevrijding van alle lijden. Er zijn verschillende soorten meditatie, al dan niet binnen een bepaalde filosofie. We bespreken hieronder enkele technieken.

Vipassana

Vipassanameditatie is een van oorsprong boeddhistische meditatietechniek die al zo'n 2500 jaar geleden in het Oude India werd onderricht als een universeel antwoord op alle lijden. Met vipassana observeer je in stilte sensaties die op je lichaam plaatsvinden, zonder er een negatief of positief gevoel voor te ontwikkelen. Je leert zo naar de dingen kijken zoals ze werkelijk zijn, en niet zoals ze lijken of zoals je zou willen dat ze zijn. Vipassana wordt daarom ook wel inzichtmeditatie genoemd. Je leert in het hier en nu te leven, de realiteit te aanvaarden en de waarheid in jezelf te aanschouwen. Vipassana is een manier om in jezelf innerlijke rust en harmonie te vinden. Wie deze techniek dagelijks toepast, zal meer en meer vrij worden van negatieve gedachten en patronen, en naar een zuivere geest evolueren. Een geest van onvoorwaardelijke liefde voor alles en iedereen, vol medeleven voor de tekorten en het lijden van anderen, vol vreugde bij het zien van het succes en geluk van anderen, en vol gelijkmoedigheid wat er ook gebeurt.

Mindfulness

Mindfulness of aandachtmeditatie is sinds enge tijd in het westen bijzonder populair en toch is de achterliggende filosofie niet nieuw. Mindfulness is een toegankelijke vorm van meditatie die van de 2500 jaar oude vipassanameditatie is afgeleid en er elementen uit de westerse psychologie heeft aan toegevoegd. Mindfulness is tweeledig. Met

ROSANJA

BVBA



THERAPIE

RELATIETHERAPIE
COACHING
CRANIO-SACRAAL THERAPIE
ENERGIEWERK - HEALING
GEZONDHEIDSTHERAPIE
PSYCHOTHERAPIE
OPSTELLINGEN
CREATIEVE THERAPIE
MUZIEKTHERAPIE

YOGA

IYENGAR YOGA
ZWANGERSCHAPSYOGA
MEDITATIEVE YOGA
HERSTEL & ONTSPAN YOGA
POSTNATALE YOGA

OPLEIDINGEN

CRANIO-SACRAAL OPLEIDING
KOORDWERK

9050 Gentbrugge

www.rosanja.be

IAM

INSTITUUT VOOR AANDACHT & MINDFULNESS

Instituut van **Dr. David Dewulf**
Auteur van diverse Mindfulness-boeken

MINDFULNESS

**Een training met wetenschappelijk
bewezen resultaten**

8-weeken training Mindfulness
Praktische introductiesessies
Thematische verdiepingdagen
Mindfulness en focus op het werk
Mindfulness voor kids en jongeren

Alle informatie : www.aandacht.be

Kom naar het **MAGMA**-café
van je regio

Dit is een ideale gelegenheid om Magma te leren kennen,
mensen te ontmoeten, verbinding te maken:
samen mediteren, uitwisselen, verdiepen...

M A G M A

voor data en lokaties:

www.magmanet.be



TIMOTHEUS VZW

behulp van concentratiemeditatie leer je om in het hier en nu gefocust en ontspannen te zijn. Door middel van inzichtmeditatie leer je de dieperliggende oorzaken van stress of spanning aanpakken. Mindfulness leert je op een niet-oordelende manier om te gaan met dat wat is. In plaats van weg te lopen van het probleem, zoek je toenadering tot de realiteit die je als onaangenaam ervaart. Het doel is om vrij te worden van conditionering door je onbewuste patronen en bewust te worden van de manier waarop emotionele gewoonten je leven bepalen. Je leert ook om jezelf minder te identificeren met de positie die je inneemt in relaties met anderen.

Je leert van op afstand naar je situatie kijken, waardoor de impact van een emotie afneemt. Omdat je ook je aandacht traint, leer je om efficiënter te werken en rust te vinden in de drukte van de dag. Mindfulness is geen ontspanningstherapie, maar kan confronterend of zelfs pijnlijk zijn. Mindfulnessstraining begint met een relaxatiebe-

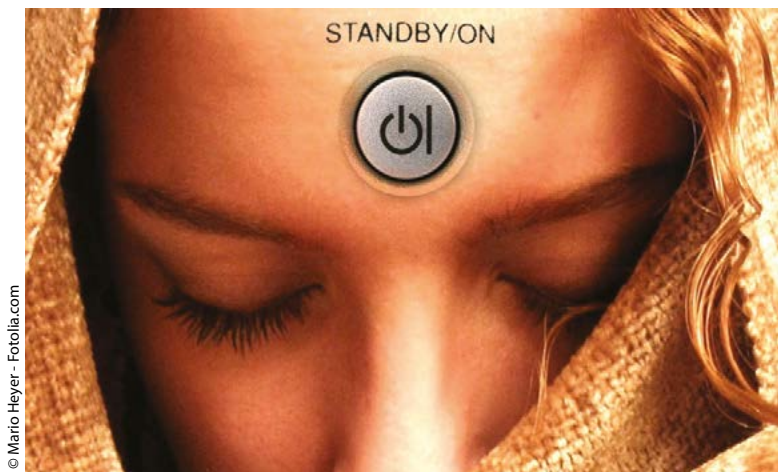
nadering door de bewegingen van de buik waar te nemen of bepaalde lichaamsdelen te voelen, waardoor je innerlijk rustig en gefocust wordt. De laatste fase van een training is erop gericht je een aantal instrumenten mee te geven zodat je stress herkent en er gepast kan op reageren.

Mindfulness wordt tegenwoordig toegepast in onder andere de geneeskunde en de psychiatrie, maar is geschikt voor iedereen die de kwaliteit van zijn of haar leven wil verbeteren. Er bestaan ook cursussen specifiek voor werknemers en voor jongeren. Wetenschap-

pelijk onderzoek toonde aan dat mindfulness efficiënt is voor de aanpak van stress, langdurige pijn, angst en burn-out. Bij patiënten die aan depressies lijden, verlaagt de kans op hervallen na het volgen van een op mindfulness gebaseerde therapie van zeventig naar dertig procent. Ook kankerpatiënten hadden minder stemmingswisselingen en stresssymptomen na een op mindfulness gebaseerde therapie.

Zenmeditatie

Zen is een meditatievorm en een stroming binnen het Boeddhisme die ontstaan is in India. In de vijfde eeuw voor Christus bereikte zen China, waar het



verder werd ontwikkeld. Van daaruit waaide het over naar Japan, waar het een grote invloed uitoefende op heel wat culturele tradities zoals krijgskunsten, bloemschikken, architectuur en de theeceremonie. Japan is nog steeds het centrum van de zencultuur. Zenmeditatie bestaat uit geconcentreerd zitten (zazen), afgewisseld met loopmeditatie (kinhin). Zazen is terug tot rust komen van het dagelijks leven dat één en al beweging is. Dat gebeurt door je te concentreren op je lichaamshouding en op elke in- en uitademing. Zazen beoefenen is terugkeren naar jezelf. Onderricht door een erkend zenmeester

NIEUW: de eerste bio-cosmetica die 100% eetbaar is

Murphy's Cosmetics 03 653 83 77



Feest voor je huid Wellness voor je IK

Dag-, lichaams- en massageoliën van Amanprana brengen de elasticiteit, zachtheid en vochtigheid van je huid weer in balans. Amanprana doet meer... Omdat het voldoende wetenschappelijk bewezen is dat we via de huid stoffen opnemen, zegt Amanprana: 'Wat je niet eten kan, doe je niet op je huid'. Binnen 12 uur wordt Amanprana via de huid opgenomen in elke cel van je lichaam. Zo

ondersteunt en versterkt ze je geest, stemmingen, gevoelens en heeft ze een weldoend effect op je vitaliteit. Kies volgens humeur en je gevoel uit 10 verschillende oliën waaronder *Nerolina*, *Jasminum*, *Cinnamona* en *Rosas*. Verwent mannen met *Torso* en baby's en peuters met *Babaluna* en *Babynero*.

Info: 03 653 25 41

www.noble-house.tk



99,91% BIO • 100% AKTIEF • 100% NATUURLIJK • 100% 

Verkrijgbaar in de biowinkel of thuisgeleverd via www.amanvida.eu

is één van de wezenlijke aspecten van een serieuze zentraining. Dit onderricht vindt meestal plaats tijdens sessies, dat zijn meerdaagse intensieve trainingsperiodes.

Transcendente meditatie

Transcendente meditatie, ook TM-meditatie genoemd, is een niet zo oude techniek gebaseerd op het gebruik van mantra's. Ze werd in 1957 ontwikkeld door Maharishi Mahesh Yogi uit India die er de wereld mee rondreisde. Tijdens TM-meditatie herhaalt de beoefenaar gedurende zo'n twintig minuten in gedachten een mantra, dat is een geluid of klank, tot die vanzelf stiller wordt en verdwijnt. Op dat moment ervaart men innerlijke stilte en is men vrij van gedachten. Elke leerling krijgt van een leraar zijn persoonlijke mantra, die hij liefst voor zich houdt. TM-meditatie werd erg populair in de jaren zeventig toen The Beatles bekende aanhangers werden van deze stroming. TM-meditatie is een van de meest wetenschappelijke bestudeerde meditatievormen.

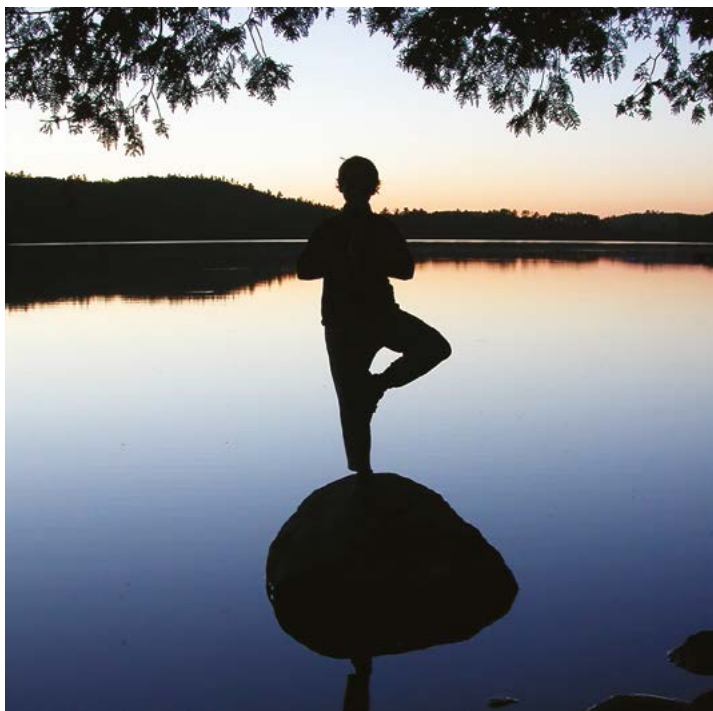
Supramentale meditatie

Supramentale energie omvat alle waarheid en kennis en ziet ze in hun essentie en totaliteit. Door contact te maken met de supramentale energie kan je een diepgaande transformatie ondergaan, bewuster leven en authentieke relaties aangaan. De spanning tussen wat je zelf wil zijn en wat de maatschappelijke omgeving van je verwacht is dan niet meer. Deze mensen zijn ook al snel bereid om hun eigen schaduw te onderzoeken, waardoor ze mild en authentiek worden in hun relaties naar ande-

ren. Het wordt voor hen ook veel gemakkelijker om het verband te ervaren tussen emoties en lichaamsreacties, tussen gedachten en emoties, tussen zielsimpulsen en verlangens,... De supramentale bewustzijnsverbreding zet zich vaak door synchroniciteit voort in de totaliteit van de omgeving. Dierbaren in de omgeving van iemand die zijn persoonlijke groei op het supramentale veld richt, worden zich ook vaak synchroon bewust van de subtiele realiteit. Mensen die in contact treden met het supramentale bewustzijn ervaren gemakkelijker een intuïtief bewustzijn, subtiele waarnemingen en bewustzijnsverruiming. In grote groepen mensen ontstaat zo een belangrijke verandering in het collectief bewustzijn. Het voortbestaan van de menselijke ziel wordt dan een deel van dat collectief bewustzijn. De ervaring groeit dat je bewustzijn doorheen de tijd blijft bestaan. Het wordt dan ook moeilijker om in een toestand van foutief gedrag te staan.

Lachmeditatie

Lachen is ontspannend, verkwikkend en maakt blij. Bovendien keer je na een



**Natuurlijke bescherming
door de sterkste
anti-oxydant!**



**Lichaamsversterker
Boordevol
levenskracht!**



+Omega 3



SANTUREL INTER
Aandacht voor gezondheid en vitaliteit!

Zeelse Baan 14 - 9200 Grembergen
Tel. 052/52 07 38 - Fax 052/52 04 58
order@santurel-inter.com
www.santurel-inter.com

stevige lachmeditatie vaak vanzelf naar binnen en observeer je wat er gebeurt. Tijdens het lachen maken de hersenen het gelukshormoon endorfine aan wat ervoor zorgt dat we ons zalig voelen. Door goed te lachen, kunnen we vaak ook beter relativeren en de realiteit van op afstand aanschouwen. Samen lachen creëert een sfeer van verbondenheid en vertrouwen. Lachmeditaties met collega's of vrienden kunnen zo de band tussen elkaar versterken. Nadat iedereen uitgelachen is, ontstaat er vaak een stilte waarin iedereen bij zichzelf komt in een innerlijke levensvreugde.

Actieve meditaties

Voor wie het erg moeilijk heeft om binnenin echt stil te worden, kunnen actieve meditaties een uitkomst bieden. Osho, een Indische spirituele leraar, ontwikkelde speciaal voor de westerse wereld actieve meditaties. Volgens hem waren westerlingen veel minder dan mensen uit het oosten gewoon om

zich naar binnen te keren en hadden ze nood aan een op hen afgestemde vorm van actieve meditatie. In actieve meditaties maak je jezelf eerst vrij van fysieke, emotionele en mentale spanningen door actief te zijn, zoals te dansen, springen, trillen, intens ademen, roepen of schreeuwen.... Eens je van die ballast verlost bent, kan je in de volgende fase stil zijn. Er bestaan veel soorten actieve meditaties die elk een afgerond geheel vormen waarbij je steeds in dezelfde volgorde bepaalde fasen doorloopt.

Creatief verstillen

Voor wie houdt van creativiteit zijn er

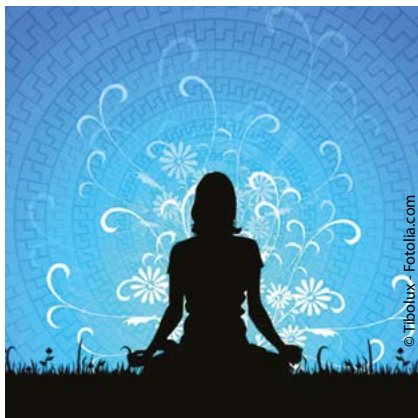
workshops creatief verstillen waar je door te tekenen, schilderen of boetseren dichter bij jezelf komt. In dergelijke workshops zijn vaak ook korte momenten van meditatie ingebouwd. Je hoeft geen creatief talent te hebben om aan creatieve workshops deel te nemen; gewoon open staan voor wat komt, is voldoende. Teken, schilder of boetser doe je vanuit je diepste buikgevoel en onbevangen als een klein kind. Alles mag, niets is lelijk, maar wel echt en sprekend. Het is vaak overbodig om achteraf over je werk te praten. Als je overwegend donkere kleuren gebruikt of dezelfde patronen terugkeren, weet je vaak zelf wat er achter zit. In

die zin kunnen je tekening of schilderij een spiegel zijn van jezelf of je huidige gemoedstoestand.

Yoga

Met het woord yoga, dat uit het Sanskriet komt, wordt verwezen naar de traditionele lichamelijke en filosofische disciplines die hun oorsprong kenden in India. Bin-

nen de oude tradities beoogt men met yoga tot bevrijding te komen, de staat waarin de cyclus van reïncarnatie doorbroken wordt en waarin godrealisatie ertoe leidt dat je vrij bent van alle lijden en de beperktheid van je bestaan als mens op aarde. In het westen wordt dit aspect van yoga vaak vergeten, al wil yoga wel nog steeds de verschillende aspecten van het mens-zijn - het lichamelijke, mentale, emotionele en spirituele aspect - met elkaar verbinden. Yoga kent verschillende verschijningsvormen, waarvan in het westen de lichamelijke oefeningen die hatha yoga typeren, de asana's, het meest gekend zijn. In het





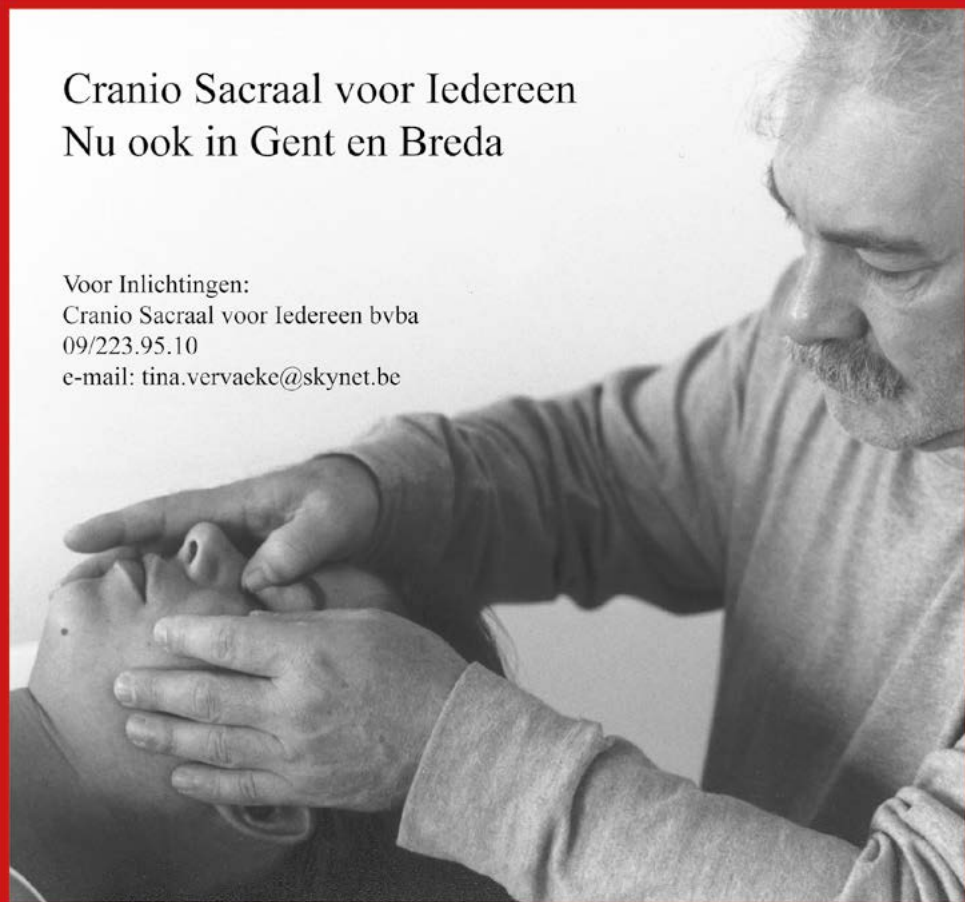
Mindfulness
Basistrainingen & weekends
Mindfulness & Equicoaching®

ESSENS, CENTRUM VOOR WELZIJN EN BEWUSTZIJNSVERRUIMING.

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

Cranio Sacraal voor Iedereen Nu ook in Gent en Breda

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



westen wordt yoga vaak beoefend om leniger te worden of voor de algemene gezondheid, maar volgens de oude tradities is yoga een manier om tot innerlijke wijsheid te komen en de ultieme waarheid te ervaren. Wie bij ons op zoek is naar een lichtere vorm van yoga waarin meditatie concreet wordt geïntegreerd, kan kiezen voor meditatieve yoga. Meditatieve yoga is een integrale vorm van yoga gebaseerd op raja en hatha-yoga, waarbij de lichamelijke oefeningen (hatha) en meditatie (raja) beiden een plek hebben. Door middel van houdingen, ademhaling, beweging, klank en meditatie wordt gewerkt naar een diepe ontspanning, evenwicht, kracht en innerlijke rust en naar integratie van de verschillende aspecten van het mens-zijn. Hierdoor kan eenheid ontstaan.

Geweldloosheid

De drang naar stil zijn gaat doorgaans vanzelf gepaard met de ontwikkeling tot een liefdevoller, harmonieuzer wezen. Dit kadert binnen ahimsa, wat staat voor geweldloosheid en respect voor alle leven. Deze term speelt in het hindoeïsme, boeddhisme en het jainisme een belangrijke rol. Ahimsa kende zijn sterkste ontwikkeling binnen het jainisme, een oude Indische religie. Ahimsa ontstond wellicht bijna 3000 jaar geleden binnen de Indische Vedische traditie en duikt later opnieuw op in hindoe-teksten zoals de Mahabharata waar het begrip aan karma wordt gerelateerd. Door het gebruik van geweld creëer je slecht karma en dat kan op zijn beurt een effect hebben in je latere of volgende leven. Jains eten vegetarisch en zullen ook vermijden om insecten die hun pad kruisen te doden.

© longtrekhome - Flickr.com



Vegetarisme kent ook binnen het hindoeïsme en boeddhisme een belangrijke verspreiding. Mahatma Ghandi was een fervente aanhanger van ahimsa en slaagde erin het concept ook in het westen bekend te maken. Bij zijn strijd voor de onafhankelijkheid van India en voor burgerrechten wees hij alle vorm van geweld af. Een belangrijke regel binnen ahimsa is dat je geen levende wezens doodt of pijn doet. Het is niet verwonderlijk dat geweldloosheid vaak samengaat met meditatie en naar binnen gaan. Meditatie is de weg naar de ultieme waarheid en naar een toestand waarin je vol compassie en liefde handelt naar alle leven.

Hoe langer je mediteert, hoe meer je zult merken dat je steeds meer liefde uitstraalt en naar andere mensen overbrengt.

Helga D'Havé

Met dank aan Sophie Gheeraert (Instituut voor Aandacht en Mindfulness - www.aandacht.be), Ingeborg TM Sergeant (De evolutie - www.ingeborg.ws) en ITAM (www.itam.be)

Overige bronnen: www.kiddyminds.be
www.centrumderuimte.be | www.vivapo.net
www.actiefleven.be | www.rosanja.be
www.zensangha.be | www.bronkracht.be
www.pajjota.dhamma.org



Huis van Stilte

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

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



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)89-629262

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.

Op 12 november start de opleiding Intuïtieve Massage waarin Ellen van der Helm je bewust maakt van de helende kracht van je handen.

Op 26 november start de mannenjaartraining de Tocht naar Huis waarin Arend van Rietschoten je inwijdt in het man zijn en persoonlijk leiderschap.

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



www.kasteeldeschans.com



Agnes De Roover natuurvoeding in-keer sinds 1981

Raf Van der Staey (zittend zaakvoerder)

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

www.vivadis.be

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



mindfulness nodig eens een vlieg uit

Toen ik tijdens één van de warme zonnige dagen onder een zeer schaduwrijke kersenboom in mijn hangmat lag, besepte ik diep van binnen hoe eenvoudig het leven kan zijn. Ik keek naar de duizenden groene bladeren boven mijn hoofd in contrast met de flarden witte wolken die ik door kleine openingen in het bladerdek kon waarnemen. Vlak boven me hingen er al tientallen lekkere rode kersen tussen de groene bladeren. Mijn hangmat was toevallig zo gepositioneerd dat ik mijn hand maar uit te steken had om die rijpe vruchten te plukken. Dat deed ik ook, en voelde me als Adam zoals beschreven staat in het paradijs, de hof van Eden. Je hoefde daar niets te doen en je kon de rijpe vruchten zo van de bomen halen, er was volop genoeg om je te voeden. Ik heb nooit geweten dat een stukje paradijs zo dichtbij was. Toen voelde ik een gekriebel op mijn been, en zag dat er een vlieg neergestreken was. In een reflex had ik al mijn hand opgeheven om haar weg te jagen maar iets weerhield me ervan en ik liet ze gewoon zijn waar ze was. Ik realiseerde me plots dat het eigenlijk wel een leuk gekriebel was, en dat alleen de gedachte dat een vlieg niet op een mensenbeen thuis hoort de oorzaak was van mijn ondoordachte reflex om haar te willen weggagen.

Toen besloot ik een experiment te doen om extreem in het «hier en nu» te zijn. Ik besloot alle gedachten uit te bannen over vliegen die bacteriën kunnen overbrengen, soms een kwelling zijn voor de mens en dieren, heel vervelend rond je kunnen zwermen. Tenslotte komen die gedachten uit het verleden. Ik besloot me helemaal te concentreren op wat ik hier en nu voelde. Toen ... ging er een heel nieuwe wereld voor me open. Ik voelde een heerlijk zacht

gekriebel dat zich willekeurig verplaatste op mijn been, het was gewoon zalig. Bij de zijkant van mijn knie aangekomen werd het intenser, en plots hield het even op om gelukkig opnieuw te verschijnen op mijn arm. Mijn arm bleek nog gevoeliger te zijn. Het heerlijke gevoel kroop naar boven, naar de binnenkant van mijn elleboog. Het werd steeds lekkerder, want de binnenkant van mijn elleboog was zeer ontvankelijk voor deze zachte streling. De vlieg vond het zelf waarschijnlijk ook prettig om een keertje ongestoord op een mensenhuid te kunnen spelen, en dartelde vrolijk in het rond. Hup daar voelde ik het gekriebel tussen mijn borstharen om langzaam af te zakken naar de rechterkant van mijn blote buik. Hoe meer de vlieg naar beneden kroop op mijn buik, hoe intenser ik dat heerlijke gevoel kon ervaren. Ik bleef heel stil liggen om dat streelfestijn niet te onderbreken. Ik leerde dat de gevoeligheid van mijn huid heel verschillend was naargelang het op mijn arm, been, buik of andere plaatsen was.



Toen de vlieg uiteindelijk op mijn wang belandde en onverwacht snel op mijn lippen terecht kwam, werd het gekriebel zo intens dat het onuitstaanbaar werd en ik een reflex van mijn mond niet kon vermijden. En weg was de vlieg. Mijn lippen waren dus veruit de meest gevoelige plaats, dat was duidelijk. Ik heb de vlieg dankbaar nagewuifd en nog wat nagenoten. Ik heb besloten om eens meer de gelegenheid en de tijd te nemen om helemaal intens in het «hier en nu» te zijn, intens te kijken, te luisteren, te voelen. Doe jezelf een plezier en nodig ook eens een vlieg uit als je lekker in de zon ligt te niksen. Het is een hemels genot waar je niets voor hoeft te doen.

Paul Liekens

CRANBERRY COMPLEX®

Helpt de urinewegen schoon te houden.

Bevat een hoge dosering cranberry extract.

Bevat vitamine C als ondersteuning van de weerstand.

Cranberry Complex® is een natuurlijk voedingssupplement dat helpt om de urinewegen schoon te houden. Een tablet bevat een zeer hoge dosering van 350 mg cranberryextract. Daarnaast is aan Cranberry Complex® een uitgebreide serie plantenextracten plus vitamine C en Zink toegevoegd die de invloed van het cranberryextract ondersteunen. Cranberry Complex® wordt speciaal geadviseerd aan vrouwen als kuurproduct of onderhoudsmiddel voor het behoud van de gezondheid.



Meer dan 20 procent van de vrouwen heeft minimaal één keer per jaar ondersteuning nodig voor de urinewegen. Dit is toe te schrijven aan de lengte van de plasbuis. Deze is bij vrouwen immers 14 centimeter korter dan bij mannen. Dit vraagt om een goede bescherming van het urinereservoir.

Cranberry is een grote bron van proanthocyanidine. Deze natuurlijke stof heeft een zuiverende invloed en helpt de weerstand van het organisme te verhogen. Dit helpt om de urinewegen schoon én gezond te houden.

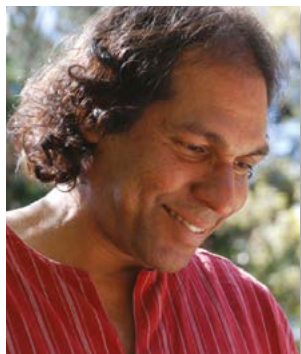


Aan Cranberry Complex® is nog een reeks van ondersteunende ingrediënten toegevoegd. Mierikswortel en Zink helpen de natuurlijke weerstand te versterken. Vitamine C en de vruchtenzuren in het cranberryextract ondersteunen het op peil houden van de zuurgraad van de urine. Dit helpt de urine schoon én zuiver te houden.

Cranberry Complex® is verkrijgbaar bij de natuurwinkel in uw buurt.

Kiara Windrider

2012 en verder



Kiara Windrider, psychotherapeut, mysticus en schrijver van drie boeken, bracht een groot deel van zijn jeugd in India door met reizen en het beoefenen van verschillende spirituele tradities. In Amerika behaalde hij een dubbele graad in Vredesstudies en Internationale Ontwikkeling. Kiara heeft cursussen gevolgd in verschillende vormen van massage, lichtwerk, ademwerk, hypnotherapie en helderziende genezing.

Zijn belangstelling gaat uit naar het verkrijgen van inzicht in planetaire en kosmische cycli, een studie die hij benadert door de ogen van sjamanen, geologen, futuristen, historici, astrofysici, profeten en mystici.

Kiara Windrider komt naar Diksmuide op 21 en 22/11. Info vind je in de agenda in de rubriek «Spiritualiteit».

Robert Dilts

Coaching at identity level



Robert Dilts is, sinds 1975, ontwikkelaar, trainer en consultant in het domein van het neuro-linguïstisch programmeren. Hij schreef tal van Internationale bestsellers en is het meest bekend voor zijn werk rond overtuigingen: «Changing belief systems with NLP». Hij is een wereldwijd veel gevraagd spreker. Zijn workshop «Coaching at identity level» heeft in het buitenland zijn nut reeds bewezen om mensen te helpen om effectiever te communiceren en beter om te gaan

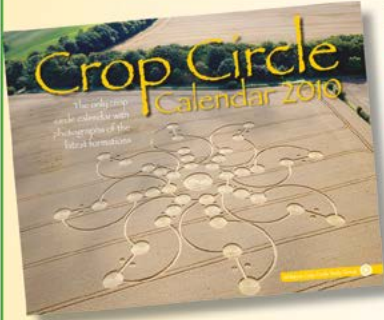
met identiteit en beperkende overtuigingen van jezelf en van je klanten. Hij heeft tevens gewerkt als consultant voor oa. Hewlett Packard, Apple Computer, Fiat en Telecom.

Van 16 tot 18/11 geeft Robert Dilts samen met Deborah Beacon een workshop in Gent. Info vind je in de agenda in de rubriek «NLP».



GRAANCIRKEL KALENDER 2010

Wiltshire Crop Circle Study Group (WCCSG)



Deze magnifieke (Engelstalige) kalender toont 80 adembenemende foto's van de mooiste graancirkels die tijdens de zomer van 2009 zijn verschenen in het Engelse Wiltshire en Oxfordshire!

Ontvang hem bij u thuis voor € 19
(inclusief portkosten - België, Nederland: € 24)



*Stort het bedrag met de vermelding «Kalender 2010»
op rekeningnummer 363-0341596-02 van
Uitgeverij ACCORDIA • Maaltebruggestraat 156a
9000 Gent • 09 330 84 30*

proef het
op de
Energetische
Zondag
in Gent

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

Masaru Emoto

het geheugen van water



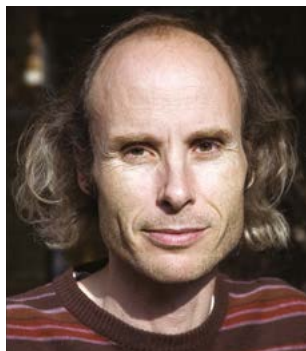
Emoto Masaru (Yokohama, 22 juli 1943) is een Japans onderzoeker die vooral bekend is door zijn onderzoek naar het vermeende geheugeneffect van water en de energetische eigenschappen ervan. Emoto doet onderzoek naar water en hij laat, door middel van speciale technieken, foto's maken van ijskristallen, gebruik makend van water dat uit verschillende bronnen komt en dat aan verschillende omstandigheden wordt blootgesteld, zoals geluiden (muziek, spraak) en beelden (geschreven tekst, afbeeldin-

gen). Hij concludeert uit deze foto's dat deze externe effecten invloed hebben op de energetische structuur van water en zorgen voor het helende effect dat water heeft op de mens.

Dhr. Emoto geeft een voordracht op de Energetische Zondag in Flanders Expo (Gent) op 15/11. Meer info in de agenda Van dag tot dag en op www.synergio.be

David Dewulf

Mindfulness



David Dewulf is arts. Na zijn studies geneeskunde bestudeerde hij in 12 landen de interacties tussen geest en lichaam en het effect ervan op de gezondheid. Hij gaf lezingen in Harvard postgraduaat over Mind/Body Medicine en mindfulness. Hij introduceerde mindfulness voor preventie van depressie in Vlaanderen en werkt samen met verschillende universiteiten om de effecten van mindfulness verder te onderzoeken. Hij richtte het Instituut voor Aandacht en Mindfulness op voor mindfulness-opleidingen en we-

tenschappelijk onderzoek. Het instituut werkt samen met See True in Nederland. Hij is auteur van vier boeken over mindfulness waaronder het Mindfulness werkboek, Mindfulness voor jongeren en Mindfulness voor je kids. Je kan zijn website bezoeken op www.aandacht.be

David Dewulf geeft op 30/11 in de Oude Abdij van Kortenberg een sessie die een praktische kennismaking met Mindfulness biedt. Meer info vind je in de agenda onder de rubriek «Mindfulness».

Omraam Mikhaël Aïvanhov



Ref. DT2010NL

Prijs
14,50 €

Jaarboek
met 365

meditatieteksten om elke dag
innerlijk af te stemmen

Nieuw 2009



Prijs
11,50 €

Ref. P233NL

UITGEVERIJ PROSVETA

PROSVETA BENELUX

Tel. 00 32 (0)2 461 08 53
prosveta@skynet.be



**Ion Color
Light**



Een nieuwe vorm van lichttherapie

Introductiedag van 4 uur

Data

29 nov 2009

13 dec 2009

17 jan 2010

van 9u tot 13u of van 14u tot 18u

Op deze dagen wordt de betekenis en de werking van de kleuren belicht en komen de verschillende mogelijke vormen van lichttherapie aan bod, o.a. licht via de ogen, reflexzones, acupunctuurpunten enz.

Ook zal er een nieuw ontwikkelde vorm van lichttherapie op het lymfevatenstelsel besproken worden en is er voor iedereen de mogelijkheid om dit te ervaren. Tevens wordt er een nieuw ontwikkeld apparaat belicht om deze en ook andere lichttherapievormen uit te voeren.

Locatie

Imperiastraat 16
1930 Zaventem
(Lokalen Axxon)

Info en inschrijving

052/397 947
Walina@telenet.be
www.walina.be



© Christine Mullis - www.fotolia.com

Kleuren- licht- therapie

Licht en kleur oefenen een belangrijke invloed uit op ons lichaam en onze geest. Door ze gericht toe te passen onder de vorm van therapie kunnen bepaalde lichamelijke en emotionele klachten worden aangepakt.

De zon geeft ons warmte en daglicht en oefent een belangrijke invloed uit op onze gemoedstoestand. Zon maakt blij, regen maakt vaak somber. Dit heeft veel te maken met de invloed van de zon op ons hormonale systeem. Door blootstelling aan zonlicht maakt ons lichaam endorfinen, de zogenaamde «gelukshormonen», aan die de schildklier en pijnappelklier stimuleren. Hierdoor krijg je meer energie en voel je je meer ontspannen. In de huidige maatschappij brengen steeds meer mensen een groot deel van de dag binnen door, waardoor ze te weinig aan zonlicht blootstaan. In de winter, als de dagen korter zijn, zien we allemaal minder zonlicht en voelen we ons wel eens somberder dan anders. Ook kleuren oefenen een grote invloed uit op ons lichaam en onze geest. Onbewust ervaren we emotionele of lichamelijke reacties bij het zien van bepaalde kleuren. Kleuren kunnen ons opvrolijken of net triestig maken.

De oude Egyptenaren en Grieken maakten al gebruik van licht en kleuren als ondersteuning van andere therapievormen. Albert Einstein was een van de eerste wetenschappers die bewees dat licht invloed kon hebben op materie. In de jaren zeventig heeft de Duitse professor Fritz-Albert Popp aangetoond dat cellen communiceren via licht.

Zichtbaar licht

Zonlicht is samengesteld uit elektromagnetische golven die naar de aarde worden uitgestraald. Sommige stralen kunnen gevaarlijk zijn, maar het zichtbaar licht – de regenboogkleuren rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo en violet – hebben een verzachtend effect op ons. Licht is zo van vitaal belang voor het goed functioneren van heel wat biologische processen in ons lichaam. Als er iets uit balans is, kunnen we onszelf versterken door het bewust toepassen van kleur.

Betekenis en werking van kleuren

Elke kleur heeft een specifieke werking op lichamelijk, mentaal en emotioneel niveau. Rood is de kleur van energie en kracht, geeft weer moed en een levensdoel. Oranje staat voor vitaliteit, zelfbewustzijn en levenslust en wordt toegepast bij neerslachtigheid, futloosheid en vermoeidheid. Geel is de kleur voor zelfvertrouwen en immuniteit en ontgift in combinatie met groen. Groen

SYMBIO

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



Uniflora

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

Verdelers:

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

Voor Nederland:

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



Hagedessa

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

Le Fournil de l'Eau Vive

Biologisch voorgebakken
desembrood



Het geheim van de ingrediënten

- Een streng geselecteerd meel van gecontroleerde biologische teelt
- Puur Alpenwater opgevangen op een hoogte van meer dan 1500 meter
- Ongeraffineerd Guérandezout
- Natuurlijk vers biologisch desem



Stokbrood
sesam Eenkorn - speltbrood
(triticum monococcum)

NIEUW

Distributie

HYGIENA

*Nieuw partner
in natuurproducten !*

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

Verkrijgbaar in elke goede natuurvoedings- en bio winkel

Kölln



Biologische volkoren meergranen muesli

Reeds meer dan 200 jaar is Kölln bekend voor zijn kwaliteitsproducten die u elke dag kunnen plezieren. Dankzij een evenwichtige mengeling van verschillende granen bieden deze biologische mueslis u een gevarieerde en originele keuze bij het ontbijt.

- Bio volkoren meergranen choco muesli (haver-, tarwe-, rogge- en gerstvlokken)
- Bio volkoren meergranen vruchten muesli (haver-, tarwe-, rogge- en gerstvlokken)
- Bio volkoren meergranen crunchy muesli (haver-, spelt-, gerst- en roggevlokken)



NIEUW

email: info@hygienna.be
www.hygienna.be

brengt harmonie en balans en helpt bij het verwerken van verdriet, verlies en pijnlijke ervaringen. Turkoois staat voor helderheid en begrip en is aanbevolen bij stress en slaapproblemen. Blauw staat voor communicatie, onafhankelijkheid en ontspanning en wordt toegepast bij mensen die zich moeilijk kunnen uitdrukken. Indigo is de kleur voor intuïtie en begrip. Ze bevordert het geordend denken en brengt inzicht bij innerlijk conflict of als men zich overweldigd voelt. Violet tenslotte staat voor vertrouwen en loslaten. Het helpt om overbezorgdheid en angsten een plaats te geven.

Huidige lichttherapieën

Kleurentherapie wordt al jaren gebruikt op acupunctuurpunten, reflexzones, energetische centra, lokale aandoeningen of na chirurgische ingrepen. Het licht kan o.a. toegediend worden via de ogen en zo de endocriene klieren bereiken die alle lichaamsfuncties regelen en coördineren. De afzonderlijke kleuren worden dan met de juiste golflengte toegediend. Men kan ook in een kleurenkamer gaan zitten of liggen en ondergedompeld worden in de kleur die men intuïtief kiest. Een nieuwe vorm van lichttherapie is deze waarbij het licht en de kleur ingestraald worden op het lymfevocht dat zich rondom elke menselijke cel bevindt. Het vocht wordt als het ware gewassen waardoor de cel zich goedaardig kan delen. Lichttherapie wordt ook ingezet op esthetisch vlak en bij medische esthetiek.

Voor wie en waarvoor?

Vrijwel iedereen, ongeacht de leeftijd, kan baat hebben bij kleurenlichttherapie. Het gebruik van gekleurd licht bij de behandeling van depressieve stemmingen, vaak voortvloeiend uit een gebrek aan natuurlijk licht, is misschien de meest gekende toepassing. Drie tot vijf procent van de bevolking heeft zoveel last van een tekort aan natuurlijk licht dat ze in een depressie belanden en professionele hulp nodig hebben. Naast de behandeling van stress of depressie, kunnen ook klachten zoals migraine, nek- en schouderklachten, premenstrueel syndroom, slapeloosheid, verslaving, zwaarlijvigheid, enz. worden behandeld. Ook kinderen en studenten met paniekaanvallen, faalangst, leer- of concentratieproblemen ervaren snel beterschap bij deze therapie. Na enkele sessies voelt men al een opmerkelijk verschil. Heel wat klachten verminderen of verdwijnen en men voelt zich lichter. Veelal krijgt men inzicht in de situatie en de problemen en ziet men nieuwe perspectieven. Kleurenlichttherapie vervangt niet de klassieke geneeskunde maar ondersteunt elke andere vorm van therapie zoals kinesithérapie, psychologie, logopedie,...

Linda Mys

Met dank aan Lutgarde Gielen (Parhelion) www.parhelion.be, Walter Vandewalle en Lieve Essers (Walina) www.walina.be
Overige bronnen: www.sanbao.be, www.phyto5.be en www.soulandspirit.be

parhelion



Parhelion is een centrum voor kleurenlichttherapie en beschikt over de modernste apparatuur.

De kleurenlichttherapie wordt hoofdzakelijk toegediend via de ogen d.m.v. de PHOTON-WAVE.

Naamsestraat 117
3000 Leuven
016 65 62 75
0477 20 20 38
info@parhelion.be
www.parhelion.be

Steeds op afspraak

Wanneer lichttherapie?

Angst
Concentratieproblemen
Depressieve neigingen
Emotioneel onevenwicht
Faalangst
Futloosheid
Immunitiestoornissen
Leerstoornissen
Lusteloosheid
Onrust
Overbezorgdheid
Paniekaanvallen
Slaapstoornissen
Stress
Vermoeidheid
Gebrek aan zelfvertrouwen

lucky number four

advice on life and love

Open je hart!

LUCK

lucky number
FOUR

oktober 2009 - 4de nummer - 4,5 euro

Pure Feelgood Magazine



5 414366 109200 09020

THE STORY OF LUCK – DE MENS ACHTER DE HUMORIST(E)
NIEUW EN SPECTACULAIR: BRONNIKOV METHODE – HAPPY FOOD
BON VOOR GRATIS LEZING RIK VERMUYTEN OVER GELUCK

nu te koop
in de dagbladhandel

.....
www.luckmagazine.be

Mangistan

Heilzame vrucht uit de tropen

Aan de mangistan
worden steeds meer
heilzame eigenschappen
toegeschreven.
Traditionele volkeren
kennen de kwaliteiten
van deze tropische
vrucht al langer.

De vrucht van de mangistan, ook mangosteen genoemd, is afkomstig van de mangistanboom. Deze boom is erg temperatuurgevoelig en groeit alleen in de tropen van Zuid-Azië, zoals India, Indonesië, Maleisië, Thailand en Sri Lanka. Meestal krijgt de boom haar eerste vruchten pas na tien jaar, al kan dat soms al vijf jaar na het planten van het zaad gebeuren.

Een mangistanboom levert 500 tot zelfs 5000 vruchten. Sommige bomen geven gedurende honderd jaar vruchten af. Zowel de vrucht zelf als de vruchtwand bevatten heel wat voedingsstoffen en zijn rijk aan vezels. De vrucht van de mangi-

stan is bij ons niet erg bekend. Ze heeft de grootte van een mandarijn en wordt gekenmerkt door een dieppaarse tot rode schil. De dikke, leerachtige schil omhult vier tot acht sappige witte zaadmantels die samen het vruchtvlees vormen. De mangistan wordt ook de koningin onder de vruchten genoemd, omdat het een van de best smakende tropische vruchten is.

Vrucht als medicijn

De vrucht is niet alleen erg lekker, maar ook gezond. Traditionele volkeren gebruiken de vruchtwand (pericarp) al lang als natuurlijk medicijn voor de behandeling van huidinfecties en wonden. In de ayurvedische geneeskunde wordt het gebruikt tegen ontstekingen, diarree, dysenterie, en cholera.

Ook de wetenschap begint de heilzame werking van xanthonen uit tropisch fruit als mangistan te ontdekken. Experimenten in het laboratorium toonden aan dat het extract van mangistan werkt als antioxidant en ook antiallergische, ontstekingswerende, antibacteriële en antivirale eigenschappen heeft. De positieve eigenschappen worden vooral toegeschreven aan het hoog gehalte van xanthonen en andere bioactieve in de vrucht en vooral de vruchtwand, maar ook in de bast en bladeren van de boom.



Belgische Energie en Milieuprijs



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






"Focus
your energy
on climate"
Alain Hubert

U bent :

- Een bedrijf**
Industriële, landbouw, diensten, bouw, handels of vervoersector,...
- Een burger**
Particulier of in beroepsverband,...
- Een gemeente**
Stad of dorp,...
- Een instelling**
Bestuur, school, universiteit, ziekenhuis, VZW, jeugdcentrum,...

Neem deel aan de prijs

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

Grote bedrijven en instellingen, leiders op het gebied van energi en milieu zullen op 4 juni 2010, de 13 prestigieuze Awards uitreiken tijdens een even prestigieus "media event".

Informatie en inschrijvingen

www.eeaward.be

Nathalie Nicosia
+32 (0)4 221 58 68

















CHOCOLADES « GRAND CRU »

Als chocolademaker die begaan is met het milieu en de herkomst van zijn grondstoffen, zoeken wij bij Saveurs & Nature steeds naar het beste evenwicht om u een heerlijke chocolade aan te bieden. De beste kwaliteit wordt bekomen dankzij de origine van de cacaobonen. Voor dit 'grand cru 2009' jaar nodigt Saveurs & Nature u uit om 3 chocolades van pure origine te ontdekken, van minimum 70% pure cacao, afkomstig van de biologische landbouw:

- **GRAND CRU TANZANIA:** een chocolade met een aangename bitterheid, met een puntig zuurte, een fruitig aroma, soepel, met smaken van zoethout en rood fruit.
- **GRAND CRU DOMINICAANSE REPUBLIEK:** een zeer donkere chocolade met krachtige smaak die de lichte zuurigheid van de ge-roosterde cacao koppelt aan de warmte van de aarde en een toets van champignons.
- **GRAND CRU PERU:** Grand cru van Criollo cacaobonen. Zeer aromatische chocolade met noties van citrusfruit. Krachtig, ontbitterd, smeltend, voor de liefhebbers van sterke chocolade.

Deze 3 grands crus worden gepresenteerd in de reeks waarin men ook kan terugvinden: de 70% cacao, de donkere 85% cacao en de pure 100% cacao, zonder enige suikertoevoeging.



VAJRA : Natuurvoeding
van Biologische teelt

02 731 05 22 – www.vajra.be

Mangistansap

Wie van de heilzame eigenschappen van mangistan wil genieten, kan mangistansap drinken. Dit sap wordt gemaakt van de hele vrucht, inclusief schil, en bevat daardoor bijzonder veel bioactieve stoffen zoals xanthonen. Het sap werd na verschillende jaren van onderzoek ontwikkeld tot een degelijk smaakvol product. De productie gebeurt via een gestandaardiseerd proces waarbij de schil eerst wordt gewassen en week gemaakt. Daarna worden de vruchten gepureerd en tot sap verwerkt. Tijdens het productieproces worden verschillende kwaliteits- en controlestappen ingebouwd wat garantie geeft op een hoogwaardig product.

Voeding voor de huid

Elke dag gebruikt de gemiddelde vrouw 12 persoonlijke verzorgingsproducten die samen 168 chemische ingrediënten bevatten. De gemiddelde man gebruikt zes producten die 85 chemische stoffen bevatten. We leren elke dag meer over

de schadelijke effecten van de gifstoffen die in veel van deze producten worden aangetroffen. En toch reageert de verzorgingsindustrie, die zelfregulerend is, erg traag.

Traditionele volkeren gebruikten mangistan al voor de natuurlijke behandeling van huidziekten en wonden. Ook bij ons zijn nu huidproducten verkrijgbaar op basis van de mangistanvrucht. De producten bevatten bioactieve stoffen uit de vrucht die huidveroudering tegengaan. Er zijn verschillende producten beschikbaar, zoals reinigende of vochtinbrengende crème, serum en toners.

Helga D'Havé

Bronnen

- www.xango.be

- José Pedraza-Chaverri et al. (2008). Medicinal properties of mangosteen (*Garcinia mangostana*). Review. Food and Chemical Toxicology 46 (2008):3227–3239.



Xango

Wij zoeken onafhankelijke distributeurs voor Europa.

Wil je dit heilzame product eens testen, maak gerust een afspraak.

Niet tevreden
geld terug garantie.

Wekelijks infoavonden.

+32 475 246 482
philippe@golifestyle.biz
www.golifestyle.biz



biozendo®
authentic infrared cabins

Traditioneel cederhouten infraroodcabines met BIO-keramische stralers

-10%

Bij afgifte van deze coupon
(geldig tot 31/12/2009)
één coupon per aankoop



WARM AANBEVOLEN!

- Ontspanning en pijnverlichting
- Helpt het lichaam te ontgiften
- Compact, praktisch en zuinig
- Diep opwarmen bij 38° C
- 100% natuurlijke materialen

WWW.BIOZENDO.BE

Advies- en testcentrum : Traxico b.v.b.a

Neerhofstraat 2 - Shopping Center Delhaize - 9600 Ronse

Telefoon : 055/207.342 - Fax : 055/312.127 - Mobiel : 0473/878.444 - info@biozendo.be

Voor onze openingstijden en een routebeschrijving, raadpleeg onze site www.biozendo.be of bel naar 0473/878.444

Infraroodcabines

deugddoende warmte
in ieders bereik

© Traxico

Warmte wordt sinds mensenheugenis gebruikt om te ontspannen en pijn te verlichten. In de vroege Oudheid ontstonden de eerste thermen, de Scandinavische volken schonken ons de traditionele sauna en de Turken leerden ons de geneugten kennen van de hammam. Vanuit Azië komt nu een nieuw concept onze contreien binnen gewaaid: de infraroodcabine.

In een traditionele, Finse sauna warmt een oven de lucht op tot ongeveer 80 à 100°C. Via convectie van de hete lucht gaat men het lichaam verhinderen om af te koelen, met een sterke zweetreactie als gevolg. Afgewisseld met koude baden wordt de saunagang een deugddoend ritueel voor lichaam en geest. Deze hoge temperaturen worden echter niet door iedereen als aangenaam ervaren. Mensen met hartklachten, bloeddrukproblemen of astma worden zelfs afgeraden om de sauna te gebruiken wegens te bruusk en te beklemmend. Een infraroodcabine biedt hier een interessant alternatief.

Op het einde van de jaren '70 zijn in Japan de eerste infraroodcabines ontstaan. Omwille van plaatsgebrek werden mini-sauna's gebouwd die sterk lijken op het concept van de klassieke sauna. De convectiewarmte van de oven wordt echter vervangen door de stralingsenergie van infraroodstralers. Infraroodstraling warmt immers niet zozeer de lucht op in deze kleine ruimte, maar gaat rechstreeks inwerken op de huid. Via de opgewarmde huid neemt ook de temperatuur van het onderhuids bloed en lymfevocht toe. De uitgezette bloedbanen brengen dan dit warme en zuurstofrijke bloed naar spieren en organen in de kern van ons

lichaam. Resultaat is een diepe, intense opwarming, een hevige transpiratie en dit bij een temperatuur van slechts 38°C. Héél wat verdraaglijker en aangener dan de hoge temperaturen van de traditionele sauna.

Een infraroodbad neemt een halfuurtje in beslag en start met een temperatuur van slechts 25°C en loopt op tot ongeveer 50°C. Het lichaam krijgt hierdoor comfortabel de tijd om zich aan te passen aan deze geleidelijke temperatuurstijging. Na een kwartiertje gaat men intens zweten. Tot een halve liter lichaamsvocht wordt verloren waardoor regelmatige infraroodsessies kunnen helpen om onze toxische balast deels te elimineren.

De zachte infraroodstralen brengen het lichaam in een lichte koortstoestand. Het basismetabolisme wordt bevorderd, de bloeddoorstroming wordt gestimuleerd en ook de immuniteit wordt aangescherpt. Hoewel men zich diep ontspannen voelt, treedt door de opwarming van de kerntemperatuur een mechanisme op gang dat hart en bloedvaten activeert. Door de betere doorbloeding gaan stramme spieren ontspannen en voelen gewrichten minder pijnlijk aan. Kunstmatige opwarming van het lichaam leidt tevens tot de aanmaak van endorfines, onze lichaamseigen pijnstillers.

Infraroodcabines zijn uitermate praktisch en laten zich makkelijk installeren in elke ruimte van de woning. Eén vierkante meter en een gewoon stopcontact is voldoende. Niets houdt ons dus nog tegen om deze heilzame hutjes in huis te halen.

Steven Vangermeersch

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.

Ozonlaag groeit weer aan

De ozonlaag, die ons beschermt tegen schadelijke uv-straling, gaat niet meer achteruit sinds schadelijke cfk's verboden werden. Misschien is er zelfs al een licht herstel. Metingen vanuit satellieten laten zien dat de ozonlaag sinds de tweede helft van de jaren negentig niet meer zieker wordt. Diego Loyola van het Duitse ruimtevaartbureau DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt) is optimistischer: volgens zijn analyse is de ozonconcentratie wel degelijk al lichtjes aan het toenemen, en dat sinds 1995, met zo'n 1 procent per decennium. [Bron: De Standaard]

Perziken en appels nog gezonder dan gedacht

Wetenschappers hebben ontdekt dat appels, perziken en nectarines vijf keer meer polyfenolen bevatten dan eerder werd vastgesteld. Polyfenolen beschermen tegen hartproblemen, kanker en andere ziektes. Ze zouden ook de activiteit bij antioxidanten stimuleren. Polyfenolen zitten ook in popcorn, bessen, thee, bier, wijn, olijfolie, chocolade, walnoten, pinda's en andere vruchten en groenten.

[Bron: www.gezondheidsnet.nl]

Starbucks Europa stapt over op fairtrade- koffie

Vanaf maart 2010 zijn alle espresso-koffie's van Starbucks-vestigingen in Europa gegarandeerd Fair Trade. Alle cappuccino, mokka en alle andere espresso's hebben dan een certificaat dat ze 100% volgens fairtrade-normen zijn geproduceerd. Starbucks was al de grootste inkoper van fairtrade koffie, en de stap naar Fair Trade Certified espresso in Europa draagt bij aan het totaal van 2,8 miljoen euro per jaar voor kleine koffieboeren. [Bron: www.happynews.nl]

EU steekt 50 miljard euro in schonere energie

De Europese Unie wil 50 miljard euro extra investeren in schonere technologieën, waarvan 16 miljard in zonne-energie. De plannen moeten de klimaatverandering tegengaan en de EU minder afhankelijk maken van olieproducenten.

In windenergie moet zes miljard euro worden gestoken en de commissie wil twee miljard euro reserveren voor het beter laten samenwerken van de nationale elektriciteitsnetwerken. Bio-energie moet een extra impuls krijgen van negen miljard euro en voor opslag van CO₂-uitstoot moet dertien miljard euro worden vrijgemaakt. Zeven miljard euro is gereserveerd voor de ontwikkeling van kernreactoren van de vierde generatie, die veiliger zouden moeten zijn dan eerdere types. [Bron: www.tweakers.net]

Gratis parkeerkaart voor Cambio-wagens in Brussel

In Brussel-stad krijgen alle Cambio-wagens die gebruikt worden voor autodelen een parkeerkaart waarmee men gratis kan parkeren op heel het grondgebied van de hoofdstad. Dat heeft de Brusselse schepen voor Mobiliteit Christian Ceux (cdH) maandag bekendgemaakt. Voortaan zullen de gebruikers dus gratis kunnen parkeren in de blauwe zones, zones met parkeerautomaten en in bewonerszones. Schepen Ceux hoopt dat de Brusselse gewestregering de maatregel ook op gewestelijk niveau zal invoeren. [Bron: De Standaard]



Klimaatfilm in Guinness book

De internationale première van de klimaatfilm «The Age of Stupid» heeft het Guinness Book of records gehaald. De film werd simultaan in meer dan zevenhonderd zalen in 63 landen getoond. The Age of Stupid schetst een beeld van hoe de wereld er in 2055 kan uitzien als er niet snel ingegrepen wordt tegen de klimaatverandering. De première in New York werd via een satellietverbinding naar meer dan zevenhonderd zalen in 63 landen gestraald. In België werd de film vertoond in de zalen van de Kinepolisgroep. [Bron: mo.be]

Universele gsm-oplader: minder afval vanaf 2010



Jaarlijks belanden wereldwijd zo'n 235 miljoen gsm's op de afvalberg. Omdat de laders van nieuwe toestellen vaak niet passen, worden deze meestal weggegooid. Een universele lader, bruikbaar voor verschillende toestellen, kan de milieu-impact van de productie van mobiele telefoons drastisch doen dalen. In Europa wordt dit volgend jaar alvast ingevoerd. Alle nieuwe mobiele telefoons op de Europese markt, de zogenaamde smartphones (waarmee je bijvoorbeeld ook op internet kan), zullen vanaf volgend jaar met hetzelfde type lader met een micro-usb-aansluiting uitgerust zijn. Eind juni ondertekenden de grootste tien fabrikanten ter wereld van mobiele telefoons een protocol waarin ze zich bereid verklaren om de gsm-laders op elkaar af te stemmen. Het gaat om: Apple, LG, Motorola, NEC, Nokia, Qualcomm, RIM (Blackberry), Samsung, Sony Ericsson en Texas Instruments. Samen zijn ze goed voor 90% van de verkochte mobiele telefoons in Europa verkrijgbaar zijn. Europa wil het hier niet bij houden. Het viseert nu ook de opladers van andere elektronica-producten zoals laptops, camcorders en fotocamera's. [Bron: OVAM en ec.europa.eu/enterprise/rte/chargers.htm]

Google bouwt goedkope zonnespiegels

Google is bezig met het ontwikkelen van zonnespiegels die tot vier keer goedkoper zijn. Het bedrijf zegt teleurgesteld te zijn in het ontbreken van een doorbraak in groene technologie. Om de kosten laag te houden, komt Google met een nieuwe spiegeltechnologie. Deze moet de kosten van het bouwen van thermische zonne-installaties radicaal terugschroeven. Google's nieuwe technologie gebruikt spiegels, zogenaamde heliostats, die zonnestralen richten op een reservoir met een bepaalde stof. De gegenereerde hitte wordt gebruikt om stoomturbines aan te drijven. Google denkt de kosten voor het maken van heliostats met een factor twee, «en hopelijk drie of vier» te verlagen. Binnen een paar maanden hoopt Google de technologie intern te kunnen testen. Zo kan men nog geen antwoord geven op de vraag hoe lang de spiegels goed blijven in extreme, woestijnachtige omstandigheden. Volgens Google zijn er op dit moment te weinig bedrijven met vernieuwende ideeën over groene technologie. Google voert al langer een actief klimaatprogramma via Google.org. Ook investeert het in de thermische zonnecentrales eSolar en BrightSolar. Het hoofdkwartier van Google in Mountain View is sinds 2007 bedekt met zonnepanelen. Daarnaast worden medewerkers gestimuleerd om in hybride auto's te rijden. [Bron: www.webwereld.nl]

Bio uit de sloppenwijk

In de sloppenwijken rond Kaapstad zijn al meer dan tweeduizend biologische moestuinen te vinden. De eigenaars krijgen zelf gezonder eten op tafel en profiteren ook van de snel groeiende vraag naar onbespoten groenten in de stad. Veel van de tuiniers zijn op weg gezet door Abalimi, een plaatselijke hulporganisatie. Abalimi geeft beginners gratis hun eerste zaden, compost en een opleiding van twee maanden. Het stadsbestuur stelt lapjes grond ter beschikking en het ministerie van Landbouw heeft op sommige plaatsen waterputten laten aanleggen. [Bron: mo.be]

Breigarens



Ninoofse steenweg 50
1500 Halle
(centrum)
02/361.63.30



www.eco-lana.be



Organic Vegetarian Cuisine

LUNCHRESTAURANT - KOOKSTUDIO - CATERING

Neem een kijkje op de website voor meer informatie over onze
kooklessen & cateringactiviteiten

Restaurant open van ma-za van 11u30 tot 14u30

www.restaurantavalon.be - Geldmunt 32, 9000 Gent - Tel. 09/224.37.24

fair.fashion

accessories clothes home-textiles

Steenhouwersvest 33

2000 Antwerpen

tel.: 03 234.96.00

www.fair-fashion.be

Open:

wo t/m za van 11 tot 18u

zo van 14u tot 18u

Nieuwsbrief ontvangen...mail naar info@fair-fashion.be

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

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



AMALA

handmade with love

www.amala.biz

info@amala.biz

doe nu de test!
bel 0473 33 99 95



Zen - Qi Gong Makko Ho Stretching

www.qigong.be



Ecotextiel

Goed in je vel met duurzame kleding

De ecologische levenswijze zit in de lift. We eten met zijn allen vaker biologisch, vegetarisch en/of Fair Trade. Waarom zouden we de lijn niet doortrekken naar wat we dragen?

De productie van kleding is doorgaans erg belastend voor het milieu en gebeurt vaak in sociaal onrechtvaardige omstandigheden. Een groot deel van de kleren die bij ons in de winkel liggen, werden in dubieuze omstandigheden in derdewereldlanden geproduceerd. Minder gekend is dat er aan heel wat kleding ook een hoog ecologisch prijskaartje hangt. Ecotextiel wil op deze wantoestanden een antwoord bieden. Vaak wordt ecotextiel met geitenwollensokkenkleding geassocieerd, maar steeds meer grote merken nemen ecologische kleding - bijvoorbeeld gemaakt van biokatoen of hennep - op in hun gamma en bieden zo modebewuste en planeetvriendelijke kleding aan. Het is wel opletten geblazen, want «green fashion» of «biokatoen» zonder ecolabel zijn mogelijk niet meer ecologisch dan gangbaar katoen. Wil je zeker zijn dat je verantwoorde kleding koopt, kijk dan uit naar een ecolabel.

Ecologisch

Synthetische stoffen worden gemaakt van derivaten van petroleum, een fos-

siele grondstof waarvan de voorraden uitgeput raken. Voor de productie van kleding worden ook heel wat schadelijke stoffen gebruikt, zijn massa's water nodig en worden watervoorraden verontreinigd. Kunstvezels kunnen van natuurlijke of kunstmatige oorsprong zijn, maar zijn meestal bewerkt met schadelijke stoffen, zoals zware metalen of zuren. Kunstvezels zijn alomtegenwoordig; ze zitten in je regenjas of skitruï, maar ook in het netje om de sinaasappels, de haren van je tandenborstel of de snaren van je gitaar. Maar ook puur natuurlijke vezels kunnen het milieu ontzettend belasten. Katoen, van de vrucht van de katoenstruik, is het meest milieuvervuilend van allemaal en kent net de grootste toepassing voor textiel omdat de katoenplant een erg hoge opbrengst heeft. Katoen klinkt natuurlijk en onschuldig, maar katoenplantages in ontwikkelingslanden worden besproeid met bijzonder schadelijke pesticiden die bij ons vaak verboden zijn. Katoen vergt 25 procent van het mondiale insecticidegebruik, meer dan gelijk welk ander gewas. De lokale boeren zijn veelal onvoldoende beschermd en staan bloot aan de gebruikte pesticiden. Bij de verwerking van katoen worden verfstoffen, chloorbleekmiddel en tientallen andere giftige stoffen gebruikt. Maar ook als consument kan je hinder ondervinden van je katoenen kledingstuk onder de vorm van huidklachten. Om al deze redenen werd biologisch



Centrum GEA opleidingen
met cedeo kwaliteitslabel.

**Opleiding tot Coach
& Consulente**

Professioneel begeleiden vanuit
respect. 2-jarige opleiding
2 x 12 vrijdagen 10u - 17u
Start januari 2010

**NLP: Het roer van uw
leven in handen nemen.**

2-jarige opleiding Neurolinguïstisch Programmeren.
Start januari 2010

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

de kleine bron
spiritualiteit esoterie
innerlijke groei
lezingen cursussen
rookvrije fuiven

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

Wellness Academie
www.wellness-academie.be

Vakopleidingen:

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

ECO THERAPEUTICA
TRADITIONELE OOSTERSE
ALTERNATIEVE WESTERSE
GENEESWUZEN, THERAPIËN & LEVENSFILOSOFIEËN

9DE EDITIE
REEDS 70.000
BEZOEKERS
KWAMEN LANGS

Zaterdag 6 & Zondag 7 maart '10
BRABANTHAL LEUVEN
Brabantlaan 1, B-3001 Heverlee

INSCHRIJVINGEN
www.ECOTherapeutica.be

katoen in het leven geroepen. Voor de productie van bio-katoen worden geen pesticiden en kunstmeststoffen gebruikt en de arbeiders op katoenplantages lopen hierdoor ook geen gezondheidsrisico's. Bio-katoen die ook op een milieuvriendelijk manier wordt bewerkt, wordt geverfd met natuurlijke kleurstoffen uit planten, zoals kurkuma, kamille en saffraan. Tegenwoordig kan je al heel wat kleding in bio-katoen kopen, zoals broeken, t-shirts, jurken, badpakken en zelfs herbruikbare luiers.

Schone kleren

T-shirts, bloezen, jeans en veel andere kledingstukken worden zelden bij ons gemaakt. De hoge loonkost zou de winst van de bedrijven niet ten goede komen. Heel wat kledingfabrikanten wijken daarom uit naar derdewereldlanden waar arbeiders goedkoop zijn. In het ergste geval hebben de arbeiders niet alleen een schamel loon, maar ook erg lange werkdagen, onbetaalde overuren, geen vaste contracten, een verbod op vakbondsvereniging enz., en werken ze in een omgeving met slechte verlichting en verluchting. Soms is er kinderarbeid mee gemoeid. Fairtrade-kleding gaat tegen deze stroom in. Het is sociaal verantwoorde kleding waarbij de boeren een eerlijke prijs krijgen voor hun katoen. De arbeiders in kledingfabrieken worden correct behandeld. Naast de gekende bio- en fair trade-winkels bieden ook steeds meer «gewone» winkels een fairtrade-kledinglijn aan.

Hennep

Hennep is een van de oudste gewassen ter wereld en ideaal voor de productie van kleding. Toch wordt er weinig van hennep gebruikt gemaakt. In het begin van de vorige eeuw werd hennep nog volop gebruikt voor kleding en ander textiel, tot de textielindustrie omwille van financiële redenen wereldwijd hennep begon te vervangen door katoen. In België werd hennep in 1921 zelfs verboden onder het mom van drugspreventie. Hennep is namelijk afkomstig van een variëteit van de verboden cannabisplant. De hennepvariëteit bevat in tegenstelling tot de drugsplant geen hoge concentraties

van de hallucinogene verbinding die marihuana karakteriseert. In België mag hennep worden geteeld na toestemming van de overheid, maar in heel wat landen is de teelt nog verboden. Dat is spijtig, want de plant kent ontelbaar veel toepassingen; van papier, voedsel, drank, lichaamssolie en andere cosmetica, brandstof, bouwmaterialen en plastic tot...textiel. Hennep is steviger en duurzamer dan katoen en behoudt beter zijn vorm. Hennep is een milieuvriendelijk gewas, want het is van nature uit bestand tegen verschillende soorten schadelijke insecten, waardoor het gebruik van pesticiden overbodig is. De teelt van hennep vraagt ook veel minder water dan die van katoen.

Tweede leven

Ben je uitgekeken op je favoriete broek, begin je een miskoop, of is je kind zijn kleding ontgroeid, gooi dan het mooie stuk niet weg, maar geef het een tweede leven. Je kunt kledij in goede staat naar de kringloopwinkel brengen of je kunt er zelf een leuk nieuw afdankertje op de kop tikken. Kringwinkels zijn ecologisch en ze steunen de sociale economie door werkkrachten in dienst te nemen die elders moeilijk een job vinden. Bovendien is kopen in een kringwinkel goed voor je portemonnee.

Helga D'Havé

Bronnen

www.bewustverbruiken.be | www.oww.be
www.ecoplan.be | www.kringloop.net
www.greenbazar.be | www.schonekleren.be
www.labelinfo.be | www.hempmade.be

Tip

Op de website www.greenjeans.be vind je meer informatie over duurzame jeans en een overzicht van verkooppunten, merken en labels. Ook staan er tips op om bewuster met kleding om te gaan.





© Jamie Duplass - fotolia.com

Ruzie maken kun je leren

de kunst van het middelenenbemiddelen

We moeten het ronduit
toegeven: we zijn niet goed in
ruzie maken. We houden ons of
teveel in, of we barsten los en
er is geen houden meer aan. En
als de relatie dan op de klippen
loopt, slagen we er niet in om
in vrede uit elkaar te gaan.
Emoties nemen de overhand.
Er ontstaan mechanismen die
we niet in de hand hebben en
die we eigenlijk niet willen. En
na de ruzie vragen we ons af:
«Waarom hebben we het niet
beter kunnen doen?»

Wat we moeten leren is een plaats
te geven aan emoties, ruzies, con-
flicten, verschillen en relatiecrisissen. Ze
niet langer zien als een bedreiging voor
de relatie, maar als een onderdeel ervan.

Middelen is een gespreksmethode om
een conflict of een irritatie onder woor-
den te brengen, in communicatie te
brengen. En het conflict te benutten om
de kwaliteit van de relatie te verbeteren.

Door er over te praten zijn relatiepro-
blemen niet langer bedreigend maar
wel verdiepend. Raak je er met elkaar
niet uit, dan kan je naar een bemidde-
laar stappen. Hij is een buitenstaander
die jou helpt om de verschillen tussen
jullie te bespreken en een plaats te ge-
ven. De bemiddelaar helpt de partijen
middelen met elkaar. Middelen doe
je onder elkaar. Bemiddelen doe je in
aanwezigheid van een bemiddelaar.

Een volledige definitie van middelen
luidt als volgt: middelen is een liefde-
volle en eerlijke manier van met elkaar
praten, zonder begeleiding van iemand
anders, waarbij de gesprekspartners
mekaars unieke verschillen op zo'n ma-
nier in communicatie brengen dat er
nadien een mooiere, creatievere samen-
leving en samenwerking uit voortvloeit.

Het doel van middelen is zorg te dra-
gen voor alle belangen: aandacht
voor de belangen van de individuen
afzonderlijk, voor de erkenning van
mekaars belangen en voor de erken-
ning van het belang van het geheel.

Middelen is bedoeld om ontmoetingen
tussen mensen met liefde te laten verlo-
pen. Van middelen en bemiddelen mag
je niet verwachten dat alles opgelost en
hersteld kan worden. Er kan wel veel
overbodig lijden vermeden worden,

denk maar aan vechtscheidingen of gerechtelijke geschillen. Middelen helpt om conflicten op een menselijke manier te hanteren. Het is dus belangrijk dat je leert middelen op het moment dat er nog geen drama's zijn. Zo word je bekwaam in de gesprekstechniek om verschillen bespreekbaar te maken.

Middelen is meer dan compromissen sluiten. Individuen moeten optimaal tot hun recht komen, dat klopt, en in een vastgelopen conflict zal de bemiddelaar naar een win-win oplossing streven. Maar middelen gaat niet over winnen en verliezen, maar over thuis zijn in een relatie. Middelen is ook elkaar ontmoeten, elkaar verrijken, groeien. Het resultaat van middelen is dat de dialoog hersteld wordt. Het is een creatief proces waarin een «midden» gevonden wordt in de relatie.

Middelen is iets anders dan relatie-therapie. Bij therapie zoek je naar diepere oorzaken die schuilgaan onder persoonlijke levensgeschiedenissen. Mid-

delen is het opbouwend en scheppend gebruik maken van twee volwassen individuen die leren hun verschillen in de relatie te gebruiken. Middelen werkt binnen een scheppend en opbouwend kader. Voor de bemiddelaar is het conflict geen probleem of ziekte, maar het materiaal om een hogere kwaliteit van communicatie en relatie op te bouwen.

Als besluit, drie tips om het middelen toe te passen in je eigen leven:

1. Breng je diepste stem naar buiten. Uit je emoties, uit je gedachten!
2. Luister onbevooroordeeld naar de andere waar je mee in conflict ligt en geef hem of haar het gevoel gehoord te worden.
3. Benoem uitdrukkelijk het gemeenschappelijk terrein. Dat is wat je verbindt met de andere. Er zijn naast verschillen altijd meer gelijkenissen dan je denkt.

Diana Evers & Rudy Vandamme
Mediation Instituut Vlaanderen
www.mediv.be

Opleidingen Bemiddeling

Samen van conflict naar consensus



**Mediation
Instituut
Vlaanderen**



www.mediv.be



Wanneer **ademen** moeilijk wordt.



pulmoPHASE®

100%
natuurlijk

siroop + capsules (gelijktijdig gebruik aanbevolen)

Maakt de ademhalingswegen vrij.

Pulmophase is een doeltreffende associatie van bruine Propolis, vitamine C en chemisch gedefinieerde essentiële oliën.

De efficiëntie van de bruine propolis en de etherische oliën op de ademhalingswegen is wetenschappelijk bewezen.

1. Archives of pediatrics & adolescent medicine. 2004 Mar;158(3):217-21. Cohen HA, Vannucci L, Kahan E, Savell EM, Unger Y.



© DPix Center - Fotolia.com

naturopathie

ten dienste van de luchtwegen

Het gebruik van antibiotica in het kader van aandoeningen aan de luchtwegen was reeds het onderwerp van tal van studies. Al deze studies vestigen de aandacht op de gevaren van overconsumptie van antibiotica, alsook op hun falen in de behandeling van luchtwegenstoornissen. In het specifieke geval van acute bronchitis vergeleek men, in een klinische dubbelblindstudie, het gebruik van antibiotica met een placebo, bij een honderdtal proefpersonen die gedurende twee weken hoestten. Na twee of drie weken behandeling bleef de hoest aanhouden, met of zonder antibiotica. De noodzaak van een antibioticabehandeling in het kader van gewone luchtwegaandoeningen wordt dus wederom in vraag gesteld.

Gelijktijdig hiermee is de interesse van onderzoekers voor voedingssupplementen toegenomen. Meer bepaald wat betreft hun effect op het behoud van de menselijke gezondheid. De belangrijke rol die ze spelen in het voorkomen en behandelen van ziektes wordt vandaag de dag algemeen aanvaard. Onder de natuurlijke gezondheidsproducten nemen propolis en bepaalde etherische oliën een ereplaats in.

Propolis bezit inderdaad tal van therapeutische eigenschappen. Enkele klinische testen hebben kunnen aantonen dat de inname ervan toelaat luchtwegeninfecties te voorkomen en te behandelen. Zo kwamen onderzoekers in 1989, tijdens een proefneming bij 50 personen, tot de vaststelling

dat de verkoudheidssyndromen sneller afnamen bij toediening van propolis dan bij een placebo. Daarenboven heeft een proefneming met placebo, uitgevoerd in 2003 op 46 astmatici, aangetoond dat propolis de ademhalingsfuncties van de behandelde personen verbeterde en tegelijkertijd ontstekingen verminderde. In 2004 toonde een onderzoek aan de hand van een studie met placebo bij 430 personen aan dat een bereiding op basis van propolis en vitamine C het aantal en de ernst van luchtwegeninfecties sterk had doen afnemen. Daarenboven zijn recentere studies, uitgevoerd in 2006 en 2008, erin geslaagd om de biochemische mechanismen bloot te leggen die ervoor zorgen dat propolis het risico op ontstekingen in de regio van de longen vermindert. De weldoende werking van propolis op de luchtwegen is vandaag de dag dus wetenschappelijk bewezen.

Op dezelfde manier worden etherische oliën, welbepaald eucalyptus en rozemarijn, erkend als waarachtige concentraten van natuurlijke weldaad. Hun slijmverdrivende en ontzwellende eigenschappen zijn onderzocht. Ze laten toe de verstopte luchtwegen vrij te maken en verlichten dus het leven van luchtwegenpatiënten. Een behandeling die etherische oliën en propolis combineert, blijkt bijgevolg een efficiënt alternatief voor antibiotica in het ondersteunen van de luchtwegen.

Dr Liena Hernández Orizondo
Pharmacist, PhD

'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.

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

Het geweld begint in ons denken, de genezing eveneens. 23/11. 20u. **Eric Schneider.** 2300 TURNHOUT. www.dekleinebron.be

2daagse Halloween-opendeurdag bij Merkabah vzw. 7/11 en 8/11. 10u. Aarschotsesteenweg 118. 2500 LIER. Fons De Voegt. 0475 909 163. www.merkabah.info

Breng je leven in balans. 10/11. 20u. Wat wil jij, wat voel jij en wat doe je ermee? **Jan Willems.** 2300 TURNHOUT. www.dekleinebron.be

Transformational breathing. 10/11. 20u. Veranderen door te ademen. **Tom De Witte.** 2800 MECHELEN. www.dekleinebron.be

Hoe vergroot jij je vitaliteit? 11/11. 20u. Vitaliteit of levensenergie is de basis van alles wat een mens kan beleven. **Jan Willems.** 2500 LIER. www.dekleinebron.be

De weg naar het hart. 12/11. 20u. Je op een gezonde manier ontplooiën, zodat ons leven een expressie wordt van ons hart. **Eric Schneider.** 2500 LIER. www.dekleinebron.be

Dreamtime healing concerten voor volwassenen. 14/11. 19u. Thema: DNA-repair. **Peter De Meyer.** Koor en stem. Zirkstraat 36. 2000 ANTWERPEN. Blue Lighthouse. 050 67 91 39. www.bluelighthouse.be

Spirituele beurs met gratis voordrachten. 15/11. 10u - 18u. De Zoerla. Gevaertlaan 1. 2260 WESTERLO. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Sakramenten in de Vrij Katholieke Kerk. 15/11. 11u - 13u. De Vrij Ka-

tholieke Kerk is destijds gesticht door Leadbeater. **Jean-Marc Warnon.** Theosofische Vereniging. Millisstraat 22. 2018 ANTWERPEN. 03 272 58 53. ltheosophic.homestead.com

Energie besparen met een investering van 0, 10, 100, 1 000 en 10 000 €. 18/11. 20u - 22u. Een aantal zeer concrete ingrepen die iedereen thuis kan uitvoeren, ook zonder zware investeringen of verbouwingen. **Kris Bruneel.** De Wouwer. Kloosterstraat 4. 2380 RAVELS. 014 65 21 55. www.dewouwer.be

Een wetenschappelijk - esoterische benadering van 12. 18/11. 20u. Welke mogelijkheden worden ons geboden? **Adriaan van Zelst.** 2500 LIER. www.dekleinebron.be

Aantrekkings, verliefdheid, relaties. 19/11. 20u. Hoe werkt het, wat zijn de kansen en wat zijn de problemen? **Adriaan van Zelst.** 2500 LIER. www.dekleinebron.be

Amanprana degustatie. 20/11. Eetbare cosmetica Amanprana. De Cruychoeck. Nieuwstraat 67B. 2260 WESTERLO. 014 54 39 01. www.decruythoeck.be

Dialoogavond Nieuwetijdskinderen. 20/11. 19u - 22u30. Voor iedereen die een hartsverbinding voelt en heeft met kinderen. La Via. 2222 WIEKEVORST. 0494 761 172. www.la-via.be



Amanprana degustatie. 21/11. Eetbare cosmetica Amanprana. 't Rozebotteltje. Blaubeergsteenweg 176. 2230 HERSELT. 014 54 99 46.

Paranormale en gezondheidsbeurs. 22/11. 10u30 - 18u30. Met gratis lezingen en demonstraties. CC Zwaneberg. Bergstraat. 2220 HEIST O/D BERG. Paranatura vzw. www.paranatura.com

Spiritueel Concert - ARK. 22/11. 19u - 21u30. Een mix van liederen uit verschillende tradities, mantra's en eigen composities. Millegemkerk. 2520 RANST. 03 488 72 31. www.hetvliegendkonijn.be

De kracht van Aloë Vera. 23/11. 20u. Info-avond over Aloë Vera. **Sonja De Leener.** De Amethyst. G.Vandenheuvelstraat 132. 2230 RAMSEL. CC Concepts. 0496 986 515. www.amethyst.be

Bio-cosmetica, natuurlijke gezonde schoonheid. 23/11. 20u - 22u. Wat is het verschil tussen bio-cosmetica en conventionele cosmetica? **Christine Huybrechts.** Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Lichtwezens in ons leven toelaten. 24/11. 20u - 22u. Hoe kunnen we met hen in contact treden? **God&Lieve Van Der Taelen.** Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. www.drieveren.be

Degustatie arganolie Amal. 24/11. De Cruychoeck. Nieuwstraat 67B. 2260 WESTERLO. 014 54 39 01. www.decruythoeck.be

20 jaar De Walnoot. 29/11. 10u. Opendeurdag met voordrachten en een receptie. 2030 EKEREN. walnoot@bachbloemenremedies.be. 03 653 47 53. Vooraf inschrijven noodzakelijk.

Onze ogen: spiegels van onze ziel. 1/12. 20u. Is het waar dat de ogen de spiegels zijn van je diepe innerlijke ziel? **Annette Müller.** 2300 TURNHOUT.

Hypnose: haal meer uit je ondebewuste! 3/12. 20u. **Helena Mermans.** 2000 ANTWERPEN. www.dekleinebron.be

Ontmoeting met je engel. 4/12. 20u. Hoe decoderen we de ontvangen boodschappen, hoe is onze gids een bontgenoot in ons leven? **Birgit Maes.** De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. Ster vzw. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.stervzw.be

Spirituele beurs. 6/12. 10u - 18u. Herentalsebaan 56. 2390 HERENTALS. 0499 267 085. www.spirituelebeurs.be

BRUSSEL

Elektrotraling. 26/11. 19u. Waarom de energie van je woning optimaliseren en je eigen energiebalans herstellen? **Alexander Wijnen.** Edmond Mesenslaan 2. 1040 ETTERBEEK. 0477 173 135. www.aquariuswholism.eu

De genezende kracht van water. 27/11 en 11/12. 19u - 21u. Het verhaal achter water. **Christine Moens.** Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. The Green Kitchen. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be

LIMBURG

Schanscafé ateliers voor de kunst van het geluk. 10/11. 19u30 - 22u. Als je zelf een atelier had waarin je aan je geluk mocht werken, hoe zou dat er dan uitzien? **Leo Steuns.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

Leven vanuit je W.O.R.T.E.L.S. 14/11. 14u30 - 18u. Wanneer we ontspannen kunnen we ons meer bewust worden van ons diepere zelf. **Yvo Van Orshoven.** Orsmolen. Voerenstraat 52. 3790 MOELINGEN. Instituut Orshof. 04 381 21 06. www.instituutorshof.be

ADHD anders bekeken. 20/11. 19u30. **Eric Thuenis.** De Berg. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. www.opdeberg.be

Lezing 'Het antwoord'. 28/11. 19u30 - 22u30. Ingeborg spreekt over haar boek "Het antwoord, de weg naar geluk". **Ingeborg TM Sergeant.** De Berg. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. www.opdeberg.be

Spirituele beurs met gratis voordrachten. 29/11. 10u - 18u. CC Elckerlyc. Pastoorstraat 4. 3500 SINT LAMBRECHT HERK. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. www.spirituelebeurs.be

Amanprana degustatie. 1/12. Eetbare cosmetica Amanprana. Magische zepen van dr. Bronner. De Maretak. Koningsstraat 25. 3970 LEOPOLDSBURG. 011 40 10 73.

OOST-VLAANDEREN

Opendeurdag Bioshop De Korenaar. 6/11 en 7/11. 9u - 19u. De winkel bestaat 30 jaar en dat vieren we. Weggevoerdenstraat 36. 9400 NINOVE. 054 32 27 56.



Leer je lichaams- en gezichtstaal lezen en begrijpen (Oosterse Diagnose). 9/11. 19u - 21u30. Leer ongemakken, onevenwicht en gevoel aflezen uit je gezicht en je houding. **Marijke De Coninck.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. info@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

Het lichaam spreekt boekdelen. 10/11. 20u - 22u45. Welke invloed hebben emoties als woede, angst, verdriet, e.a. op onze gezondheid? **Geert De Vleeschouwer.** Kaffee A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Universeel. 0499 112 330. www.universeel.org

11e Spirituele Kiyari Happening. 11/11. 9u30 - 20u30. Globale Hart Coherentie rond de vijver in Wachtebeke. Provinciaal Domein Puyenbroek. 9185 WACHTEBEKE. www.kiyari.be

Relaxatieconcert De Druide. 12/11. 20u - 22u. Een onderdompeling in een niet aflatende waterval van klanken, trillingen, gezangen en muziek. De Druide. Donkerhofstede 3. 9190 STEKENE. 0475 492 104. www.relaxatieconcert.be

Denktank Unity. 13/11. 9u25. Denktank rond de benadering van en integratie van het energetische met de reguliere geneeskunde. St. Pietersabdij. 9000 GENT. Synergio. 059 80 27 17. www.synergio.be

Colloquium Essence of water. 13/11. 14u30. Sprekers en organisaties komen hun bevindingen, alsook hun visie op het waterbeleid toelichten, waarna ruimte voorzien is voor een stevige discussie. **Masaru Emoto, Konstantin Korotkov, Sabine De Vos.** 9000 GENT. www.essenceofwater.ugent.be

Amanprana degustatie. 14/11. Eetbare cosmetica Amanprana. T Avontuur. Burgstraat 137. 9000 GENT. 09 225 87 95.

Open Reiki Namiddag. 14/11. 14u - 17u. Een open reiki is voor iedereen toegankelijk: om te oefenen, om kennis te maken, om gelijkgestemde zielen te ontmoeten, om.... **Ann Bourgeois.** Engelhoekstraat 42. 9800 SINT-MARTENS-LEERNE. 0486 604 107. www.anahata.be



Beurs Energetische Zondag. 15/11. 10u - 19u30. Beurs over gezondheid en levensenergie. 3 zalen met infostanden, 25 gratis lezingen en workshops. Met lezing en concert van Ingeborg en lezing van Dr. Emoto. Flanders Expo. 9000 GENT. Synergio. www.synergio.be

vajra degustatie

Degustatie Vajra essenbrood tijdens de Energetische Zondag. 15/11. 10u - 19u30. Op de stand van AGENDA Plus kan je essenbrood komen proeven, een brood op basis van gekiemde granen.

Ingeborg. 15/11. Op de Energetische Zondag geeft Ingeborg TM Sergeant een lezing over haar nieuwe boek Het Antwoord en stelt ze haar nieuwe cd voor.

Magneetveldtherapie. 15/11. Gratis behandeling en professionele uitleg op de Energetische Zondag (stand 81). **Myriam Van Wesemael.**

The Journey of 'De Helende Reis'. 15/11. Lezing tijdens de Energetische Zondag over deze therapie. **Annick Ottenburgs.**

Opendeurdagen Gezondheidswinkel Trekpleister. 19/11 tot 21/11. Degustaties - stalen - tombola. Steenweg op Deinze 38. 9880 AALTER. 09 374 08 72. trekpleister.aalter@gmail.com

Channeling. 23/11. 20u. Wat is het en welke vormen bestaan er? **Lut Van de Velde.** 9190 STEKENE. www.dekleinebron.be

Innerlijk weten. 24/11. 20u - 22u. Beziinningsbijeenkomst door het Lectorium Rosicrucianum, in de serene stilte van de Tempel van het Gouden Rozenkruis. Lindenlei 12. 9000 GENT. 09 225 43 16. www.rozenkruis.be

Open wateravond. 30/11. 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? **Raphaël Claessens.** School van Ayurveda. Molenaarstraat 111-45. 9000 GENT. Haa200H. 03 899 05 55 - 0495 229 850. www.leefvoelgroei.com

Amanprana degustatie. 5/12. Eetbare cosmetica Amanprana. Bioshop De Wase Raap. Truweelstraat 20. 9100 SINT-NIKLAAS. 09 225 87 95. www.bioshopsintniklaas.be

Automatisch schrift. 9/12. 20u - 22u45. Jos zal tijdens de tweede helft van de avond via automatisch schrift enkele persoonlijke vragen van het publiek beantwoorden. **Jos Laureys.** Kaffee A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Universeel. 0499 112 330. reservaties@universeel.org - www.universeel.org

VLAAMS BRABANT

Introductiedag licht- en kleurentherapie. 9/11, 13/12 en 17/1. 9u - 13u of 14u - 18u. Betekenis en werking van kleuren, verschillende vormen van lichttherapie. Nieuwe vorm van lichttherapie op het lymfevatensstelsel. **Walter Vandewalle.** Imperiastr. 16. 1930 ZAVENTEM. 052 39 79 47. www.walina.be

Infoavond zakelijke opportuniteit Xango. Iedere dinsdagavond. Spiegellaan 65. 1785 MERCHTEM. Philippe Casiries. 0475 246 482. philippe@golfstyle.biz - www.golfstyle.biz

De kracht van Aloë Vera. 12/11. 20u. Info-avond over Aloë Vera. **Sonja De Leener.** Kerkstraat 6. 3111 WEZEMAAL. 0496 986 515.



Amanprana degustatie. 13/11. Eetbare cosmetica Amanprana. Magische zeep van dr. Bronner. Lavendelhuisje. Lindestraat 30. 1755 GOOIK. 0479 28 65 27. www.lavendelhuisje.be

Herkader je leven en creëer bewust. 14/11. 14u - 16u. Jean Adrienne signeert in Boekhandel Johannes. Alfons Smetsplein 10. 3000 LEUVEN. Studiekruis Orenda. 016 22 95 01. www.johannes.be

Themadag Centrum voor Klas-sieke Homeopathie. 14/11. 9u30 - 17u. Voor homeopaten en studenten in de homeopathie. Thema: Nosodes. **Anne Vervarcke.** Brusselselaan 1A. 1780 LEUVEN. 03 454 26 34. www.ckh.be



Dreamtime healing concerten voor kinderen. 28/11. 16u30 - 18u. Thema: dolfijnen en kristallen. **Peter De Meyer.** De Kluizerij. Aalstersedreef 1A. 1780 AALST. 050 67 91 39. www.bluelighthouse.be

Meditatief klankconcert. 28/11. 20u - 21u30. Met diverse sjamanistische instrumenten. Afgestemd op de aanwezige deelnemers. **Sjuul Van Kampen.** Aum-Ruimte. Kolenel Begaultlaan 15. 3012 WILSELE. 03 454 26 34. www.dsjambai.nl

The Journey of 'De Helende Reis'.

27/12. 20u - 22u. Intro tot deze therapie. Laat je blokkades en innerlijke saboteurs echt los en leef ten volle vanuit je hart. **Annick Ottenburgs.** Shanti. Turfstraat 4. 3320 HOEGAARDEN. 016 81 35 63. www.journeytherapy.be

Lessen in het medicijnwiel. 4/12. 19u30 - 22u. Het medicijnwiel, de windrichtingen, hun betekenis en hun kwaliteiten leer je toepassen in je dagdagelijks leven. **Barbara Driessen.** Brussegemlein 8. 1785 BRUSSEGEM. Juvenesco. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

WEST-VLAANDEREN

Amanprana degustatie. 13/11. Eetbare cosmetica. Natuurhuis De Pompoen. Dorpsstraat 57. 8680 KOEKELARE. 051 58 96 56.

Concert: Beyond Religion. 14/11. 19u30. Mantra's en devotionele gezangen geïnspireerd op de 6 grote wereldgodsdiensten. **Ingeborg Sergeant.** Magdalenakerk. Schaarstraat. 8000 BRUGGE. De evolutie. 050 67 90 77. www.ingeborg.ws

Zang/klankschaalconcert. 16/11, 21/11, 23/11 en 30/11. Proef, heel, relaxeren, harmoniseer. **Josiane Burrick.** Rapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. Brighinda Healing Sounds. 050 37 10 17. www.brighinda-healingsounds.be

Lezing door Jean Adrienne Miller. 17/11. 19u30 - 21u30. Geraak uit je angst en slachtoffer-mentaliteit. **Jean Adrienne Miller.** De evolutie. 8000 BRUGGE. 050 67 90 77. www.ingeborg.ws

Info cocktail Ama Wellness. 18/11. 19u30. Infrarood en Detox. Je bent niet ziek, je bent vergiftigd! Ama-Wellness Energy Center. 8500 KORTRIJK. 056 41 42 44. www.ama-wellness.com

Opvoeding, nachtmerrie of buitencanaries? 19/11. 19u - 22u. Met een goede sfeer in huis is er ook ruimte en energie voor jezelf en voor je relatie. **Annemie Vanneste.** Souldance. Overheulestraat 237. 8650 MOORSELE. 056 44 47 96. www.souldance.be

Oneness Blessing. 20/11. 19u30 - 22u30. Mega Oneness Deeksha Iahinoor Darshan avond, beginnend met een lezing gevolgd door het geven van Oneness Blessing samen met vele Oneness Blessinggevers. **Kiara Windrider.** Kruispunt. Maria Doelagestraat. 8600 DIKSMUIDE. Sylvia de Coninck. 051 50 12 00.

info@light4all.be - www.light4all.be

Meditatief concert. 21/11. 20u. Helende golven van muziek, als inspiratie, bezinning, verstilling. **Guido Cassiman.** Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM - ZEDELGEM. Ter Loo vzw. 050 84 05 19. terloolopem@gmail.com - www.terlool.be

Algemeen evenwichtige energetische voeding. 23/11. 19u - 22u. Welke voeding geeft verzuring, stress, kracht, ontspanning en vitaliteit? **Danny De Blanger.** Vita Casa Plus. Iepersestraat 319. 8800 ROESELARE. EM Agriton. 051 25 25 53. www.vitacasaplus.be

Open wateravond. 26/11. **Raphaël Claessens.** Moritoen vzw. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. Haa200H. 03 899 05 55 - 0495 229 850. www.leefvoelgroei.com

Knabbel & babel. Thema: Evenwicht. 27/11. 19u30 - 22u. Een avond gezellig praten met gelijkgestemden, met een hapje en drankje. De bedoeling is dit thema te bespreken en toe te lichten uit eigen beleving. **Monique Swinnen.** Spirit Organisations. Oude Oostendesteenweg 69. 8000 BRUGGE. Stefanie Vandenbussche. 0495 203 994. www.spiritorganisations.be

EM (effectieve micro-organismen) en toepassingen. 30/11. 19u30 - 22u. Een nieuw concept in huis/tuin voor het verhogen v/d natuurlijke weerstand in huis, bodem, planten, dieren en jezelf. **An Decoele.** Vita Casa Plus. Iepersestraat 319. 8800 ROESELARE. EM Agriton. 051 25 25 53. www.vitacasaplus.be

Amanprana degustatie. 4/12. Eetbare cosmetica Amanprana. Magische zeep van dr. Bronner. De Korrenblomme. Kasteelstraat 29. 8660 DE PANNE. 058 41 41 91.

NEDERLAND

The Reconnection® - the essence of healing. 13/11. Ontdek deze zeer efficiënte energetische genezingsmethode. Eric zal zijn opmerkelijke verhaal met je delen, live demonstraties doen en vragen beantwoorden. **Eric Pearl.** AMSTERDAM. Bliz Events. www.blizevents.com

European Mastery Conference. 20/11 tot 22/11. Een team van internationale onderzoekers zal de nieuwste, verbazingwekkende bevindingen op het terrein van wetenschap, bewustzijn en genezing delen. **Eric Pearl, Lynne McTaggart, Emoto.** AMSTERDAM.

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.

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 10/11. 13u30 - 16u. Leer hoe je jouw adem kan gebruiken om dagelijks meer energie, ontspanning, rust en positieve gedachten te ervaren. **Griet Van Dingenen.** Ambrosial Jewel. 9300 AALST. 0473 820 158. www.transformationalbreathing.be

[W] [VB] Transformerend ademen. 13/11. 19u30 - 22u30. Verander je leven door de kracht van je adem. **Stephan Van Eesbeek.** Juvenesco. Drielandenbaan 18. 1785 MERCTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[W] [WV] Trance Breathing. 24/11 en 8/12. **Peter De Meyer.** Blue Lighthouse. Dopheidelaan 39. 8210 LOPPEM. 050 67 91 39. www.bluelighthouse.be

[C] [AN] Gebruik de helende werking van je adem. 2/12 en 9/12. 19u30 - 22u30. Leer om jouw adem te gebruiken om dagelijks meer energie, ontspanning, rust en positieve gedachten te ervaren. **Marcel Gerrits.** Heibergstraat 24. 2340 BEERSE. www.transformationalbreathing.be

Aromatherapie

[C] [VB] Basistraining. 16/11 en 30/11. Voor wie geniet van lekkere natuurlijke aromatische geuren, zowel voor in huis, bij lichamelijke ongemakken of om zich mentaal te kalmeren, stimuleren of verwennen. **Lut Verhaeghe.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. lut.verhaeghe.cantryn@telenet.be - www.koningsteen.be

[C] [WV] Archetypes - psychische ondersteuning. 23/11 en 30/11 en 7/12. 19u - 22u. De spe-

cifieke toepassingen van aromatherapie op fysisch en psychisch vlak worden toegelicht. **Magda Cremers.** Souldance. Overheulestraat 237. 8650 MOORSELE. 056 44 47 96. www.souldance.be

[W] [AN] Aromatische cadeautjes. 3/12 en 10/12. 20u - 22u. We lichten de sluijer op van de boeiende wereld van planten- en bloemengeuren en hun helende krachten. **Saskia Van Besauw.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Assertiviteit

[C] [AN] Assertiviteit anders - Bestaan in relatie tot de ander. 12/11, 19/11 en 26/11. 19u - 22u15. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? **Hilde Simons.** De Warande. 2300 TURNHOUT. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Assertiviteit anders - Bestaan in relatie tot de ander. 14/11, 21/11 en 28/11. 9u - 12u15. **Martine Andries.** PRH. CC Vrije Ateliers. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Assertiviteit anders - Bestaan in relatie tot de ander. 16/11 en 23/11 en 30/11. 19u15 - 22u30. **Ilse Op De Beeck.** PRH. Ter Dift. 2880 BORNEM. 03 455 05 32. ilse.odbeeck@prh.be - www.prh.be

[W] [AN] 3-daagse training Zelfvertrouwen & Assertiviteit (level 1). 21/11, 5/12 en 19/12. 9u30 - 16u. In een praktische training leer je belemmeringen weg te werken die staan tussen jou en je zelfvertrouwen in. **Marte Nevelsteen.** Rob Vellekoop. 2930 BRASSCHAAT. 0472 960 696. www.schoolorzelfvertrouwen.be

[W] [LI] 3-daagse training Zelfvertrouwen & Assertiviteit (level 1). 28/11, 5/12 en 12/12. 9u30 - 16u30. In een praktische training leren belemmeringen weg te werken die staan tussen jou en je zelfvertrouwen in. **Willem-Jan Vermulst.** Rob Vellekoop. 3550 HEUSDEN-ZOLDER. 0472 960 696. www.schoolorzelfvertrouwen.be

[C] [AN] Speaking Circles: authenticiteit en krachtig communiceren. 3/12 en 4/12. 9u30 - 17u. Verander je visie op spreken in het openbaar. **Christophe Van Dorninck, Jan De Boeck, Hilde De Voghel.** Kasteel Den Brandt. 2020 ANTWERPEN. 0476 321 473. www.improvementforyou.be

Astrologie

[C] [LI] Psychologische Astrologie. 10 lessen vanaf 9/1. De zoektocht naar de ontwikkeling van de ziel, uitgaande van de geboortehoroscoop. **Marjan Geeraerts.** Inanna Praktijk. 3680 MAASEIK. 089 56 25 19. info@marjangeeraerts.eu - www.marjangeeraerts.eu

Aura's en chakra's

[W] [AN] Kirlianfotografie. 22/11. 10u - 17u. Je krijgt een beeld van je levensenergie, zowel fysiek, mentaal als emotioneel, gevoelsmatig. **Inge Cox.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Ayurveda

[C] [OV] Helende Ayurvedische Massage. 14/11 en 15/11. 10u - 18u. De tonifiërende en zuiverende Abhyanga-massage die een diepe ontspanning bewerkstelligt. **Ellen De Waele.** YAH vzw. De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. ayurveda@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

AYURVEDAPRAKTIJK ANTWERPEN

Anil K. Mehta – Peter Van Herck
Consultaties - Massages - Kuren

Afspraak: 03 295 37 70

www.ayurvedapraktijk.be

www.lies-ameeuw.be

[W] [OV] Rasayana of de verjongingsleer uit de Ayurveda. 14/11 en 15/11. Dr Athique (Sri Lanka) zal het hebben over preventie, maar ook over de meest verjongende kruiden en bereidingen. **Dr. Athique.** Lies Ameeuw. School van Ayurveda vzw. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[W] [AN] Ayurveda basisopleiding. 14/11. 10u - 16u. Diepgaande cursus over de grondbeginselen van Ayurveda. **Peter Van Herck.** Ayurvedaschool Antwerpen. 2140 BORGERHOUT. 0475 767 725. contact@ayurvedaschool.be - www.ayurvedaschool.be

[W] [OV] Bakken zonder suiker. 16/11. 19u - 22u. Feestelijke recepten zonder ei, suiker of melk. **Lies Ameeuw.** School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[W] [AN] Shirodhara. 24/11. 10u - 17u. De kennis over het hoe en waarom van de voorhoofdsoliebegieting. **Peter Van Herck.** Ayurvedaschool Antwerpen. 2140 BORGERHOUT. 0475 767 725. contact@ayurvedaschool.be - www.ayurvedaschool.be

[C] [OV] Helende Ayurvedische Massage. 5/12 en 6/12. 10u - 18u. Nieuwe technieken met speciale handgrepen, enz. **Ellen De Waele.** YAH vzw. De Bloeiende Gaarde. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. ayurveda@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

[W] [OV] Start eenjarige massage-opleiding. 5/11. Theoretische achtergrond van de verschillende technieken. Kennis van de verschillende therapeutische oliën, hun bereidingswijze, hun kruiden en hun werking. Praktijkdagen. **Lies Ameeuw.** Lies Ameeuw. School van Ayurveda vzw. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

Bachbloesems

[C] [VB] Basiscursus Bach Bloemen Remedies. 14/11 tot 15/11. 9u - 17u. Deze cursus is erop gericht zelfstandig met de Bach Bloemen Remedies te leren werken in je dagelijks leven en in je werk. **Jef Strubbe.** Ingrid Boeye. Eshwari centrum. 1700 DILBEEK. 0476 916

879. eshwari@skynet.be - www.eshwari.be Met certificaat van het Bach Centre.



[C] [OV] Basiscursus Bach Bloemen Remedies in Gent. 21/11 en 22/11. 9u - 17u. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies. **Jef Strubbe.** De Walnoot. Taverne 't Vosken. 9000 GENT. 03 653 47 53. www.dewalnoot.be Met certificaat van het Bach Centre.

[C] [OV] Bachbloesems voor dieren. 28/11. 13u - 18u. Kennismakingscursus bachbloesems voor dieren. **Kim Van Den Eyn-den.** Leest 56. 9950 WAARSCHOOT. 0474 597 099. www.dierennatuurlijkgenazeen.be

Bemiddeling & conflictantering

[W] [VB] Kennismakingsavond Basisopleiding Bemiddelaar. 19/11. 19u - 21u30. Wie overweegt om de opleiding tot bemiddelaar te volgen, kan tijdens deze workshop proeven van de inhoud, werkwijze en sfeer van de basisopleiding. **Diana Evers.** Mediation Instituut Vlaanderen. Domein Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0474 614 523. info@mediv.be - www.mediv.be

[C] [VB] Kinderen in Bemiddeling. 19/11 en 26/11 en 3/12. 9u30 - 17u30. Het gaat voornamelijk over o.a. kindgericht bemiddelen en kindinclusief bemiddelen, hoe pak je dit aan, hoe geef je dit door aan de ouders? **Diana Evers, Anne De Keyser.** Mediation Instituut Vlaanderen. Domein Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0474 614 523. info@mediv.be - www.mediv.be

[W] [VB] Bemiddelen voor Niet-bemiddelaars. 20/11 en 21/11. 10u - 12u30. Voor hen die meer te weten willen komen over bemiddeling en de mogelijkheden om dit toe te passen in hun eigen professionele of privéleven. **Silvia Prins.** De Heerlijkckyt van Elsmen. 3450 GEETBETS. info@mediv.be - www.mediv.be

[O] [VB] Basisopleiding Bemiddelaar. 14/1 tot 25/9. 9u30 - 17u30. Onze missie is het aanbie-

den van een unieke opleiding die vakbekwame en geïnspireerde bemiddelaars certificeert. **Diana Evers.** Mediation Instituut Vlaanderen. Domein Koningsteen. Ondonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0474 614 523. info@mediv.be - www.mediv.be

Biodanza®

[W] [VB] Wekelijkse workshops. Vanaf 10/11. 19u30 - 21u30. Kom en geniet mee van dans en beweging en het samenzijn met gelijkgestemde zielen... **Greet Selderslaghs.** Sunny Side Up vzw. Bibliotheek Zemst. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

[C] [BR] Biodanza in 1050 Else-ne. 13/11, 20/11 en 4/12. 20u - 22u. Intens in contact komen met jezelf, de anderen, het universum. **Caroline Dekeyser.** Transcendence Biodanza. 1050 ELSENE. 0474 976 798. www.transcendence.be

[C] [AN] Biodanza Duffel-Lier. 16/11 en 30/11. 19u45 - 21u30. Via dans en beweging je 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] Instroomavonden. 16/11, 23/11 en 30/11. 19u30. Op deze avonden kan je instromen in de les van Geel. **Laurent D'haeseleer.** DansBiodanza vzw. Hoeve middenin. 2440 GEEL. 014 50 65 65. www.dansbiodanza.be

[C] [OV] Gent info en kennismaking. Elke di. ochtend en -avond. 10u en 20u. Hartelijk omgaan met anderen, genieten, jezelf zijn, sa-

SCHOOL VAN AYURVEDA VZW
Gent

- **Ayurveda massage opleiding**
Start 5/11/2009
- **Dr Athique (Sri Lanka)**
14-15/11/2009
Ayurvedische verjongingsgeheimen
- **Ayurvedisch koken:**
smaakmakers 2/11
bakken 16/11

www.lies-ameeuw.be
Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

men zijn. **Rina Mertens.** Polariteit. 9040 GENT. 0496 511 516 - 053 84 00 27. www.groeikracht.eu

[W] [OV] Biodanza, het harte-lijke ABC. Elke do. avond. 19u - 21u. Muziek, spontane beweging vanuit je gevoel, vreugde, vitaliteit, ontstressen. **Rina Mertens.** Steunpunt Welzijn. De Brug. 9300 AALST. 053 73 08 91 - 0496 511 519. www.groeikracht.eu

[W] [OV] Biodanza- en zangdag voor vrouwen. 21/11. 10u - 17u30. We nemen je mee in de golvende beweging van water: de diepte, het vinden van je bron, de stroming, je zielegolven. **Greet Selderslaghs, Katrien Melis.** Sunny Side Up vzw. Blauwe Poort. 9090 MELLE. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

[W] [BR] Residentiële workshop 'Biodanza & Yi King (I Ching)' 27/11 tot 29/11. De 8 trigrammen van de Yi King alsook het antwoord van de Yi King (I Ching) op je existentiële vraag dansen. **Caroline Dekeyser.** Transcendence-Biodanza. 1150 BRUSSEL. 0474 976 798. www.transcendence-biodanza.be

Coaching

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

[W] [AN] Loslaten? Geen kunst! 10/11, 19/11, 24/11, 1/12 of 8/12. 19u - 22u. Leer in één avondsessie emoties, gedachten, mensen, dingen en overtuigingen los te laten. **Dennis Deridder.** Integrity-HPM. 2500 LIER. 03 489 36 32. www.transformatiecoach.be

[W] [LI] Systemische coaching met paarden. 14/11. 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) 653890729. www.zuidenwind.eu

[W] [AN] Omgaan met je kwaadheid. 14/11. 10u - 18u. Wanneer jij je woede begrijpt, kun je vanuit helderheid gaan kiezen hoe je verder vorm geeft aan deze krachtige emotie. **Dennis Deridder.** Integrity-HPM. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 489 36 32. www.transformatiecoach.be

[W] [WV] Emoties als ogen voor Ziel. 21/11 en 22/11. 9u30 - 17u30. Emoties zijn een heel belangrijk

gegeven om naar inzicht in jouw zijn, jouw eigenlijke zelf, te groeien. **Johan Werbrouck.** Gezondheidshuis Alegria. Molenstraat 46. 8820 TORHOUT. 050 55 14 41. www.johanwerbrouck.be



[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. 9220 HAMME. www.dirkoellibrandt.com

Communicatie met dieren

[W] [AN] Dierenhealing. 22/11. 10u - 16u. Zelf technieken dierenhealing leren om toe te passen. **Inge Pauwels.** Toscanzahoeve. 2235 HULSTHOUT. 0475 347 112. www.toscanzahoeve.be

[W] [AN] Telepathische communicatie met dieren. 29/11. 10u - 17u. Leer een aantal technieken over hoe je verbinding met je dier tot stand kunt brengen. **Ronald Van De Peppel.** 2300 TURNHOUT. www.dekleinebron.be

[W] [AN] Bachbloesems bij alle dieren. 4/12. 10u - 16u. Wat zijn bachbloesems, welke kan je wanneer bij dieren gebruiken, hoe selecteer je de juiste bij dat dier, wat is de juiste dosering en toedieningswijze, enz...? **Inge Pauwels.** Toscanzahoeve. 2235 HULSTHOUT. 0475 347 112. www.toscanzahoeve.be

Creative expressie

[W] [AN] Je stemmen, je werelden. 11/11. 10u - 17u. Door stem en lichaam opnieuw in beweging te brengen, kunnen we onze verborgen schatten herontdekken. **Le-naleen Waignein.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W] [AN] Stoelzitting 6-slag. 14/11, 15/11 en 21/11. Leer zowel stoelen als andere meubels opmaken. **Min Spillemaeckers.** In den Ateljee. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. www.indenateljee.be



[W] [VB] Breiclub. 22/11. 10u - 12u30 of 13u30 - 16u. Breien voor beginners en gevorderden met garens van Eco-lana. Krista Vervliet. Eco-Lana. 1500 HALLE. 02 361 63 30. www.eco-lana.be

[W] [VB] Mandaladag. 6/12. 10u - 17u. Een mandala bezit het herstellend en genezend vermogen om de verborgen kracht van de geest te activeren. **Rita Bellens.** Oost West Centrum. 3010 KESSEL-LO. 03 230 13 82. www.owc.be

Dans

[W] [WV] Sacrale Dans. Iedere ma.- en do. avond. 20u - 21u30. Meditatie in beweging. Dansend gaan we de weg van Leerling, Gezel en Meester. **Rika Vandevenne.** Het Oneindige vzw. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. www.hetoneindige.be

[C] [OV] Nia. Elke dinsdag vanaf 10/11. 9u30 - 10u30. Bewegingsvorm gebaseerd op danskunsten, krijgskunsten en yoga. **Eva Zabarylo.** Eniava. Kinébeauté. 9070 DESTELBERGEN. 0475 286 428. www.eniava.be

[C] [OV] Nia. Elke wo. vanaf 11/11. 9u30 - 10u30. **Eva Zabarylo.** Eniava. Sporthal Latem-Deurle. 9830 SINT-MARTENS-LATEM. 0475 286 428. www.eniava.be

[C] [OV] Nia. Elke do. vanaf 12/11. 21u - 22u. Lichaam (conditie), geest (creativiteit) en emoties (plezier) staan centraal! **Eva Zabarylo.** Eniava. 9830 SINT-MARTENS-LATEM. 0475 286 428. www.eniava.be

[W] [VB] Dans je vrij - levensdans. Wekelijks vanaf 13/11. 20u - 21u30. Je voeten volgen, je emoties in beweging brengen en het leven in jou voelen, eren en uitdrukken zoals het is. **Chantal Dufour.** Centrum Blauwe Reiger. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

[C] [OV] Nia. Elke za. vanaf 14/11. 12u - 13u. Bewegingsvorm gebaseerd op danskunsten, krijgskunsten en yoga. **Eva Zabarylo.** Eniava. Sportzaal Gilko. 9820 MERELBEKE. 0475 286 428. www.eniava.be

[W] [VV] Dans de 5 ritmes® 20/11 tot 22/11. Leer de kunst van het omzetten van druk, zodat je zelf jouw evenwicht kan leren herstellen. **Nele Vandezande.** Souldance. 8650 MOORSELE. 056 44 47 96. www.souldance.be



[W] [AN] Golven. 22/11. 20u - 22u. 5 ritmes dans voor iedereen die wil dansen en bewegen. Al dansend kom je vanzelf in voeling met de verschillende ritmes. **Luc De Cuyper.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be Op andere datums ook in Hasselt, Gent en Leuven.

[W] [VB] 5 Ritmes®: Stillness moves. 22/11. 10u30 - 17u30. We verkennen al dansend het verschil tussen «stilvallen» en «in stilte zijn», tussen «inertie» en «in creatie». **Anne Geerts.** De Kluizerij. 1790 AFFLIGEM. 0476 898 006. www.danshetleven.be

[C] [OV] 5 Ritmes® reeks. 23/11, 30/11, 7/12 en 14/12. 20u - 22u. **Anne Geerts.** Dans het leven. ES-centrum. 9040 GENT. 0476 898 006. www.danshetleven.be

[C] [VB] 5 Ritmes® reeks. 26/11, 3/12, 10/12 en 17/12. 20u - 21u. **Anne Geerts.** De Kluizerij. 1790 AFFLIGEM. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be



[W] [LI] Helende Schepping, Trancedans Dagworkshop. 29/11. 10u - 18u. We maken een reis naar binnen om onze scheppingskracht te activeren, doen twee trancedansen, zingen en maken muziek. **Aernoudt Knecht, Els Van Sonhoven.** Tools voor Transformatie. Kasteel Nieuwenhoven. 3800 SINT-TRUIDEN. 0479 423 411. www.trancedans.net

[C] [OV] Cirkeldans - Meditation des Tanzes - Sacrale dans. 1/12. 19u45 - 22u. Maandelijks dansen in een cirkel, in het hier en nu, in beweging stil staan, tijd maken. **Rina Mertens.** Polariteit. Verkortingstraat 55. 9400 SINT-AMANDSBERG. 0496 511 516. www.groekracht.eu

[C] [OV] 5 Ritmes®: open wave. 13/12. 10u30 - 12u30. De 5 ritmes® zijn een ideale manier om uit je hoofd en in je lijf te komen. **Anne Geerts.** Polariteit. 9040 GENT. 0476 898 006. www.danshetleven.be

Droombeleving

[W] [VB] Dromen om wakker te worden, werken met dromen. 5/12 en 6/12. 10u - 17u. Dromen zijn een nachtaal die we kunnen leren verstaan. **Barbara Driessen.** Juvenesco. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

Emotional Freedom Techniques

[W] [AN] Basiscursus. 20/11, 27/11, 5/12 en 12/12. 10u - 17u. Leer deze eenvoudige, speelse en snelle methode om jezelf en anderen te bevrijden van angsten, pijn, depressie. **Inge Van Den Eynde.** 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. www.shangri-la.be

[C] [OV] EFT Level 1. 28/11 en 29/11. 10u - 17u. Leer EFT op een vaardige, veilige en verantwoorde manier gebruiken voor jezelf en anderen. **Koen Van Reeth, Veronique Schelfaut.** EFT-Online. 9112 SINAAL. 03 776 55 53. www.eft-online.be

[W] [OV] Omgaan met je eigen Subtiële Energie. 6/12. 9u - 16u30. Hierbij gaan we dieper in op onze eigen Subtiële Energie vanuit de chakra's. Leer blokkades oplossen in je eigen energetisch systeem. **Mirjam Lankreijer.** EFT-Online. Sinaaidorp 19. 9112 SINAAL. 03 776 55 53. info@eft-online.be - www.eft-online.be

Emotioneel lichaamswerk

[W] [AN] Begeleiding op je levenspad. 10/11. 19u - 21u30. **Lenaleen Waignein.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [VV] Levenslust - levenskracht. 10/11 tot 15/12. 19u30 - 21u30. We gaan voluit voor het (her)ontdekken van onze levenslust, laten oude beperkingen los, en geven alle ruimte aan onze «ja» en onze verlangens. **Anouk Maeckelberghe.** Centrum De Ruimte. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. www.centrumderuimte.be

[C] [VV] Open avond actief emo-

tioneel lichaamswerk. 13/11. 19u30 - 21u30. Op een ongedwongen manier kennis maken met het actief emotionele lichaamswerk en proeven wat dit voor jou kan betekenen. **Anouk Maeckelberghe,** actief emotioneel lich. therapeute. Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. anoukmaeckelberghe@hotmail.com - www.centrumderuimte.be

[W] [AN] Relaxatie-avonden. 18/11 en 25/11. 20u - 22u. Wil je graag even helemaal opladen, in plaats van de opgestapelde stress alsmaar mee te nemen, dan zijn deze avonden een prima stap. **Denise Van Den Avont.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W] [LI] Het begin van het Ontdekken. 3/12 tot 6/12. Jezelf ontdekken in een vierdaagse training gebaseerd op Emotioneel Lichaamswerk en systemisch Werken, dwz. familieopstellingen. **Koos Broer.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W] [AN] Ik hou van mij. 11/12 tot 13/12. Weekend voor vrouwen die geconfronteerd worden met kanker. Emotioneel lichaamswerk en aandacht voor de gedachten. **Lou Cabanier.** Atelier De Waterput. Kastelein 146. 2300 TURNHOUT. 0474 277 660. da-ca-po@skynet.be

Energetica

[W] [BR] Shamballa-md-Healing: basic. 14/11 en 15/11. 9u45 - 18u. Energie van de Verheven Meesters, via Germain en J. Armitage op Aarde. Spirituele ontwikkeling en bewustzijnsverhoging. **NL Coeckelbergh, H Verhenneman.** vzw Shamballa-Belgium. 1210 BRUSSEL. 02 21 922 63 - 0477/447184. hverhenneman@skynet.be

[W] [AN] Shamballa-md-Healing: basic. 17/11, 18/11, 3/12 en 4/12. 8u40 - 18u. **NL Coeckelbergh, H Verhenneman.** vzw Shamballa-Belgium. 2800 MECHELEN. 02 21 922 63. marie-louise.coeckelbergh@skynet.be

[O] [VB] DNA 2 Advanced Theta Healing seminar. 27/11 tot 29/11. 9u15 - 17u. Leer werken en creëren met de energie van de 7 lagen van bestaan. **Laura Trautwein, Sjuul Van Kampen.** Theta DNA Healing en Opleiding. Aum-Ruimte. 3012 WILSELE www.theta-dna-healing.nl

[W] [AN] Bio energetica introductiedag. 5/12. 10u - 17u. Deze dag is bedoeld voor wie wil kennismaken met bio energetica en emotioneel lichaamswerk. **Alfons Schellens.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [WV] Het levendige lichaam, open groep bio-energetica. 5/12. 10u - 12u. Via oefeningen maken we ons spierpantser losser. Onze energie kan weer stromen. **Anouk Maeckelberghe.** Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. www.centrumderuimte.be

[W] [OV] Clear Energy. 6/12. 10u. Via reflexpunten leert je je circulatie stimuleren, weefsels worden beter gevoed en je ervaart een diepe ontspanning en snellere recuperatie. **Hilde Kestier.** Avanzando. 9636 NEDERZWALM. 0499 736 046. www.avanzando.be

Engelen en gidsen

[W] [WV] Engelen en kristallen. 17/11. 19u30 - 22u. Maak kennis met de diverse aartsengelen en de verschillende kristallen, die door ze samen te gebruiken de energie verdubbelen. **Lieveke Volcke.** Spirit Organisations. 8000 BRUGGE. 0495 203 994. www.spiritorganisations.be

[W] [OV] Shamballa + eenheidszegening. 18/11. 19u30. Verhoging van je energetische veld, thuiskomen in jezelf. **Mieke Michiels.** Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. www.astro-ohm.be

[C] [WV] Op aarde als in de hemel - werken met aarts- en aardengelen. 20/11. 19u30 - 21u30. Reeks van 9 sessies. We maken telkens contact met 1 aarts- en 1 aardengel a.d.h.v. o.a. meditatie en de lichtwesenessence. We delen onze ervaringen. **God&Lieve Van der Taelen.** Drie Veren. Zeedijk 48 -6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W] [OV] Herbronning met Nieuwe Tijd Engelen. 24/11. 19u30 - 22u. Inwijding en meditatie met nieuwe tijd engelen. **Mieke Michiels.** Centrum Astro-Ohm. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. www.astro-ohm.be

[W] [AN] «Altijd nabij» - Contact maken met jouw beschermengel. 26/11 en 3/12. 14u30 - 16u30.

Leren communiceren met jouw engelbewaarder. **God&Lieve Van der Taelen.** Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. www.drieveren.be

[W] [WV] «Altijd nabij» - Contact maken met jouw beschermengel. 9/12 en 16/12. 19u30 - 21u30. **God&Lieve Van der Taelen.** Drie Veren. Zeedijk 48/6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. www.drieveren.be

Eutonie

[W] [VB] Eutonie: een groeiweg via het lichaam. 18/11 tot 16/12. 13u30 - 16u30. Met eenvoudige oefeningen kom je terug in voeling met je lichaam. **Chantal Dufour.** Centrum Blauwe Reiger. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

Feng Shui

[O] [WV] Feng Shui voor Wellness. 5 ma. voormiddagen vanaf 9/11. Voor zelfstandige schoonheidsspecialistes, kappers, gespecialiseerde voetverzorgers, kunstnagelstylistes en eigenaars van wellnesszaken. **An Sterken.** Feng Shui and more. 8200 Brugge. 0496 108 888. www.fengshuiandmore.be

[W] [LI] Leven in harmonie. 21/11. 14u - 18u. Voor wie de energetische kwaliteit van zijn of haar woning wil verhogen. **Eric Thuenis.** De Berg. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. www.opdeberg.be

Fytotherapie

[W] [AN] De winter tegemoet met kruiden. 15/11. 10u - 17u. Kruiden die verlichting geven bij keelpijn, verkoudheid, griep, wintertenen... natuurlijke versterkers van onze weerstand. **Vicky Colman.** Arcana. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

[W] [WV] Kruidenworkshop. 3/12.

19u - 22u. Elke eerste donderdag. Uitgebreide syllabus, 2/3 zelfgemaakte (schoonheids)producten, potje met kruid, hapje, drankje, online advies. **Ann Annseeuw.** Het Eerste Huis. Sint-Niklaasstraat 1B. 8000 BRUGGE. 0485 733 119. heesterstehuis@gmail.com

Gelaatskunde

[C] [AN] Wat kun je lezen in het menselijk gelaat? 6 avonden vanaf 19/11. 20u. De gezichtsvorm geeft ons inzicht in de kwaliteiten van een mens en hoe hij die gebruikt. **Paul Bles.** 2000 ANTWERPEN. www.dekleinebron.be

Geweldloos communiceren

[W] [AN] Basistraining. 11/11 en 12/11 en 25/11 en 26/11. 9u - 17u. Ervaar wat het leven conform het universele gedachtegoed betekent en het leren kennen van de elementen. **Theo Koster.** Authenta. Het Elzenveld. 2000 ANTWERPEN. 03 644 12 20. www.authenta.be

HSP

[W] [OV] Creëer voor jezelf de juiste plek! 21/11. 10u - 17u. Als hooggevoelig persoon is het soms moeilijk om je plek in te nemen. **Sofie De Vos.** Centrum Open Mind. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. www.centrumopenmind.be

Hypnose

[W] [AN] Zelfhypnose. 15/11. 10u30 - 17u. In deze workshop kan je kennismaken met wat hypnose te bieden heeft en leer je de techniek van zelfhypnose aan. **Helena Mermans.** 2000 ANTWERPEN. www.dekleinebron.be

I Tjing

[W] [OV] Voorspellen met de I-Tjing. 24/11. 20u - 22u. Met de I-Tjing kunnen we weten wat de zin

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

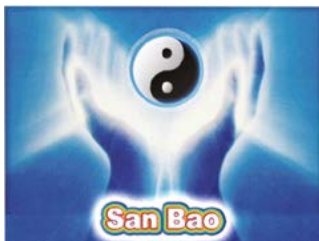
[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop [AN] Antwerpen [BR] Brussel [OV] Oost-Vlaanderen
[WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg [WA] Wallonië [BT] Buitenland

is van een bepaalde gebeurtenis en kunnen we enige kennis opdoen omtrent de toekomst. **Stefaan Werbrouck**. Centrum Open Mind. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. www.centrumopenmind.be

Kleur- en lichttherapie



[C] [VB] Introductiedag licht- en kleurentherapie. 9/11, 13/12 en 17/1. 9u - 13u of 14u - 18u. Betekenis en werking van kleuren, verschillende vormen van lichttherapie (via ogen, reflexzones, acupunctuurpunten,...) Nieuwe vorm van lichttherapie op het lymfevatensstelsel. **Walter Vandewalle**. Walina. Imperiastr. 16. 1930 ZAVENTEM. 052 39 79 47. walina@telenet.be - www.walina.be



[W] [LI] Een reis doorheen de dimensies van kleur en licht. 13/11 en 20/11 en 27/11. 9u30 - 12u. Met licht en kleur de energie in het lichaam in evenwicht brengen, creativiteit bevorderen, blokkades losmaken en lichamelijke, emotionele en geestelijke spanningen verminderen. **Inge Cox**. San Bao. Vormingplus Limburg. 3500 HASSELT. 016 78 26 86. www.sanbao.be

[W] [WV] De taal van de kleuren en Aura Soma. 24/11. 19u30 - 22u. We ervaren wat kleuren met ons doen. We krijgen uitleg over de werking van de producten van Aura Soma: pomanders, quintessences en equilibriumflessjes. **Anna-Maria Mergaert**. 8200 SINT-MICHIELS. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

Krijgskunsten

[W] [AN] Introductie Dim Mak/ Kyusho Jitsu. 21/11. 14u - 18u.

Maak kennis met de fascinerende mogelijkheden van de interne krijgskunsten of verfijn uw eigen krijgskunst met de leer van de vitale punten. **Theo De Gelaen**. Daochi Dim Mak. Volhardingstraat 29. 2650 EDEGEM. 011 61 15 76. info@daochi.eu - www.daochi.eu

[W] [LI] Initiatiedag wettelijke zelfverdediging. 26/11. 9u30 - 16u. Leer jezelf op een doeltreffende wijze en zonder fysieke kracht verdedigen tegen agressie, binnen de grenzen van de wet op de zelfverdediging. **Theo De Gelaen, Dirk Heene, François Deschamps**. Agenco. Honbu Dojo. Herkenrodebosstraat 40. 3511 KURINGEN. 011 61 15 76. info@theodegelaen.be - www.agenco.eu

Magneetveldtherapie

[W] [WV] Bijeenkomst gebruikers magneetveldtherapie. 9/11. 19u30. Wissel ervaringen uit, om zo te leren en te ervaren hoe anderen genieten van hun mat. AmA-Wellness Energy Center. 8500 KORTRIJK. 056 41 42 44. www.ama-wellness.com

Massage

[C] [OV] Intuïtieve en dynamische massage. 10/11 en 17/11 en 24/11. 19u30 - 22u. Je leert masseren met olie op de blote huid. Tevens komen de basistechnieken van de dynamische massage aan bod. **Syntia Van Erdegheem, Lieve Clarebout**. Centrum Voelen. CC Eke/Nazareth. 9810 EKE. 0473 214 615. www.centrumvoelen.be



[W] [LI] Opleiding intuïtieve massage. 12/11 tot 15/11. Naast het aanleren van massagetechnieken, staat in deze opleiding de therapeut/masseur en de ontwikkeling van je intuïtie zelf centraal. **Ellen van der Helm**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[C] [AN] Voetmassage, magisch en gemakkelijk. 13/11. 20u - 22u30. Voor de gezelligheid of in tijden van stress: een voetmassage is wonderlijk ontspannend voor lichaam en geest. **Leen Huysman**. Zomer-

huis. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

[O] [WV] Arabische massages. 15/11, 16/11 en 19/11. 9u30 - 16u30. Opleiding in bedoeïenenmassages Kasaath Hawa, Khiaaah Milhh en jadestone. **Cathy Vandekerckhove**. Massagehuis Carpe Diem. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. www.messagehuiscarpediem.be

[W] [WV] Kasaath hawa bedoeïenenmassage. 16/11. 9u30 - 16u30. Massage met thee glazen voor het opsporen van spanningen in het lichaam en het afvoeren van afvalstoffen. **Cathy Vandekerckhove**. Massagehuis Carpe Diem. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. www.messagehuiscarpediem.be

[C] [LI] Massageoefenavond. 17/11. 19u - 22u. Ontspanningsmassage met tips en technieken om een avond heerlijk te masseren of gemasseerd te worden! **Ellen van der Helm**. Kasteel De Schans. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[O] [VB] Thaise voetmassage. 21/11 en 22/11 en 29/11. 10u - 17u. Leer de authentieke energetische ontspannende Thaise voet- en onderbeenmassage zoals ze die in de Wat Pho te Bangkok aanleren. **Chris Vansant**. Marleen Vandenbosch. Essens. 1741 WAMBECK. 0475 350 133. www.essens.be

[W] [VB] Hoofd- en gezichtsmassage. 23/11. 13u30 - 16u. Een gezichtsmassage ontspant, stimuleert, lift en ontgift het gezicht en de spieren. **Katrien Hendrickx**. Xanthé. Geboortehuis Isis. 3300 TIENEN. 0494 584 952. www.xanthé.tk

[O] [WV] Hammamtraining. 25/11. 9u30 - 16u30. Oorsprong - benodigheden - verschil tussen Arabische, Turkse en Marokkaanse hammam - authentieke scrub en zeepmassage. **Cathy Vandekerckhove**. Massagehuis Carpe Diem. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. www.messagehuiscarpediem.be

[W] [VB] Massage Sensitif Camilii. 25/11 en 9/12. 19u - 22u. Leren geven en nemen van een massage die respectvol omgaat met lichaam en geest. **Elise Gijzen**. 1640 SINT GENESIUS RODE. 0479 066 320. www.hetplezierzelveftzijn.be

[C] [LI] Cursus ontspanningsmassage. 27/11 tot 29/11. 10u - 17u. Je krijgt basistechnieken aangereikt uit o.a. de intuïtieve massage en dynamische massage. **Patrick Quanten, Jean-Marie Lallemant**. Kasteel

Nieuwenhoven. Engelbamp 55-57. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 68 64 10. www.kasteelnieuwenhoven.be

[W] [OV] Lomi Lomi Massage. 28/11. 10u - 17u. In een vloeiende beweging het lichaam masseren met de handen en onderarmen. **Jan Bosschem.** Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. www.astro-ohm.be



[W] [AN] Rust in je hoofd met Indische hoofdmassage. 29/11. 10u - 18u. Een heerlijk ritueel uit de Indische geneeskunde. **Mireille Vanderstraeten.** Arcana. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

Meditatie

[C] [AN] Meditatiecursus maandagavondreeks. 9/11, 16/11, 23/11, 30/11 en 7/12. 18u30 - 20u30. Je leert mediteren van een ervaren en gediplomeerd yogadocente. **Els Somers.** 2110 WIJNEGEM. 03 354 33 43. elssomers@hotmail.com

[W] [BR] Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. 10/11. Een eenvoudige groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld en een krachtige vorm van geestelijke ontwikkeling. Transmissions. 1160 BRUSSEL. 02 538 21 61. www.sharenl.org Ook op andere plaatsen in Vlaanderen en Brussel.

[C] [LI] 9-weekse Vipassana Meditatie training. 10/11 tot 15/12. In stilte ontwaken! De waarheid over onszelf ontdekken via zelfobservatie. **Naphat Paesuwan.** orCHldee. 3720 KORTESSEM. 0477 815 733. www.actieflieven.be

[W] [WV] Meditatie voor iedereen. Elke dinsdagavond. 19u30 - 21u. Maak kennis met uw diepere wijze van «zijn». **Leen Joseph.** Heart of the Rainbow vzw. Buurthuis 't Hoekje. 8400 OOSTENDE. 0476 86 11 92. www.heartoftherainbow.be

[W] [AN] Meditatiedag. 11/11. 10u - 17u. Deze dag helpt je te vinden welke vorm van meditatie het best bij je past. **Lenaleen Waignein.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W] [AN] Thuiskomen - Open Meditatiegroep. Wekelijks vanaf 11/11. 20u - 22u. A.d.h.v. diverse meditatievormen brengen we je tot rust en ontspanning. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. www.stefanenmieke.be

[C] [WV] Actieve Osho Meditatie. Vanaf 12/11. 19u30 - 21u30. Voor wie van buiten naar binnen wil gaan. **Virginie Bailleul.** Prinsessestraat 103. 8870 IZEGEM. 0476 265 891.

[W] [VB] Verstillen: als de ziel luistert.... Wekelijks vanaf 12/11. 20u - 21u15. Met eenvoudige werkvormen laten we het innerlijk geruis verstommen om de stille stem van onze ziel te horen. **Chantal Dufour.** Centrum Blauwe Reiger. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

[C] [BR] Meditatie van de 12. 12/11. 20u - 21u30. We beginnen met het zingen van mantras, nadien mediteren met het licht. **Mimi Stevens.** 1020 LAKEN. 02 479 38 48. mimistevens@skynet.be

[W] [WV] Lichtcirkel en meditatie-praatgroep. 14/11 en 12/12. 10u - 14u. **Martine Prenten.** Het lichtpad. Parijsstraat 5. 8430 MIDDELKERKE. 0474 528 693. marthe.prenten@telenet.be - www.hetlichtpad.be

[W] [WV] Met bewuste aandacht bomen ontmoeten. 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 Ryckevelde. 8340 SIJSELE. 0496 121 608. www.vivapo.net

[W] [WV] Actieve Osho Meditatie. 15/11 en 29/11. 10u - 12u. Even écht stil worden met een actieve Osho meditatie? Via actieve fases laten we onze spanningen los om dan te zakken in de stilte van ons zijn. **Anouk Maeckelberghe,**

actief emotioneel lich. therapeute. Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. centrumderuimte@live.be - www.centrumderuimte.be

[C] [LI] Begeleide meditatie. 16/11. 19u30 - 21u30. De boodschap van Melchizedek brengt inzicht bij de spirituele transformatie waar de aarde en de mensheid momenteel doorgaan. **Walter Chaltin, Anne Marie Fournier.** orCHldee. 3720 KORTESSEM. 0477 815 733. www.doublecircle.be

[C] [WV] De Witte Roos, thuiskomen bij jezelf. 17/11, 1/12, 15/12 en 29/12. 19u15 - 21u15. Welk probleem, obstakel, ziekte, blokkade er ook bij jou is...durf er aan werken. **Hugo Van Verdegem.** 8200 SINT ANDRIES. 0474 976 204. www.warezeelf.be

[W] [AN] Spirituele meditatie. Elke eerste woensdag v/d maand vanaf 2/12. 20u - 21u30. Mediteren, spirituele teksten lezen, gesprek. **Hedda Verheyen.** 2600 BERCHER. 03 233 62 49. heddaverheyen@skynet.be

[W] [WV] Actieve Osho meditatie. 2/12 en 6/1. 9u30 - 11u30. Voor wie graag wat tijd vrij maakt voor 'een reis naar binnen'. 2/12 kundalini; 6/01 Nataraj. **Viviane Van Pottelberghe.** LDC 't Reijte. 8000 BRUGGE. 0496 121 608. www.vivapo.net

[W] [WV] Met bewuste aandacht jezelf ontmoeten. 3/12 en 7/1. 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. 8000 BRUGGE. 0496 121 608. www.vivapo.net

[W] [WV] Met bewuste aandacht bomen ontmoeten. 20/12. 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 Ryckvelde. 8340 SIJSELE. 0496 121 608. www.vivapo.net

Mindfulness

[C] [OV] Mindfulness voor coach en therapeut. 9/11 tot 19/12. 13u30 - 17u. Training voor coaches, psychologen, therapeuten, hulpverleners en mensen in opleiding voor deze disciplines. **Björn Prins, Katleen Janssens.** ITAM. Het Rustpunt. Prinsenhof 39B. 9000 GENT. 09 387 00 45. info@itam.be - www.itam.be

[C] [WV] Mindfulness 8 weken training. 11/11 tot 30/12. 9u - 12u15. Voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. Het is wetenschappelijk onderbouwd en maakt je meer bewust. **Christine Vermeersch.** Dr. David Dewulf. Sarephta Karme. Ezelstraat 28. 8000 BRUGGE. 09 328 60 90 - 0494 946 060. www.aandacht.be

[C] [OV] Mindfulness-training. 12/11 tot 14/1. 19u30 - 22u. 8 weekse training, waarin methodes worden aangeleerd om anders te leren omgaan met de onvermijdelijke stress van het leven, depressie, angst, pijn. **Hilda Schouppe.** Praktijk voor natuurlijke gezondheidszorg. Wilgenhof. Poelstraat 37. 9820 MERELBEKE. 0479 390 788. hildaschouppe@scarlet.be - www.hildaschouppe.be

[W] [VB] Stille meditatie. 15/11. 10u - 17u. Een dag om je meditatie/mindfulnesspraktijk te verdiepen, een dag zelfzorg, nieuwe energie om alert in het leven te staan. Proeven van stilte. **Marleen Vandenbosch.** Essens & ITAM vzw. De Kluizerij. 1790 AFFLIGEM. 0475 350 133. www.essens.be

[W] [OV] Mindfulness & Equicoaching: sleutel tot zelfontplooiing. 17/11. 9u - 17u. Ervaar hoe je zelf tot een oplossing komt voor je coachingvraag via toegepaste Mindfulness, interactie met de paarden en begeleiding door een coach. **Marleen Vandenbosch, Eric Van Poucke.** Essens. Manège Hippos. 9031 DRONGEN. 0475 350 133. www.essens.be

[W] [WV] Mindfulness voor jongeren van 14j-17j. 18/11, 25/11, 2/12 en 9/12. 16u - 18u. Mindful in je vel! Wie ben ik echt? Grenzen? Communiceren hoe doe je dat, Liefde en seks. Je bent jong en voelt je niet in je vel. **Pim Catry.** One Aware. De

evolutie. 8000 BRUGGE. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.ingeborg.ws

[W] [WV] Mindfulness-meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh. 29/11. 14u30 - 16u30. Sta bewuster in het leven willen om zo negatieve gewoontepatronen om te buigen. Sangha Mimosa. 8400 OOSTENDE. 059 80 12 52. mimosaoostende@hotmail.com

[C] [VB] Kennismaken met Mindfulness. 30/11. 14u - 17u. Mindfulness is een meditatieve benadering in het omgaan met stress, pijn en preventie van depressie. **Inge De Leeuw.** Dr. David Dewulf. Oude Abdij. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [OV] Kennismaking met Breathworks Mindfulness. 30/11. 13u30 - 15u30. Breathworks biedt op mindfulness gebaseerde strategieën voor een goed leven. **Upeks-hadaka.** Breathworks. Boedhistisch centrum Gent VWBO. 9000 GENT. 0487 90 58 08. mindfulness.breathworks.be

[W] [VB] Kennismaken met mindfulness. 30/11. 14u - 17u. Deze sessie biedt een praktische kennismaking met MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) & MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). **David Dewulf.** Dr. David Dewulf. Oude Abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

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

[W] [OV] Congres: Mindfulness voor Kinderen & Jongeren. 10/12 en 11/12. Donderdag: voor iedereen. Vrijdag: voor mensen met ervaring. Instituut voor Aandacht & Mindfulness. Centrum Rustpunt. 9000 GENT. 09 328 60 90. www.aandacht.be

Muziek

[C] [WV] Basiscursus Digeridoo. 5 avonden vanaf 18/11. 19u30 - 21u. In deze cursus krijg je de basisprincipes aangereikt om de

didgeridoo te leren bespelen. **Peter De Meyer.** Blue Lighthouse. Dopheidelaan 39. 8210 LOPPEM. 050 67 91 39. www.bluelighthouse.be

[W] [VB] Taiko - Japanse percussie. 22/11 en 5/12. 11u - 14u. Maak kennis met Taiko, Japanse percussie. **Grete Moortgat.** La RiPoSa. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 35 63 35. www.lariposa.be

Muziektherapie & klankenbehandeling

[C] [OV] Zielezang voor vrouwen. 15/11, 23/11 en 29/11. 9u45 - 12u30. Heerlijk zingen, je lijf voelen, verbonden met andere vrouwen genieten van een warm klankbad. **Katrien Melis.** Kriephoekstraat 74. 9230 WETTEREN. 09 366 73 47. www.vrouwennest.be

[W] [LI] Klankbad. 18/11. 20u - 22u. Languit op een matje genieten van klanken die komen en gaan... **Eric Thuenis.** De Berg. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949. www.opdeberg.be

[W] [OV] De grootmoeders zingen. 20/11 en 11/12. 19u - 21u30. Zingen en mediteren in een yin klankbad. **Katrien Melis.** Het Vrouwennest. Kriephoekstraat 74. 9230 WETTEREN. 09 366 73 47. www.vrouwennest.be

[W] [LI] De kracht van je klanklichaam. 22/11. Eenvoudige liederen zingen afkomstig uit verschillende culturen en tradities worden een krachtbron voor onszelf met extra klankrelaxatie. **Conny Vercaigne.** Klank en Lichaam. Kasteel De Schans. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.klanklichaam.be

[W] [VB] Community music. 27/11 tot 29/11. Kort samengevat: je maak kennis met één van de belangrijkste helingsmethodes van de toekomst: klank! **Els Cuypers.** Juvenesco. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[C] [LI] Cursus Klankmassage. 6/12. 10u - 17u. Klanken zijn een verwenning voor geest en lichaam. Leer er alles over in deze cursus. Wellness Academie. Heidestraat 6B. 3500 HASSELT. 011 87 27 03. alternatieva@gmail.com - www.wellnessacademie.be

[W] [AN] Klankschalen en de 4 natuurlementen en hun verbinding in onszelf. 20/12. 10u - 17u. Een ontdekkingsstocht naar de wissel-

werking met de aarde, de natuur en emoties. **Gerda Van Hecke, Moena Verheyen**. Arachne. Zinzolder. 2980 HALLE-ZOERSEL. 03 829 16 04. www.arachneweb.be

Natuurgerichte gezondheidszorg

[C] [LI] Cursus Chakrathherapie. 12/11. 10u - 17u. Leer je eigen chakra's kennen en leer werken met chakrathherapie. Wellness Academie. Heidestraat 6B. 3500 HASSELT. 011 87 27 03. www.wellness-academie.be

[W] [LI] Medicinale bereidingen maken en oorkaarsjes toepassen. 14/11. 9u30 - 16u. Leer om zelf huisbereidingen te maken voor verkoudheden, darmprobleempjes, enz. Het Engelenhofke. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphonynet.be

Natuurlijke geneeswijzen

[W] [AN] Maori Healing. 10/11 tot 20/11. 10u - 16u. Blokkades in het lichaam oplossen door middel van een massagetechniek en energetisch werken. Maori Healing Europe. Oasis. 2920 KALMTHOUT. www.maorihealing-europe.com

[C] [OV] Japanse face-liftmassage. 14/11 en 28/11. 10u - 13u. **Veronique Coulon.** Energy Balance. Casa Mamounia. Oud Leykenstraat 4. 9880 AALTER. 0478 34 97 55. veronique.coulon@telenet.be

[W] [AN] De zin van ziekte. 21/11 en 22/11. Ziekte is geen toeval, maar een uiting van een emotioneel conflict dat niet is opgelost. **Deborah Wakinne.** 2000 ANTWERPEN. 0475 844 077. deborah.wakinne@gmail.com Deze workshop vindt plaats in het Frans.

Natuurproducten

[W] [WV] Geheimen van de Dode Zee. 2/12. 9u30 - 16u30. Meer weten over de weldaden van de Dode Zee en gebruik van La Cure Dode Zee producten bij de verzorging van eczeem, psoriasis, acne, reuma,... **Cathy Vandekerckhove.** Massagehuis Carpe Diem. Goethalsplaats 7. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. info@massagehuiscarpediem.be - www.massagehuiscarpediem.be

Natuurvoeding

[W] [LI] Lekker ingrediënten

pakken, we gaan roerbakken! 10/11. 19u30 - 22u. Wokschtels met verwarmende ingrediënten die passen in deze tijd van het jaar. Het Engelenhofke. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphonynet.be

[W] [VB] De magie van chocolade. 14/11. 14u - 16u. Lekker én gezonde chocolade zelf maken- **Grete Moortgat.** La RiPoSa. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 35 63 35. www.lariposa.be

[W] [AN] Introductie in de raw food wereld – winter editie. 15/11. 10u - 13u. Na een algemene uiteenzetting over het raw food principe duiken we de keuken in. **Serge Lenssens-wynen, Inge Van Reusel.** Raw Living. L'Expo Café. 2970 SCHILDE. 0473 995 206. www.rawliving.be

[W] [AN] Natuurvoeding: koken voor singles. 16/11. 19u30 - 22u. Hoe maak je lekkere, snelle en volwaardige maaltijden? **Deborah Scherz.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W] [BR] Hoe een Vita -Mix te gebruiken? 18/11. 14u - 16u. Wat is een Vita-Mix? Vele recepten, smoothies, soepen, melk, sausjes, etc.. **Christine Moens.** The Green Kitchen. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be

[W] [LI] Winter bakkes zonder zuivel, suiker en eieren. 24/11. 19u30 - 22u. Vanavond maken we allerlei lekkers rond deze tijd van het jaar. Het Engelenhofke. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphonynet.be

[W] [WV] De gezonde evenwichtige feestkeuken. 9/12 en 16/12. 17u - 19u. Twee kooklessen waarin we een gezonde en evenwichtige feestmaaltijd bereiden. **Sabine Martens.** Centrum voor gezond leven. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. www.sabinemartens.be

NLP

[W] [OV] Coaching at identity-level. 11/11 tot 18/11. Robert Dilts en Deborah Beacon geven zijn aan zij deze unieke workshop (in het Engels) over hoe je met je eigen identiteit werkt bij het coachen. **Robert Dilts, Deborah Beacon.** IPV-NLP. Vormingscentrum Guislain. 9000 GENT. 0479 598 599. www.ipv-nlp.be

[W] [VB] Jezelf zijn voor publiek.

30/11 en 1/12. 9u30 - 22u. Ben jij iemand die last heeft van spanning bij het spreken voor of in groepen? Voel je dikwijls ongemakkelijk bij anderen? **Bie Van De Velden.** De School voor NLP. Domein Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0475 614 523. www.nlp.be

Opstellingen

[W] [OV] Familieopstellingen. 13/11. 19u - 22u30. Als je het gevoel hebt vast te zitten, je wil een diepere, rijkere laag in je leven toelaten,... **Leo Dumon.** † Lavendelhuisje. Molenstraat 62. 9070 DESTELBERGEN. www.a-micale.be

[W] [AN] Opstellingsdag. 14/11. 10u - 17u. Krijg diepgaand inzicht in oude, onbewuste patronen of verstrakkingen die je leven beheersen. **Sylvie Oerlemans.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W] [WV] Familieopstelling. 14/11. 14u - 18u. Verhelder de onbewuste beperkende patronen en loyaliteiten. **Monique Swinnen.** Spirit Organisations. 8000 BRUGGE. 0495 203 994. www.spiritorganisations.be

[W] [AN] Familie- & systeemopstellingen. 21/11. 10u - 17u. Door de energetische werking van een familie- of maatschappelijke opstelling kan er herstel komen en kunnen wij de Liefde weer voelen stromen. **Rik Verschuere, Kris Jonckheere.** zaal Sirene. 2220 HEIST-OP-DEN-BERG. 016 57 39 15. www.buiten-kans.be

[W] [OV] Procesgeoriënteerde opstellingen. 28/11. 9u30 - 18u. Een krachtig middel om de innerlijke werkelijkheid van het systeem zichtbaar te maken. Zien wat is, vinden wat vrij maakt, aanvaarden wat kracht geeft. **Lia Verrees.** Rosanja. 9050 GENTBRUGGE. 0485 824 103. lia@rosanja.be - www.rosanja.be

[W] [OV] Familieopstellingen. 28/11. 9u30 - 18u30. Traumatiserende ervaringen uit het verleden kunnen hersteld worden door ze op te stellen. **Christina Pauwels.** vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. www.de-ast.be

Opvoeding & pedagogische alternatieven

[C] [LI] Een kind in mijn leven, een hele verandering? 14/11, 21/11 en 28/11. 9u30 - 12u45. We staan stil

bij de verbondenheid waar elk kind recht op heeft, en bij zijn nog prille eigenheid. **Annick Jossa**. PRH. Sint-Franciscus-ziekenhuis. 3550 HEUSDEN-ZOLDER. 0496 04 43 03. annick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C] [WV] Opvoeding, nachtmerrie of buitenkans. 19/11/09. 19u - 22u. Interactief gesprek over opvoeding in deze tijd. **Annemie Vanneste**. Souldance. Overheulestraat 237. 8650 MOORSELE. 056 44 47 96. www.souldance.be

Persoonlijke ontwikkeling

[W] [VB] Heling-avonden: «De helende kracht van klank en kleur». 10/11 en 8/12. 20u - 22u30. Je wordt via geleide meditatie uitgenodigd om naar je eigen Bron van Innerlijke Heling te stappen. **Henk Content, Patrik Niels**. Merlyn. ASSE. 02 452 88 04. www.merlyn.be

[W] [AN] Vriendschap sluiten met je patronen. 11/11. 20u - 22u. Leer de bevroren energie van patronen weer te laten stromen. **Annemie Peeters**. Arcana. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

[W] [OV] The Secret: wat wil jij echt in het leven? 5 donderdag-avonden vanaf 12/11. 20u - 22u. Pas de wet van de aantrekking heel concreet toe op jouw leven. **Sofie De Vos**. Centrum Open Mind. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. www.centrumopenmind.be

[W] [AN] 3-daagse training Stop je angsten. 16/11, 23/11 en 30/11. 9u30 - 16u. Op dezelfde manier als je kan leren zelfvertrouwen te krijgen, kan je ook leren je angsten te overwinnen. **Marte Nevelsteen**. Rob Vellekoop. 2930 BRASSCHAAT. 0472 960 696. www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W] [AN] Moonlodge - Maanhut. 19/11 en 17/12. 20u - 22u. Ons hele wezen verlangt naar een herstel van ons natuurlijke levensritme en naar het delen van onze ervaringen met onze zusters. **Min Spillemaeckers**. In den Ateljee. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. www.indenateljee.be

[W] [VB] Angst in crisistijd. 20/11. 10u - 17u. Experimenteer in een veilige omgeving met nieuwe manieren van kijken naar en omgaan met angst. **Annick Ottenbergs**. Vormingplus. 3001 HEVERLEE. 016 52 59 04. info@vormingplusoostbrabant.be - www.vormingplus.be

[W] [LI] Pendelen en stenen voelen. 21/11. 9u30 - 16u. We leren

pendelen en de energieën van half-edelstenen voelen. **Marjan Geeraerts**. Inanna Praktijk. Oude Ophoverbaan 156. 3680 MAASEIK. 089 56 25 19. www.marjangeeraerts.e

[W] [WV] Mannendag. 21/11. 10u - 16u30. Op deze dag willen we zoeken en delen hoe we de spiritualiteit in ons leven verder kunnen ontplooiën, hoe we onze eigenheid gestalte kunnen geven. **Dirk Oosterlynck**. Het Oneindige vzw. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. www.hetoneindige.be

[W] [OV] Healing Tao weekend-workshop. 21/11 en 22/11. Terug naar je oorsprong via taoïstische lichaams oefeningen en meditatie-oefeningen. **Barry Spendlove**. Ruimte Resonans. 9000 GENT. 0497 469 219. www.bewustbewegen.be

[W] [WV] Durf je hart te openen. 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 voorkennis of meditatie-ervaring vereist. **Hugo Van Verdegem**. 8200 SINT ANDRIES. 0474 976 204. www.warezelf.be

[W] [AN] Ontmoeting met de stilte. 23/11. 10u - 17u. 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] [LI] De tocht naar huis, traject voor mannen! Vanaf 26/11. Jaartraining voor mannen waarbij persoonlijk leiderschap, kracht en mannelijke kwaliteiten centraal staan. Je smeedt je eigen zwaard! **Arend van Rietschoten**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W] [AN] Moonlodge - Maanhut voor vrouwen. 27/11. 20u - 22u30. Even heraansluiten op de vrouwe-

lijke energie! We vieren de verbinding met elkaar, Moeder Aarde, met onszelf en met onze cyclus. Heerlijk herbronnen! **Mieke Polfliet**. Thuis in Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@stefanienmieke.be - www.stefanienmieke.be

[W] [OV] Life insight, nieuwe percepties in uw leven. 28/11. 10u - 18u. Deze workshop traint je om de intelligentie en hersenfuncties te stimuleren en je percepties te veranderen. Helpt om stress te overkomen. **Hilde Kestier**. Avanzando. Schoolstraat 25. 9636 NEDERZWALM-HERMELGEM. 0499 736 046. avanzando_hk@yahoo.com - www.avanzando.be

[O] Opleiding tot bevrijdingstherapeut. Vanaf 28/11. Omvat een grondige studie van verschillende aspecten in het menselijk functioneren. **Naturopathica**. 0478 324 228. [cursussen@naturopathica.be](mailto: cursussen@naturopathica.be) - www.naturopathica.be Locatie afhankelijk van aantal deelnemers.

[W] [AN] Volle maanmeditatie. 2/12 en 31/12. 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 stenen. **God&Lieve Van der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W] [OV] Vrij zijn in jezelf. 5/12 en 6/12. 9u - 17u. Hierbij krijg je de mogelijkheid om contact te maken met de «vrije speelruimte» van je eigen energie, die van je omgeving en de vorm van je leven. **Mirjam Lankeijer**. EFT-Online. 9112 SINAAL. 03 776 55 53. www.eft-online.be

[W] [OV] Energy Lift. 5/12. 10u - 18u. Train je zenuwstelsel om je energie te verhogen en stimuleer de lymfecirculatie met behulp van reflexpunten. Snellere recuperatie en meer energie. **Hilde Kestier**. Avanzando. 9636 NEDERZWALM-HERMELGEM. 0499 736 046. www.avanzando.be



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

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[C] [AN] Single zijn, een last of een kracht? 12/11 en 17/11 en 24/11. 19u - 22u15. Hoe kan je je moeilijkheden aanpakken? Ondanks de lasten kan je leren een krachtige single te zijn. **Geert Frateur**. PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. 2000 ANTWERPEN. 0474 46 04 84. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Je innerlijke drive ontdekken. 12/11, 19/11 en 26/11. 9u - 12u15. Aan de hand van inspirerende teksten leer je in voeling komen met de stroom van leven in jezelf. **Erika De Crom**. PRH. Onderdak. 2900 SCHOTEN. 03 293 62 61. erika.dacrom@prh.be - www.prh.be

[C] [WV] Je innerlijke drive ontdekken. 12/11, 19/11 en 26/11. 19u - 22u15. Aan de hand van inspirerende teksten leer je in voeling komen met de stroom van leven in jezelf. **Marleen Devisch**. PRH. CC De Schakel. 8790 WAREGEM. 050 39 26 98. marleen.devisch@prh.be - www.prh.be

[C] [VB] Kiezen is verliezen... tenzij je echt leert kiezen. 12/11, 19/11 en 26/11. 19u - 22u15. We bekijken op welke manier we gewoonlijk een keuze maken. We leren kiezen op zo'n manier dat we er achteraf tevreden over zijn... en blijven. **Jos Van Den Bergh**. PRH. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 29 37 96. jos.vdbergh@prh.be - www.prh.be

[C] [VB] Ouder van een kind met een handicap. 12/11, 19/11 en 26/11. 19u - 22u15. Hoe ga ik om met de moeilijke momenten? Zie ik de capaciteiten van mijn kind? Kan ik het aanvaarden zoals het is? Hoe kan ik hierin groeien? **Annie Jaspert**. PRH. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 29 37 96. annie.jaspert@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Oefenen in dialogeren. 14/11 en 21/11. 9u30 - 17u. Hoe ga je een dialoog aan met iemand? In deze cursus krijg je tal van inzichten, praktische bagage en ook de kans om concreet te oefenen. **Marleen Devisch**. PRH. Navis. Kloosterstraat 18. 9090 MELLE. 050 39 26 98. marleen.devisch@prh.be - www.prh.be

[W] [WV] Praatgroep ik-jij-jullie-wij. 16/11. 14u - 16u30. Luisteren en beluisterd worden. Nieuwe mogelijkheden leren kennen om op een andere manier om te gaan met wat

moeilijk is in jou leven. **Crien Heyde**. Praktijkruimte Crien Heyde. Coppierstraat 27. 8340 SIESELE. 050 67 60 83. crienheyde@telenet.be - www.crienheyde.be

[C] [AN] Kom uit de verf. Met kleur en vorm je unieke kracht leren kennen. 18/11 en 25/11 en 2/12. 19u - 22u30. Je drukt je intuïtief uit, vertrekend vanuit het gevoel van leven in jezelf. **Gisèle Cuyvers**. PRH. CC Luchtbal. Columbiastraat 110. 2030 ANTWERPEN. 03 651 85 42. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Ik ben goed bezig. Een exploratie van wie ik ben en hoe ik me toon. 19/11 en 26/11 en 3/12. 19u - 22u15. Via creatieve oefeningen ontdek je wat je hindert om je 'goed genoeg' te kunnen voelen. **Ilse Op De Beeck**. PRH. CC De Kern. 2610 WILRIJK. 03 455 05 32. ilse.odbeeck@prh.be - www.prh.be

[C] [LI] Heel de Mens Opleiding. 19/11 tot 22/11. Intensief coachingstraject waarin je jezelf als mens en als hulpverlener verder ontwikkelt. **Arend van Rietschooten**. Kasteel De Schans. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[C] [AN] Groeien in zelfvertrouwen - Zelfverzekerd in het leven staan. 21/11 en 22/11. 9u30 - 17u. De cursus helpt je om te groeien in zelfvertrouwen, aan de hand van concrete handvatten. **Hilde Simons**. PRH. Wit-Gele Kruis. Nonnenstraat 12. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Oefenen in dialogeren. 21/11 en 22/11. 9u30 - 17u. In deze cursus krijg je tal van inzichten, praktische bagage en ook de kans om concreet te oefenen. **Lydia Etienne**. PRH. PRH-Vormingscentrum. 2000 ANTWERPEN. 03 239 49 32. lydia.etienne@prh.be - www.prh.be

[C] [WV] Ik ben goed genoeg. 23/11 en 30/11 en 7/12. 19u30 - 22u. Via creatieve oefeningen ontdek je wat je hindert om je 'goed genoeg' te kunnen voelen. **Vera Delbeke**. PRH. Ter Verademing. 8480 BEKEGEM. 050 81 30 29. vera.delbeke@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 24/11 en 1/12 en 8/12. 19u - 22u30. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... **Gisèle Cuyvers**. PRH. Vivendum. 2930 BRASSCHAAT. 03 651 85 42. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C] [VB] Je innerlijke drive ontdekken. 25/11, 9/12 en 16/12. 19u - 22u15. Aan de hand van inspirerende teksten leer je in voeling komen met de stroom van leven in jezelf. **Patrick Jossa**. PRH. 't Groeihuis. 3020 HERENT. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Mijn relatiecapaciteiten ontwikkelen. 27/11 en 4/12. 9u - 16u30. Je krijgt middelen om je te leren affirmeren en engageren in de relatie. **Gisèle Cuyvers**. PRH. Vivendum. 2930 BRASSCHAAT. 03 651 85 42. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Heb je even tijd... voor jezelf! 28/11, 5/12 en 12/12. 9u30 - 12u45. Leer oasemomenten inbouwen en je draagkracht vergroten. **Hilde Simons**. PRH. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C] [VB] Time-out voor je partnerrelatie. 28/11 en 29/11. 9u30 - 17u. Halt houden om te zien wat je als partners verbindt en wat de weg naar elkaar verspert. **Vera Delbeke**. 't Groeihuis. 3020 HERENT. 050 81 30 29. vera.delbeke@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Mijn luistercapaciteit ontwikkelen. 28/11 en 29/11. 9u30 - 17u. Je leert helpend luisteren in je persoonlijk leven, als vrijwilliger of voor je beroep. **Guy Naegels**. PRH. PRH-Vormingscentrum. 2000 ANTWERPEN. 0475 34 71 90. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[W] [OV] De helende kracht van vergeven. 2/12 tot 16/12. 19u30 - 22u. Vergeven uit liefde voor jezelf, om vrij te zijn van wrok, kwaadheid, bitterheid, voor je gezondheid



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

en voor vrede in en rondom jezelf. **Martine Bal**, vzw De Ast. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[C] [AN] Anders omgaan met spanningen en conflicten. 5/12 en 6/12. 9u30 - 17u. Leren de dialoog aangaan, de spanning verminderen en oplossingen zoeken. **Lydia Etienne**, PRH. PRH-Vormingscentrum. 2000 ANTWERPEN. 03 239 49 32. Lydia.etienne@prh.be - www.prh.be

Qi-Gong



[W] [LI] Open Qi Gong stage. 14/11. 14u - 17u. Stage Qi Gong. Open voor iedereen en alle niveaus. **Theo De Gelaen**, Daochi Dim Mak. Honbu Dojo. 3511 KURINGEN. 011 61 15 76. www.qigong.be

[W] [AN] Essentie van Chi Neng® Qigong 21/11 en 22/11. Tweedaagse workshop. Dag 1: de totaliteits-theorie van Dr. Pang Ming. Dag 2: je wordt getraind in het 'neerzetten' van Chi Neng® Qigong en jezelf als Chi Neng® Qigong-instructor. **Tilla Van Opstal, Regine Van Belle**, Chi Neng Institute Belgium. 2240 GEEL. 03 288 45 08. www.chineng.be

Dé plek voor Qigong
www.chineng.be

[W] [OV] Chi Neng Qigong - drie-daagse workshop voor beginners. 27/11 tot 29/11. Meer persoonlijke aandacht, zodat je de bewegingen kunt verfijnen en aanscherpen. Het accent ligt vooral op training om nog dieper te kunnen voelen. **Tilla Van Opstal**, Chi Neng Institute Belgium. Het Leerhof. 9661 PARIKE. 03 288 45 08. www.chineng.be

[W] [LI] Qi Gong stage. 28/11. 14u - 17u. Maak kennis met de basisprincipes en de basisoefeningen van Qi Gong. **Theo De Gelaen**, Daochi Dim Mak. Honbu Dojo. 3511 KURINGEN. 011 61 15 76. www.qigong.be

Quantum Touch

[C] [LI] Healing met de handen. 28/11 en 29/11. 10u - 17u. **Helen** met de handen in combinatie met enkele specifieke ademhalingstechnieken.

Jean-Marie Lallemand, or-CHLdee. 3720 KORTESSEM. 0477 815 733. www.chinesscentre.be

Reflexologie

[W] [VB] Introductie handreflexologie. 29/11. 10u - 17u. Voetreflexologie kennen veel mensen inmiddels al. Dat handreflexologie al even lang gebruikt wordt is minder bekend. **Els Van Dalee**, Oost West Centrum. 3000 LEUVEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Reiki

[C] [OV] Reiki Golden Age 1 Inwijding. 14/11. 10u - 17u. **Ann Bourgeois**, Anahata Centrum. 9800 SINT-MARTENS-LEERNE. 0486 604 107. www.anahata.be

[W] [AN] Reiki 1 inwijdingen in de Usui-traditie. 14/11 en 15/11. 10u - 17u. Ontvang de 4 reiki-1 inwijdingen binnen de Usui-traditie en leer hoe je zelf met deze krachtige vorm van healing kan werken. **Griet Heylen**, Anam Cara. Centrum Rising Spirit. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. www.anamcara.be

[W] [WV] Reiki oefenavond. 19/11. 20u - 21u30. Kennismaking met Reiki. **Dirk Oosterlynck**, Het Oneindige vzw. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. www.hetoneindige.be

[W] [VB] Reiki-inwijdingsweek-end eerste graad volgens de Usui-traditie. 21/11 en 22/11. Maak kennis met de leefregels en leer jezelf en anderen een volwaardige reikibehandeling geven. **Petra Welkenhuysen**, Reikihaacht. 3150 HAACHT. 0476 972 037. www.reikihaacht.be

Relaxatie

[W] [OV] Slaapcursus. 1/12 en 8/12. 19u30 - 22u. Je lichaam, denken en gevoelens begeleiden naar een diepe en deugddoende nachtrust. **Hendrik Gaubomme**, vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. www.de-ast.be

Relaxatiereizen



[W] [BT] Go on an inward journey with Jodi Boone in Goa. 11/11 tot 20/11. Dagelijks asana's en meditatie op een magnifieke locatie in Indië. **Jodi Boone**, Yotran nv. INDIA. 03 298 93 40. www.yotran.com

[C] [BT] Op weg naar ... Tai Chi. 21/11 tot 28/11. Leer alles over Tai Chi onder professionele begeleiding in een prachtig, rustgevend kader in de Auvergne. **Yves Verbeeck**, Yotran nv. FRANKRIJK. 03 298 93 40. www.yotran.com

[W] [BT] Auvergne Frankrijk. 9/12 tot 13/12. Leer bewuster en juist te ademen aan de hand van corrigerende oefeningen; massagetechnieken voor thuis. Yotran nv. FRANKRIJK. 03 298 93 40. www.yotran.com

Sjamanisme

[W] [AN] Zweethut-ceremonie voor mannen. 11/11. 14u - 22u30. Voor mannen jong en oud die moed willen ontwikkelen en hun hart willen inzetten. **Peter De Sterck**, Buitenkans. 2230 RAMSEL. 016 57 39 15. www.buiten-kans.be

[C] [VB] Nieuwe opleiding sjamanisme: 2009-2010. 27/11 tot 1/12. Initiatie en transmissie met Héma'a Drolma. Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. www.mieux-etre.org



[W] [AN] Doorgroeigroep Sjamanisme: «Circle of Journeyers». 27/11. 19u30 - 22u30. Je sjamanistisch werk verdiepen via rituelen, trancereizen, healingswerk, ... **Roel Crabbé**, Anam Cara. Centrum Rising Spirit. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. www.anamcara.be

[W] [AN] Basiscursus sjamanisme. 28/11 en 29/11. 10u - 18u. Leer hoe je zelf kan werken met de sjamanistische trancereis en enkele universele principes van sjamanisme en healing. **Roel Crabbé**, Anam Cara. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. www.anamcara.be

[W] [AN] Zweethut-ceremonie. 6/12. 11u - 19u. Thema van deze ceremonie is «Licht van de Droomwereld». **Roel Crabbé**, Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Klaplaar 2. 2500 LIER. 03 488 52 24. www.anamcara.be

Spiritualiteit

[W] [BT] The Reconnection® - Reconnective Healing level VII & III. 13/11 tot 17/11. Word in één week-end Reconnective Healing practitioner. **Eric Pearl.** Bliz Events. World Fashion Center. Koningin Wilhelminaplein 13. NL-1062 HH AMSTERDAM. 0031 358 884 628. www.blizevents.com

[C] [LI] Boekbespreking: «Eerlijk kijken naar je zelf» van Hans Stolp. 19/11. 19u30 - 22u. De 3e donderdag van de maand komen we samen in kring, lezen telkens een hoofdstuk uit het boek. **Jean-Marie Lallemant.** orCHLdee. 3720 KORTESSEM. 0477 815 733. orchi-dee@telenet.be

[W] [WV] Oneness Blessing. 21/11 en 22/11. 10u - 17u. Naast Deeksha komen ook diverse toepassingen van Ilahinoor, Holografic MerKaBa en diverse andere onderwerpen als Holistic Breathwork aan bod. **Kiara Windrider.** Kruispunt. 8600 DIKSUIDE. 051 50 12 00. www.light4all.be

[W] [WV] Heart Voice Healing Spiritueel herstel. 1/12 en 10/12. 19u - 21u30. Beschermingen en energie oefeningen om blokkades op te heffen en te stralen in één-ZIJN. **Pim Catry.** One Aware. De evolutie. 8000 BRUGGE. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.ingeborg.wis

Stervensbegeleiding



[W] [AN] Inzicht in het groepsgebeuren rond een ziekebed. 16/11 en 30/11. 10u - 17u30. Binnen een veilige omgeving exploreren we onze positie in het verhaal van sterven, vóór, tijdens en na de dood. **Philippe Vandevorst, Hilde Rolus.** Ster vzw. De Kring. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.stervzw.be

[W] [AN] Lichtcirkels. 29/11. 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. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.stervzw.be

[C] [BT] Rouwen, hoe doe je dat? Als het rouwrumoer is verstomd. 1/12 en 8/12 en 15/12. 19u - 22u15.

Rouwen is verlies verwerken. Wij staan stil bij de verschillende 'rouw-taken'. **Jacqueline Hermans.** PRH Nederland. Het Rivierenhuis. NL-4535 GT TERNEUZEN. 0031 115 697 300. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh.be

[W] [OV] Het uur nul - omgaan met verlies en rouw. 7/12. 19u30 - 21u30. Een reis doorheen het rouwproces om je eigen gevoelens beter te begrijpen en om inzicht te krijgen in hoe een rouwende zich voelt. **Pascale Hoste.** vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

Stressbeheersing

[W] [OV] De Weg naar Binnen. Wekelijks vanaf 13/11. 19u - 21u30. Je leert luisteren naar je lichaam, je ademhaling te observeren en te ontspannen. **Sandra De Milliano.** Centrum GEA. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. www.centrumgea.be

Tai Chi



[C] [OV] Jaartraining Meridiaan Chi Kung. 8 zaterdagen vanaf 19/12. 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. 9220 HAMME. ciske@dirkoellibrandt.com - www.dirkoellibrandt.com

Tantra

[W] [WV] Je energielichaam activeren. Wekelijks vanaf 12/11. 19u30 - 21u. Nadabrahmameditatie van Osho. **Anna-Maria Mergaert.** 8200 SAINT-MICHIELS. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

[W] [AN] De kunst van liefhebben - voor koppels. 15/11. 10u - 18u. Ontdek zelf hoe tantra kan bijdragen tot meer liefde, ontspanning, vreugde en genieten in je (intieme) liefdesrelatie. **Ilse Philips, Bart Denys.** Arcana. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.liefhebben.be

[W] [WV] Tantrische zondagochtenden. 15/11 en 29/11. 9u - 13u.

Genieten van aanraking en massage. **Anna-Maria Mergaert.** 8200 SAINT-MICHIELS. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

[W] [AN] Tantra-weekend voor vrouwen. 20/11 tot 22/11. In elke vrouw huist een rijkdom aan aardse sensualiteit en seksuele energie. **Inge Leemans.** Yatri vzw. Lotus-Huis. 2260 WESTERLO. 016 47 33 18. www.yatri.be

[W] [WV] Tantravierdaagse voor koppels. 27/11 tot 1/12. Vrouwen en mannen krijgen een volledig nieuw inzicht in seks, en de relatie tussen seks en liefde. **Ilse Philips, Bart Denys.** Open Huis. 8840 STADEN. 050 686716. www.liefhebben.be

[W] [AN] Tantra en intimiteit. 29/11. 9u45 - 18u. Kom eens proeven wat Tantra voor jou zou kunnen betekenen. **Rob Engels, Linda Robben.** Yatri vzw. 2100 DEURNE. 016 47 33 18. www.yatri.be

[W] [WV] Je zintuigen als toegangspoort. 6/12. 10u - 18u. Via tantra worden onze zintuigen sensitiever en genieten we van de impressies die ze ons brengen. **A.Mergaert.** 8200 SAINT-MICHIELS. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

[W] [AN] Kennismakingsavond voor open groep. 7/12. 19u45 - 22u30. Om eens te ervaren wat tantra voor jou kan betekenen en om kennis te maken met onze benadering. **Rob Engels, Linda Robben.** Yatri vzw. Verscholen Tuin. Peter Benoîtlaan 15. 2100 DEURNE. 016 47 33 18. www.yatri.be

Tarot

[W] [AN] Grondige weekendcursus: De wijsheid van de Tarot. 21/11 en 22/11. 10u30 - 17u. De tarotkaarten bevatten een schat aan wijsheid over de innerlijke en uiterlijke aspecten van ons leven. **Margot Dorren.** 2000 ANTWERPEN. www.dekleinebron.be

[W] [AN] Inzicht in jezelf via de tarot. 28/11. 13u - 17u30. Interactieve namiddag. **Margot Dorren.** 2300 TURNHOUT. www.dekleinebron.be

Tekenen & Schilderen

[C] [AN] Intuïtief schilderen. Elke maandagnamiddag en woensdagavond. 13u - 15u. We werken met pastelkrijt en de nat/in/nat techniek. **Ria Nys.** 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. www.rianys.net

[C] [AN] Intuïtief schilderen. 14/11,

15/11 en 29/11. 11u - 17u. We werken een ganse dag met allerlei structuurmaterialen op een schilderdoek, ook gedichten en persoonlijke foto's. **Ria Nys.** 2060 ANTWERPEN. 0472 430 252. www.rianys.net

[W] [WA] Intuïtieve schildervijfdaagse in de Ardennen. 9/12 tot 13/12. We werken met pastelkrijt en de nat/in/nat-techniek. **Ria Nys.** Klooster St.-Raphael. Montenu 123A. 4770 AMEL. 03 235 59 21. www.rianys.net

Universal White Time

[C] [LI] Universal White Time Healing. 14/11 en 15/11. 10u - 18u. Je openen voor je innerlijke kracht en vrijheid. **Annick Peeters.** De Cocon. 3590 DIEPENBEEK. 0473 360 604. www.de-cocon.be

[W] [AN] Universal White Time Healing. 21/11 en 22/11. 9u - 18u. Een zeer krachtige vorm van healing van jezelf, anderen, natuur en situaties. **Hilde Standaert.** 2800 MECHELEN. 0473 454 831. hildestandaert@pandora.be

[C] [LI] Universal White Time Healing. Level II. 5/12 en 6/12. 10u - 18u. Twee nieuwe vormen van energie en krachtige technieken om jezelf, de ander en je omgeving in balans te brengen. **Annick Peeters.** De Cocon. 3590 DIEPENBEEK. 0473 360 604. www.de-cocon.be

Vegetarisme

[W] [OV] Gastronomische diners. 13/11 en 4/12. 19u - 20u30. Culinaire vrijdagavond waarbij chef Kevin een vegetarisch-biologisch 4 gangenmenu kookt. **Kevin Storms, Tine Tomme.** Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

[W] [OV] Vegetarische kookles. 13/11, 20/11, 27/11 en 4/12. 19u - 21u30. Telkens wordt een volledige maaltijd klaargemaakt. **Sofie De Vos.** Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. www.centrumopenmind.be

[W] [VB] De Ottomaanse keuken. 19/11. 18u - 22u. Stand-up comédienne Öznu Karaca komt de show stellen tijdens een driegangmenu. **Tino Don Porto Carrero, Öznu Karaca.** Geertuihof. 3000 LEUVEN. www.vegetarisme.be

[W] [OV] Slow Food. 26/11. 9u - 12u. L'univers des Farines - Zoet en

hartig gebak op basis van vergeten granen. **Claudine Lemey.** Hoogstraat 99. 9000 GENT. 09 223 68 10. www.claudine-lemey.com

[W] [OV] Vegetarisch feestkoken met Kevin. 1/12 en 8/12. 19u30 - 22u. Kerst- en oudejaarsmenu bestaande uit 3 gangen. **Kevin Storms.** Avalon. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

[C] [OV] Vegetarische kookopleiding 'Koken... Natuurlijk!' 10 maandagen vanaf 25/1. 10u - 17u. Uitgebreide en intensieve kookcursus bestaande uit voedingsleer, filosofie, kookdemonstraties en praktijkkoken. **Avalon.** Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

Verklarende wetenschappen

[W] [AN] introductie in de dertien manenkalender. 12/11. 10u - 17u. De Tzolkin, de heilige Mayakalender van 260 dagen geeft je een beeld van het pad van je ziel op aarde. **Inge Van Den Eynde.** 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. www.shangri-la.be

[C] [AN] Start cursus pendelen. 5 avonden vanaf 13/11. 19u30 - 22u. Leer pendelen en wichelroedelen. **Fons De Voegt.** Merkabab. 2500 LIER. 0475 909 163. www.merkabab.info

[W] [LI] Geloven & weten. 21/11 en 22/11. 9u30 - 17u. Hoe ver liggen wetenschap en geloof nu echt uit mekaar? **Patrick Quanten, Jean-Marie Lallemand.** Centrum voor Actief Leven. Kasteel Nieuwenhoven. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 42 50 15. actief.leven@skynet.be - www.kasteelnieuwenhoven.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W] [OV] Vrouwentijd. 13/11 en 4/12. 18u30. Eindelijk... tijd om niets te moeten, samen in een kring van vrouwen, te zijn, zonder programma, zonder begeleiding. **Katrien Melis.** Het Vrouwennest. 9230 WETTEREN. 09 366 73 47. www.vrouwennest.be

[C] [WV] Vrouw - erken jouw kracht. Wekelijks vanaf 13/11. 19u30 - 22u. Je ontdekt wat vrouwelijk energie is, haar kenmerken en hoe ze zichzelf uitdrukt. **Dora Popinski.** Spirit Organisations. 8000 BRUGGE. 0495 203 994.

www.spiritorganisations.be

[C] [AN] De Kunst van Vragen en Ontvangen. 18/11. 20u - 22u30. Waar ga jij van oplichten? En ondanks je grote verlangen, hoe groot is je vermogen om te ontvangen? **Leen Huysman.** Zomerhuis. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

[W] [AN] Vrouwelijkheid beleven. 5/12 en 6/12. Je plaats als vrouw en je missie in het leven terugvinden. **Deborah Wankine.** 2000 ANTWERPEN. 0475 844 077. deborah.wankine@gmail.com Deze workshop vindt plaats in het Frans.

Yoga

[W] [VB] Sessie lachyoga. 3/10. 20u30 - 22u. Lachyoga versterkt het immuunsysteem en verbetert interpersoonlijke verhoudingen. **Wiske Deschepper.** 1742 TERNAT. 02 582 27 92 www.lachclub.be

[W] [BR] Lachyoga. 10/11 en 24/11. 10u - 11u. **Wiske Deschepper.** De Zeyp. 1083 GANSBAREN. 02 4220011. www.lachclub.be

[W] [WV] Wekelijkse yogalessen. Iedere dinsdag. 19u45 - 21u. **Raphaël Claessens, Ingrid Meesens.** Leef-voel-groei. Wielingencentrum. 8420 WENDUINE. 0495 229 850. www.leefvoelgroe.com

[C] [OV] Tao yoga. 12/11. 19u30 - 21u15. Terug in contact met de wijsheid van je lichaam. **Hilde Broeckhove.** Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. 9000 GENT. 0497 469 219. www.bewustbewegen.be

[C] [VB] Yogalessen. Op maandag in Kessel-Lo en op vrijdag in Heverlee. Vinyasa yoga. **Chantal Pawelec.** ShantiYogaFlow. 3010 KESSEL-LO. 0473 934 803. www.shantiyogafLOW.be

[C] [AN] Yoga zaterdagvoormiddagse. 5 sessies vanaf 14/11. 10u - 12u. Met 3 oefeningen die écht verjongen kan je na deze reeks zelf aan de slag. **Els Somers.** 2110 WIJNEGEM. 03 354 33 43 - 0474 642 868. elsomers@hotmail.com

[C] [VB] Zwangerschapsyoga. Wekelijks vanaf 14/11. 10u30 - 11u30. Yogahoudingen & ontspanningstechnieken ondersteunend aan de zwangerschap. **Katrien Hendrickx.** Grand Slam. 3300 TIENEN. 0494 584 952. www.xanthe.tk

[C] [WV] Yoga voor iedereen.

16/11, 23/11 en 30/11. 20u - 21u30. Zachte doch intense yoga voor meer vitaliteit, soepelheid, ontspanning en energie. **Ilse Philips**. 8490 SNELLEGEEM. 050 68 67 16. www.ilsphilips.be

[W] [VB] Lachyoga. 18/11 en 2/12. 10u - 11u. **Wiske Deschepper**. Ter Borre. 1853 STROMBEEK. 02 5822792 - 0477 785 595. www.lachclub.be

[W] [VB] Yoga. 18/11 tot 30/6. 20u30 - 21u30. Leer de kunst van het onspannen, van lichamelijk en geestelijk welzijn. **Chris Van Meeuwen**. La RiPoSa. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 35 63 35. www.lariposa.be

[C] [OV] Lachyoga. 28/11. 13u - 14u. Lachyoga bestaat uit diverse lachstimulerende oefeningen. **Geert Van De Vijver**. Shambho Body & Mind. Zuiderlaan 1-3. 9000 GENT. 0477 07 25 51. www.delachvanvlaanderen.be

[W] [WV] Yogadag - Emotioneel

evenwicht. 29/11. 10u - 17u30. Ontdek je hart d.m.v. asana's, reeksen yogaflow en hartyoga, pranayama e.d. **Alberto Paganini**. Soma vzw. Moritoenhuis. 8200 SINT ANDRIES. 050 36 49 36. www.yogasoma.be

[W] [VB] Lachyoga. 3/12. 20u30 - 22u. Wij dansen, zingen en lachen. **ML Deschepper**. De Plotter. 1742 TERNAT. 02 582 27 92. www.lachclub.be

[W] [WV] Pralaya yoga. 5/12 en 6/12. 9u30 - 16u. (Her)ontdek vernieuwende asana's die alle zintuigen doen ontwaken. **Robert Boustany**. Soma vzw. Moritoenhuis. 8200 SINT ANDRIES. 050 36 49 36. www.yogasoma.be

Zang & stem

[W] [OV] Durven zingen. Vind de stem van je hart. 14/11 en 15/11. 10u - 15u30. Voor iedereen die zich via de stem beter wil leren kennen

en aanvaarden. **Catherine Delasalle**. 9050 GENTBRUGGE. 0475 661 032. catherine.delasalle@gmail.com

[W] [VB] Samen mantra's zingen. 18/11. 20u - 21u30. Samen zingen heeft een helend effect op je lichaam, je leven en je ziel. **Chantal Dufour**. Centrum Blauwe Reiger. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

[W] [AN] Mijn stem, mijn rustpunt. 28/11. 10u - 17u. We ontdekken ons lichaam als klankkast en zingen samen de longen uit ons lijf met dansende noten van kleinkunst tot musical. **Kristien Vercammen**. Arcana. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

[W] [LJ] Mantrawekend. 11/12 tot 13/12. Mantra's uit verschillende culturen zingen en leren begrijpen. **Lydwina Meerman**. 3511 KURINGEN. www.yogaopleidingdecobra.nl

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. Te Koningsteen - Kapelle-op-den-Bos. Info: infohemaa@yahoo.fr tel.: 0494 252 193 of www.mieux-etre.org

Herbronnen

Gezondheidsweekend. op 13-14-15/11 in Château Frandoux. Voor meer informatie, raadpleeg de website: www.freewebs.com/gezondheidsweekends

Over te nemen

Natuurvoedingswinkel. Hoge omzet. Reeds 31 jaar een vaste waarde. Enige bio-winkel in de buurt. Gelegen in Zolder. Overnamevoorwaarden: 0496 976 745.

Spiritualiteit

Tekenen van een nieuwe tijd en de Wederverschijning. Gratis nr. Transmissions VZW PB 19 1950 Kraainem. Transmissions@skynet.be. 02/5382161. www.sharenl.org

Te huur

Nieuw! Zalenverhuur. 115m2 en 40 m2 te Beerse. Voor workshops, lessen, sport of hobby. Terras + tuin. www.innerlijkebron.be

Het huis van rust - ruimtes te huur. Ruimtes voor lezingen, workshops en praktijkuitbouw! Info: www.lariposa.be 0474 874 242.

Therapieën

Praktijk voor Energetische therapie. Gesprektherapie, Chakra- en auratherapie, Reiki, Lichaamswerk, Bachremedies. www.energetischetherapie.net

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

Natuurlijke geneeswijzen. Endermologie, Chinese geneeswijzen, Bach flower remedies, shockwave in de praktijk van Lea Back. Verhulst@telenet.be, Groot-Brittanniëlaan 42, 9000 Gent, 09/225.62.70, 0478/50.28.62, BAF nr. 1.00.008.1, TK: 9602, kine: 05/08149/34/522.



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 0485824103

Muziektherapie maakt het mogelijk je woordenloze verhaal, onverwoordbare gevoelens tot expressie te brengen. Maia Van Landeghem www.rosanja.be

Vacatures

Trainers/coaches. Wij zoeken trainers/coaches voor ons body & mind concept StressWatchers. Info: www.stresswatchers.com

Vakantie

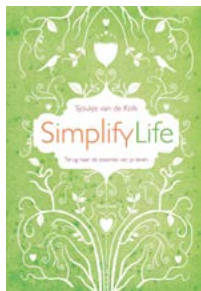
Inwijdingsreis naar Egypte. Van 21/11 tot 3/12/09. 8 dagen cruise op de Nijl + 5 dagen aan de Rode Zee. Ontdekken van uzelf, een groep en een land in het hier en nu. Bezoek van de Tempels, de woestijn, de ontmoeting met wilde dolfijnen. 20 jaar ervaring. Christian Michiels. Inl. & inschrijvingen: Synergy Relations, Brouwersstraat 100 8660 De Panne. 058 41 54 65. GSM: 0476 430 846. E-mail: synrel@skynet.be. Website: www.synergy-relations.com.

Sjoukje van de Kolk in «SimplifyLife» [zie hieronder]

SimplifyLife: het boek

Sjoukje van de Kolk

Het boek SimplifyLife ontrafelt de paradox van deze tijd: er is een teveel en we ervaren een tekort. En daardoor blijven we maar rennen en voortdurend op weg naar beter en mooier. We zijn aan het streefleven, zijn 24 u per dag bereikbaar, kunnen midden in de nacht werken en kiezen uit een scala van evenementen, hobby's en mogelijkheden in onze «vrije tijd». SimplifyLife laat zien hoe streefleven kan veranderen in meer tevredenheid en acceptatie. Door de principes van SimplifyLife toe te passen, zal je, stapje voor stapje, minder moeten: af en toe even afstand nemen van druk-druk-druk, aandachtiger zijn, de dingen wat meer nemen zoals ze komen, en wat vaker tevreden zijn met wat er is. www.simplifylife.nl



Lachen werkt

Ben Decock

Wist je dat een kind tientallen keer meer lacht dan een volwassene? We zouden allemaal wel graag meer lachen, maar tegelijk doen we het steeds minder. Hoe valt deze paradox te verklaren? Dit grote lachboek neemt je mee voor een ontdekkingstocht naar het hoe en waarom van de lach. Auteur Ben Decock trakteert je op tal van praktische oefeningen en tips. Lachen werkt verkent de wereld van de lach, een wereld die je al schaterend zal verlaten. (112 pagina's - Lannoo Campus)
Op verschillende plaatsen in Vlaanderen kan je lachyoga volgen. Meer info in de rubriek «Yoga» van de agenda.

Vreugdevol werken

Nicole Vandeweghe

Het boek is een echte aanrader voor werknemers en werkgevers. De auteur beschrijft tal van werksituaties waarin mensen de greep op hun leven en werk kwijt raken. Stress kan een mens, een team en een organisatie aantasten. Nicole Vandeweghe beschrijft soms heel scherp waargebeurde situaties. Tevens geeft de auteur concrete en praktische tips en oplossingen om mensen vreugdevol en gemotiveerd aan het werk te houden. De rode draad in haar boek is: empathie, kijk eens over de muur.

(Roularta Books)



Het antwoord

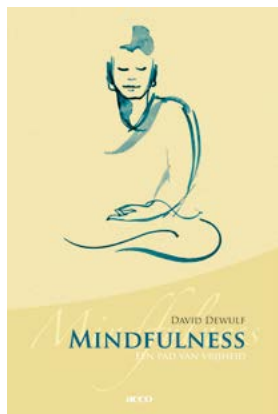
Ingeborg TM Sergeant

Deze wegwijzer naar geluk is geïnspireerd op ontmoetingen die Ingeborg de laatste jaren had met verschillende mensen die allemaal dezelfde vraag stelden: hoe moet het nu verder? De onderwerpen waarover het in het boek gaat, zijn ervaringen waar we allemaal vroeg of laat mee te maken hebben. Ontrouw in een relatie, schuldgevoelens, rouw na overlijden, eenzaamheid... Maar ook rusteloosheid, verdriet, professionele bezorgdheden, onmogelijke relaties enzovoort. Ingeborg geeft helder en praktisch advies. Het boek en de cd zullen je helpen bij je zoektocht naar geluk. (Paperback met cd - 142 pagina's - Standaard Uitgeverij)

Mindfulness. Een pad van vrijheid.

David Dewulf

Mindfulness heeft een belangrijke plaats gevonden in de geneeskunde en psychologie. Tal van wetenschappelijke studies tonen de waarde ervan aan. Het achtwekenprogramma combineert oosterse wijsheid met westerse psychologie. Het richt zich op de uitdagingen van het dagelijkse leven en de aanpak van stress, angst, pijn en depressie. Dit boek presenteert de wijsheid waarin mindfulness al 2500 jaar floreert. Er worden eeuwenoude inzichten gebracht met bruggen naar westerse psychologie en Mind/Body-geneeskunde. In een praktisch model komen tips aan bod voor de aanpak van stress, piekeren, boosheid, depressie en ontgoocheling. (232 pagina's, Uitgeverij Acco)

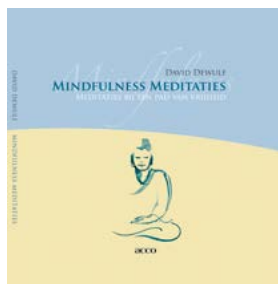


€ 10
korting

Mindfulness meditaties

David Dewulf

In dit boek met bijhorende cd's worden verschillende meditaties uit het zeer succesvolle boek van David Dewulf Mindfulness. Een pad van vrijheid in de praktijk omgezet. Zowel de eeuwenoude oosterse wijsheid van mindfulness als de moderne westerse cognitieve psychologie kan je je op deze manier eigen maken. Je leert met een aantal oefeningen meer rust en waardering vinden in het nu en om te gaan met ontgoocheling en met emotie. Daarnaast komen er meditaties aan bod die in wetenschappelijk onderzoek aantoonde zeer werkzaam te zijn voor chronische pijn en depressie. (48 pagina's + 2 cd's, Uitgeverij Acco)



Speciale aanbieding voor de lezers van AGENDA Plus: koop de twee bovenstaande boeken en cd's aan voor 28 i.p.v. 38 euro (excl. verzendkosten). Actie geldig tot 31/11/09. Alle info en bestelformulier op www.agendaplus.be/mindfulness

ontdek ook...

Koken met kleurenergie

Een grensverleggend spiritueel kleurenkookboek, dat de relatie beschrijft tussen de kleur van voeding en de energie ervan.

Anneke Coopman | Gottmer Uitgevers | 224 p.

De vegabijbel

In dit boek vind je een unieke verzameling van meer dan 500 inspirerende vegetarische recepten.

V. Ferguson | Uitgeverij Veltman | 256 p.

en meer op www.symbolic-books.be





Kasteel De Schans

Kasteel de Schans biedt niet alleen cursussen aan voor persoonlijke ontwikkeling en bezieling, maar opende onlangs een uniek boekenwinkeltje. In de Boekenschans kan je ongestoord snuisteren, snuiven, voelen en proeven van lectuur die je inspireert en verrijkt. Kasteelvrouw Diana van Rietschoten maakt je graag wegwijs! Info: www.kasteeldeschans.com

Fair Fashion - Fair Food

Heb je zin om na een wandeling in de stad Antwerpen iets

gezond, lekker en eerlijk te eten? Dan ben je welkom in eethuis fair.food. Je kan ook komen snuisteren tussen de selectie biologische voedingswaren die ze te koop aanbieden in het winkelgedeelte. Het assortiment gaat van olie, pasta, koekjes en keukenlinnen in fair.food over naar badlinnen, ondergoed, kinderkleding, dames- en herenmode in de fair.fashion. Heel het assortiment is biologisch en Fair Trade. Info: www.fair-food.be • www.fair-fashion.be



Professionele Trancedansopleiding

Tijdens deze unieke training staan je eigen ervaring en groei-proces centraal. Daarnaast Trancedans je de nodige theoretische omkadering. Je verdiept je in trance, muziek, interculturele spiritualiteit, rituelen, hedendaags sjamanisme en processen van transformatie en creatie. Je leert hoe je, volgens je eigen kracht en inspiratie, een trancedans-ritueel kan begeleiden en zo veranderingsprocessen bij individuen en in de samenleving kan ondersteunen. Info: 0479 423 411 of www.trancedans.net

Yotran

Streef je op reis ook een gezonde levensstijl en een innerlijke rust na? Wil je reizen aanbieden aan je cursisten in het verlengde van je activiteiten? Dan biedt Yotran de oplossing! Yotran is een nieuwe, officieel erkende touroperator met focus op relaxatiereizen. Ze helpen niet alleen bij het uitwerken van een op maat gemaakt programma, maar ook bij het gezamenlijk promoten ervan. Momenteel biedt Yotran een 15-tal unieke begeleide reizen aan met coaching in Mindfulness, Yoga, Tai Chi, enz... Alle info: www.yotran.com



Onderwerpen *Agenda* 2009 - 2010 (onder voorbehoud)

December/Januari: Massage. Natuurlijke cosmetica. Opstellingen. Biowijnen. PEFC.
 Februari: Holistische architectuur. Reflexologie. Bio- en fairtrade-chocolade.
 Maart: Dans. Bachbloesems. Fytotherapie. Waterkers.

– € 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.

ZIE WWW.SYNERGIO.BE VOOR ► V.V.K. van TICKETS EN PAKKETTEN
► INSCHRIJVINGEN COLLOQUIUM "THE ESSENCE OF WATER" [13/11]
► INSCHRIJVINGEN NIEUWE STANDHOUDERS

www.synergio.be



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

LOOK2FOOD



EMPOWERING
SCENAR
HEALTHCARE
www.ritmedic.com



www.fnac.be



V.U. DANNYVANECHOUTE synergio@telenet.be



concept: www.pluviem.be



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

Sinds 70 jaar gebruikt in meer dan 66 landen

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

Uw garantie

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

Voor meer informatie en gecertificeerde opleidingen

De Walnoot vzw

Vlaams Advies- en Opleidingscentrum

Hanendreef 135, B-2930 Brasschaat.

Tel: 03/653.47.53

E-mail: walnoot@bachbloemenremedies.be

Website: www.bachbloemenremedies.be



www.bachrescue.be



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